



Министерство спорта
Российской Федерации

МИНСПОРТ

Министерство спорта
Республики Татарстан



Поволжская государственная
академия физической культуры,
спорта и туризма

VII Всероссийская
научно-практическая
конференция молодых
ученых, аспирантов,
магистрантов и студентов
с международным
участием

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»



КАЗАНЬ,
26 АПРЕЛЯ 2019 ГОДА



ББК 75.14

А 38

А 38 Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.

Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма». В 3 т. (26 апреля 2019 года). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – том 1 – 829 с.

В сборнике представлены материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», проходившей 26 апреля 2019 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Составители:

Болтиков Ю.В., Ботова Л.Н., Волчкова В.И., Галеева Э.С., Галяутдинов М.И., Голубева Г.Н., Данилова Г.Р., Евграфов И.Е., Евстафьев Э.Н., Емельянова Ю.Н., Земленухин И.А., Зиннатнурова А.А., Золотова Е.А., Иванова Е.С., Исанаева Е.А., Ислямов Д.Р., Калимуллина В.Г., Касмакова Л.Е., Коновалов И.Е., Лекомцева Д.В., Мифтахов Р.Ф., Можаяев Э.Л., Муртищева С.М., Назаренко А.С., Павицкая З.И., Парфенова Л.А., Савосина М.Н., Фонарев Д.В., Шатунов Д.А, Хуббатуллина А.Р.

Под общей редакцией проректора по научной работе и международной деятельности Поволжской ГАФКСиТ, д.п.н., проф. **Ф.Р. Зотовой**

УДК 796/799

ББК 75.14

© Совет СНО Поволжской ГАФКСиТ

© Поволжская ГАФКСиТ

СЕКЦИЯ 1

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Андриянова Н.А., студент 5721д гр.
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»
Научный руководитель – ст. преподаватель, Федяев С.В.*

Актуальность. В наше время в России и за её пределами всё чаще встречаются дети с какими-либо отклонениями в физическом или психическом развитии. Как сообщает Организация Объединённых Наций, сейчас в мире проживают около 450 миллионов человек, которые имеют нарушение в физическом или психическом развитии. Помимо ООН подобные данные подтверждает и Всемирная Организация Здравоохранения, утверждающая, что часть населения планеты, имеющая подобные отклонения в развитии перешла границу 13 % от общего числа населения мира. По статистическим данным некоторых стран известно, что дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) составляют от 4,5 % до 17 % от их общего числа [4].

Жизнь в мире, соответственно, и в нашей стране не стоит на месте. Это проявляется в том, что изменились политическая, нравственная и социальная сферы жизни особо острыми стали социальные проблемы населения и, в том числе, произошло заметное увеличение количества детей с ограниченными возможностями здоровья. В России действует инклюзивное образование, т.е. совместное обучение и воспитание детей без каких-либо ограничений в здоровье и детей с ОВЗ. По данной причине, число детей с особыми образовательными потребностями в школах России существенно возросло. Так как физическое воспитание детей с ОВЗ значительно отличается от воспитания детей без подобных ограничений в здоровье, учителю необходимо тщательно продумывать работу над построением урока, который бы обеспечивал любого ребёнка полноценной возможностью развития. На сегодняшний день данная проблема стоит весьма остро и является очень актуальной.

При подготовке и проведении урока физической культуры важно учитывать возможности ребенка. Трудность физических упражнений должна зависеть от того, какие отклонения имеет ребенок. Задание должно быть умеренной трудности, но быть доступным, обеспечивающие переживание успеха на фоне определенной затраты усилий. Затем задания следует увеличивать пропорционально в соответствии с возрастающими возможностями ребенка.

Двигательная активность очень важна при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. На данный момент уровень двигательной активности только снижается. Это обусловлено многими факторами, к числу которых относится и тот, что спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения. Без нужного количества физической нагрузки у детей накапливаются отрицательные эмоции [1].

Помимо того, специфические особенности детей с ОВЗ далеко не всегда полностью учитываются педагогом. Учителя без особого внимания рассматривают состояние здоровья, настроение, уровень двигательной активности, наличие двигательных навыков у ребёнка.

Главной целью учителя в процессе проведения уроков физкультуры при принятом законом инклюзивном обучении, где в классе имеются дети с ОВЗ, становится – работа над устранением несовершенств двигательных функций ученика. Задачей данной работы можно считать повышение и максимально возможное приближение уровня физических умений ребёнка, посредством развития имеющихся у него физических возможностей, к уровню физического развития этих возможностей у здоровых детей. При этом учитель должен грамотно организовывать совместную деятельность как детей с ОВЗ, так и учеников, не имеющих проблем со здоровьем, чтобы последние не «угасали» на уроках физической культуры и имели возможность в полной мере развивать свои способности и задатки [2].

Когда проясняется цель деятельности и становятся понятны её задачи, тогда возникает вопрос о том, каким же способом можно реализовать запланированное. Одним из наиболее подходящих по всем критериям решением данной ситуации является применение подвижных игр на уроках физической культуры, где принимают участие как здоровые дети, так и дети с ОВЗ.

Подвижные игры положительно воздействуют на все системы организма: кровообращение, дыхание, на органы зрения и слуха, игры приносят ребенку положительные эмоции. Рассматривая всё вышеперечисленное целостно, можно заявлять об оздоровительном эффекте подвижных игр. Для ребенка с нарушением в развитии очень важен тот факт, из каких именно двигательных действий состоит игра, с какой периодичностью она проводится, какова ответная реакция организма на нагрузку, полученную на занятии. В связи с этим при подборе игр нужно брать во внимание характер и глубину дефекта, подлинные двигательные возможности ребенка и его индивидуальную реакцию на физическую нагрузку. Крайне важно, чтобы величина нагрузки была доступной для ребенка и не повлекла за собой перенапряжения.

Цель нашего исследования – оценить роль подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе для детей с ограничением в состоянии здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Ниже описано проведенное исследование с участием детей 1 класса. В составе данного класса находился и обучался ребёнок с ОВЗ, принадлежащий к категории детей с задержкой психического развития (ЗПР). Данное заболевание проявлялось в отсутствии целостности и последовательности восприятия, сниженной познавательной активности и нарушении пространственных представлений в процессе мышления, бессвязности речи, неустойчивости и сниженной концентрации внимания, замедленном развитии двигательной активности, нечёткой координации движений. Применялось множество подвижных игр, направленных на развитие и коррекцию различных функций ребёнка. Ниже описаны некоторые из них, а также указан результат их воздействия на конкретного ребёнка.

«Узнай по голосу». Цель данной игры – развитие слуховых функций и умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков – 5-20 человек. Всем играющим необходимо встать в круг и взяться за руки, затем выбрать того, кто будет водящим. После этого выбранный игрок встаёт в центр круга. Водящий даёт игрокам сигнал, например, хлопок, после которого они начинают двигаться в левую или правую сторону и приговаривать: «Мы немножко порезвились,/По местам все разместились./Ты загадку отгадай./ Кто назвал тебя, узнай!» Далее все игроки, образующие круг, останавливаются, а тот играющий, которого во время движения водящий коснулся рукой, называет его по имени, изменяя свой голос, так, чтобы тот его не мог узнать. Далее возможно два варианта развития событий: если у водящего получается угадать игрока, назвавшего его по имени, то они меняются ролями, если же – нет, то игра начинается заново, но все остаются на своих местах. Во время игры необходимо соблюдать полную тишину. Водящий должен надеть на глаза повязку [5].

«Догоняй мяч». Цель игры – развитие внимания, точности и согласованности в движениях. Количество игроков – 10-14 детей. Для игры понадобится два мяча. Участники игры становятся рядом друг с другом, образуя круг. Двум играющим, стоящим в кругу через 3-4 игрока друг от друга, даются мячи. После того, как водящий даст сигнал, задача игроков стараться передать мяч соседу максимально быстро, чтобы второй мяч не догнал первый. Если же всё-таки мячи сравниваются, то игра начинается с начала. Бросать мяч соседу строго запрещено, разрешено только передавать мяч прямо в руки. Позднее можно увеличить количество мячей в игре. Мяч нужно передавать на уровне пояса или груди [3].

«Веревочка». Игра направлена на развитие мелкой моторики, воображения, фантазии, координационных способностей. Примерное количество игроков – 10-12 человек. Для игры понадобится скакалка или верёвочка, длина которой должна быть не менее полутора метров. Каждой команде даётся одна верёвка или скакалка и задание – «нарисовать» определенную

фигуру, например, домик, треугольник, человечка, облачко, звёздочку, квадратик, зайчика и т.п. Победившей считается та команда, которая сможет наиболее точно изобразить заданную фигуру. В дальнейшем можно организовать игру в виде эстафеты с передвижениями от места старта к месту «рисования».

«Мяч по кругу». Данная игра развивает внимание и точность движений. В данной игре одновременно могут принимать участие 5-15 человек. Для игры понадобится волейбольный мяч. Игрокам необходимо встать рядом друг с другом таким образом, чтобы образовался круг. Затем играющие рассчитываются на первый-второй. Игроки с первым номером – образуют первую команду, игроки со вторым номером, соответственно, образуют вторую команду. Выбираются два игрока, стоящий рядом друг с другом – капитаны команд. Каждому из них даётся мяч. После сигнала капитан организует передачу мяча по кругу в своей команде. Учащиеся стараются как можно быстрее передавать мяч, чтобы он снова вернулся к капитану. Перед началом игры нужно определить, сколько кругов должен пройти каждый мяч. Если мячи столкнулись, игру начинают заново, но выбираются другие капитаны.

В игре «Узнай по голосу» место водящего чаще, чем другим игрокам, уделялось мальчику с ОВЗ, что способствовало улучшению уровня координации движений. Его действия стали более точными, конкретными. Мальчик увереннее стал сохранять равновесие, не смотря на то, что игра проводится вслепую, ранее это умение было практически развито.

С помощью игры «Догоняй мяч» у мальчика улучшилась концентрация внимания и скорость его движений стала значительно выше, при этом повышался интерес к играм и урокам физкультуры в целом, мальчик не чувствовал более себя не таким, как все, т.к. принимал равное участие в борьбе за победу.

Благодаря игре «Верёвочка» у мальчика сформировалось умение более чётко «рисовать» фигуры при помощи скакалки, фигуры к концу первого полугодия имели более чёткие формы, внешне похожие на форму задуманного объекта или предмета. Данные результаты говорят о повышении уровня развития воображения и о развитии мелкой моторики ребёнка.

С помощью игры «Мяч по кругу» у мальчика сформировалось чёткое представление о том, что такое «право» и что такое «лево». Также игра внесла вклад в развитие внимания школьника: к концу первого полугодия мальчик безошибочно научился передавать мяч точно в руки соседнему игроку с аналогичным номером, т. е. первому или второму, при этом сохраняя правильное направление движения мяча.

Посредством того, что на уроках физкультуры обязательным условием на протяжении полугодия являлось наличие подвижной игры, мальчик приобрёл определённую уверенность в себе, в правильности своих поступков, на уроках стал проявлять активность и интерес к учебной деятельности. Также в классе мальчик к концу первого полугодия перестал себя чувствовать отчуждённо, дети активно приглашали его в групповые игры. В самом начале учебного года ученик вообще не проявлял какого-либо интереса к занятиям по физической культуре, чего нельзя сказать об окончании первого полугодия, когда ребёнок одним из первых стремился пойти на занятие.

У мальчика по-прежнему присутствуют проблемы при выполнении заданий, где требуется сохранять равновесие и в упражнениях с мячом, где важна точность попадания в определённую цель, не нельзя сказать, что и здесь нет совершенно никаких положительных изменений.

Применение подвижных игр повлекло за собой развитие всех психических процессов, что отражено на диаграмме.

Игра – это то, что создаёт положительный настрой в ходе какой-либо деятельности. А это, в свою очередь, способствует наиболее эффективному решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Игры пробуждают интерес ребёнка, способствуют формированию у ученика устойчивых положительных стимулов обучения. Подвижные игры

оказывают мощное воздействие на развитие всех психических процессов ребёнка, повышают уровень развития его двигательной активности, способствуют формированию умения ориентироваться в пространстве.

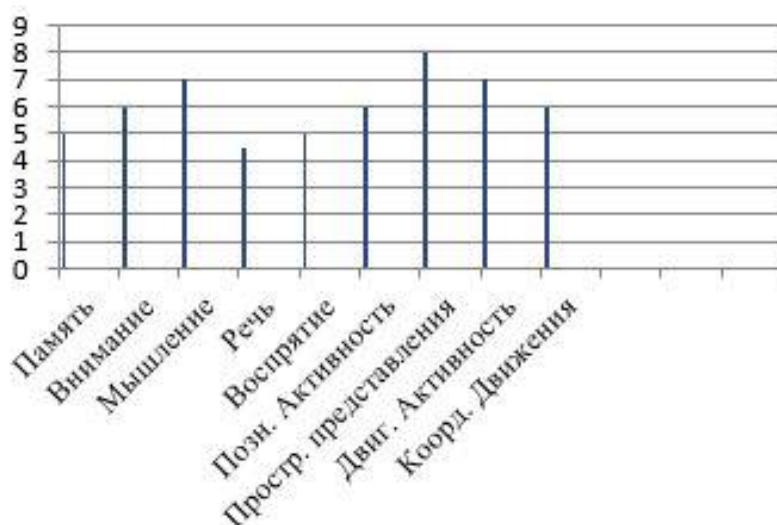


Рисунок 1 – Уровни развития психических процессов

Вывод. Существует множество примеров из практики, когда с помощью физических тренировок, игр у детей пусть и не полностью устранялся недуг, но значительно улучшалось состояние здоровья, о чём также свидетельствует проведённое исследование. Данные факты говорят о бесспорном положительном влиянии подвижных игр на детей с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому данный метод обязательно следует использовать на уроках занятий физической культурой.

Список литературы:

1. Золотухина И.А. Подвижные игры и игровые упражнения с мячом как средство развития ручной ловкости младших школьников / И.А. Золотухина, М.В. Дедловская // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ответственный редактор Л.Г. Пашенко. – 2018. – С. 169-171.
2. Золотухина И.А. Особенности организации адаптивных занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста с нарушением зрения / И.А. Золотухина И.А., Е.В. Беликова, М.В. Дедловская Интеграция наук. – 2017. – Т. 2. – № 2 (6). – С. 55-57.
3. Золотухина И.А. Подвижные игры на уроках физической культуры в начальной школе как фактор формирования мотивации к учебным занятиям / И.А. Золотухина, М.В. Дедловская, Е.В. Беликова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 2. – С. 41-46.
4. Поворознюк О.А. Изучение уровня социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в начальной школе / О.А. Поворознюк, А.В. Алёшина // Молодой ученый. – 2016. – №7. – С. 693-695.
5. Фонарев Д.В., Фонарева Е.В. Практика применения комплексного педагогического контроля в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания школьников. Монография. Издательство: Печать-Сервис-XXI век Казань, – 2017. – 162 с.

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

*Арсланов Р.Ф., студент гр. 5261,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., старший преподаватель Мартыканова Д.С.*

Актуальность. По статистическим данным, число людей с умственной отсталостью в Российской Федерации более 500 тысяч человек, из них более 100 тысяч – дети [3].

В исследованиях по специальной психологии и педагогики показано, что у школьников с умственной отсталостью нарушена мелкая моторика, что препятствует дальнейшему развитию ребенка. И несмотря на то, что большинство научных работ в сфере дефектологии, так или иначе затрагивают проблему мелкой моторики детей, недостаточно рассматривается вопрос о развитии мелкой моторики у умственно отсталых детей младшего школьного возраста, хотя именно этот возраст является наиболее благоприятным для развития мелкой моторики. В связи с чем необходимо уделить большое внимание этому вопросу в процессе адаптивного физического воспитания [1].

И. М. Сеченов в своей книге пишет, что движения рук у человека не могут быть переданы наследственно, а формируются и совершенствуются только в процессе длительного обучения, образуя ассоциативную связь между осязательными, мышечными и зрительными ощущениями при активном взаимодействии человека с окружающей его средой. В связи с чем необходимо уделить большое внимание этому вопросу в процессе адаптивного физического воспитания. Ведь редко кто задумывается о том, что при отставании в развитии моторики кисти происходит сужение диапазона функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы и органов дыхания. Понимание педагогами и родителями значимости и сущности своевременной диагностики кистевой моторики и педагогической коррекции помогут ребенку не только сформировать навык письма, но и оградят его от дополнительных трудностей обучения, сохранят его физическое и психическое здоровье [4].

Целью исследования является экспериментальное обоснование эффективности использования комплекса упражнений на развитие мелкой моторики детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Подобрать методы педагогического тестирования, направленные на изучение уровня сформированности мелкой моторики у обучающихся с умственной отсталостью.
3. Составить комплекс упражнений, направленный на развитие мелкой моторики у детей младшего школьного возраста умственной отсталостью.
4. Оценить эффективность применения комплекса упражнений на развитие мелкой моторики у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что разработанный комплекс упражнений будет способствовать развитию мелкой моторики у младших школьников с умственной отсталостью.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогическое тестирование проводилось в ГБОУ "Казанская школа № 76 для детей с ограниченными возможностями здоровья". В тестировании участвовали учащиеся 3-4 класса женского пола с легкой умственной отсталостью.

В эксперименте приняло участие 20 школьников младших классов с нарушением интеллекта, в возрасте 10 лет. Были сформированы две группы по 10 человек. Экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). Были использованы следующие тесты: тест «Одновременное и поочередное сжатие кистей» – пробы Озерецкого, тест

Куглера, проба Керна-Йерасика, «Езда по дорожке», «Завязывание узлов на шнурках за 30 сек»».

Полученные данные подверглись математико-статической обработке: были рассчитаны средние арифметические значения ($\bar{x}$), стандартное отклонение ($S\bar{x}$) и для сравнения средние показатели шкал оценки развития мелкой моторики. Анализ показателей мелкой моторики экспериментальной и контрольной групп представлен в таб.1 и таб.2.

Таблица 1 – Анализ показателей мелкой моторики экспериментальной группы (n=10 человек)

Тесты	$\bar{x}$	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	Нормы
тест «Одновременное и поочередное сжатие кистей», б	2	$2 \pm 0,75$	10 лет– 3 балла
тест «Тест Куглера», б	3	$3 \pm 0,79$	10 лет– 5 баллов
проба Керна-Йерасика «точки», б	2	$2 \pm 0,81$	10 лет – 3 балла
«Езда по дорожке», количество «выездов» за пределы дорожки	5,5	$5,5 \pm 1,5$	10 лет – 4 сек
«Завязывание узлов на шнурках за 30 сек», количество узлов	7	$7 \pm 1,1$	10 лет– 9 узлов

Таблица 2 – Анализ показателей мелкой моторики контрольной группы (n=10 человек)

Тесты	$\bar{x}$	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	Нормы
тест «Одновременное и поочередное сжатие кистей», б	2	$2 \pm 0,75$	10 лет– 3 балла
тест «Тест Куглера», б	4	$4 \pm 1,26$	10 лет– 5 баллов
проба Керна-Йерасика «точки, б	2	$2 \pm 0,81$	10 лет – 3 балла
«Езда по дорожке», количество «выездов» за пределы дорожки	5	$5,75 \pm 1,21$	10 лет – 0
«Завязывание узлов на шнурках за 30 сек», количество узлов	8	$8 \pm 0,85$	10 лет– 9 узлов

При сравнении полученных нами показателей мелкой моторики детей младшего школьного возраста лет с нарушением интеллекта можно отметить следующее:

- 1) показатели девочек двух групп сравнительно схожи;
- 2) средние арифметические значения ниже средних показателей всех тестов для оценки мелкой моторики.

Таким образом, анализ результатов тестирования показал, что у учащихся 3-4 класса с легкой умственной отсталостью низкие показатели мелкой моторики.

Нами был разработан комплекс упражнений для развития мелкой моторики младших школьников с нарушением интеллекта:

1. Выполнение в парах физических упражнений на развитие мелкой моторики.
2. Выполнение физических упражнений с мячом.
3. Ознакомление с кинетическим песком и выполнение упражнений с кинетическим песком.

Комплекс упражнений на развитие моторики составлялся с учетом состояния здоровья и психофизических возможностей детей с нарушением интеллекта.

I. Физические упражнения в парах развитие мелкой моторики.

1. И.п. – стоя плотно спиной друг к другу, взяться за руки. 1-2 – руки вверх, смотреть на руки; 3-4 – и.п. 2

2. И.п. – стоя лицом друг к другу в узкой стойке ноги врозь, взяться за руки скрестно. 1 – поворот туловища (первый направо, а второй налево) в сцеплении за руки; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу на расстоянии одного шага. 1 – с поворотом туловища направо правой рукой хлопок друг друга по руке; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.

4. И.п. – стоя плотно спиной друг к другу, взяться под руки. Передвижение в сцеплении в различном направлении.

5. И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, руки вперед, ладонь в ладонь. Сгибая руки, оба партнера наклоняются друг к другу прямым телом и, нажимая на ладони партнера, медленно разгибают руки, возвращаясь в и.п.

6. И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке ноги врозь правой (левой) на расстоянии одного шага, руки вперед, пальцы сцеплены. Поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением

7. И.п. – стойка ноги врозь (ноги вместе), лицом друг к другу, на расстоянии большого шага, наклон вперед, руки на плечах партнера. Одновременные наклоны вперед прогнувшись, нажимая прямыми руками на плечи партнера.

8. И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, руки вперед-в стороны и взяться за руки. Два приставных шага в одну сторону, вернуться в и.п.; то же в другую сторону. То же, но четыре приставных шага в одну, а затем в другую сторону. 40. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться

II. Выполнение физических упражнений с мячом.

1. И.п – о.с

мяч в правой руке, подбросить и поймать левой рукой. Затем наоборот.

2. И.п – то же

Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать мяч двумя руками.

3. Перебрасывание мяча партнеру.

4. Катание теннисного мяча между ладонями.

5. Правой рукой бросить мяч вверх, хлопнуть два раза в ладоши, поймать в две руки.

6. Подбросить мяч вверх одной рукой, повернуться на 360 градусов, поймать мяч двумя руками.

7. Подбросить мяч вверх одной рукой, повернуться на 360 градусов, поймать мяч двумя руками.

8. Удерживать мяч двумя пальцами.

9. Катание мяча пальцами по полу.

10. Мяч в руках внизу, бросок мяча вверх, хлопок за спиной, поймать мяч двумя руками

III. Игра с кинетическим песком («Построй дом», «Прятки», «Пишем на песке»)

В подготовительной части занятия (10 мин.) учащиеся знакомятся с кинетическим песком, далее приступают к выполнению общеразвивающих упражнений в парах, направленные на развитие мелкой моторики, дыхательные упражнения, с целью подготовки функциональных систем организма к выполнению задач основной части урока и поднятия эмоционального тонуса.

Основная часть (20 мин.) включает в себя выполнение физических упражнений с мячом. Строго регламентируется количество повторений, подходов и пауз для отдыха учащихся с целью предупреждения утомления.

В заключительной части (15 мин.) проводится упражнения с кинетическим песком с целью развития мелкой моторики, а также восстановления организма после основной части урока.

Вывод. Обобщая выше сказанное, мы предполагаем, что разработанный комплекс упражнений для детей 10 лет с легкой умственной отсталостью подходит для развития мелкой моторики рук.

Список литературы:

1. Антипова И. Г. Психология обучения детей с умственной отсталостью: методологические проблемы / И. Г Антипова, И. С Володина.// Психология обучения. – 2014. – № 9. – С. 12-24.
2. Дудьев В. П. Психомоторика / В. П. Дудьев, //Словарь-справочник. – М.: Владос, 2015. – 366 с.
- 3.Закрепина А.В Умственно отсталые дети: синдромы, педагогическое изучение, коррекционная помощь / А.В. Закрепина. // Дошкольное воспитание. –2012.– № 1.– С. 58-66.
4. Кусмарцева Т.А. Развитие мелкой моторики ребенка, как одна из проблем современного образования / Т.А. Кусмарцева// Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 30. – С. 33–35. [Режим доступа]. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2017/770961.htm>.
5. Кошелева О.Ю. Развитие мелкой моторики учащихся — путь к успешному обучению / О.Ю. Кошелева // Молодой ученый. – 2017. – №15 – С. 97-99.

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

*Аскарова Э.И, студент 8261 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Касмакова Л.Е.*

Актуальность. По данным ООН, в мире насчитывается примерно 450 миллионов людей с нарушениями психического и физического развития. Это составляет 1/10 часть жителей нашей планеты. Данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) свидетельствуют, что число таких жителей в мире достигает 13% (3% детей рождаются с недостатками интеллекта и 10% детей с другими психическими и физическими недостатками) всего в мире около 200 миллионов детей с ограниченными возможностями. Более того, в нашей стране, как и во всем мире, наблюдается тенденция роста числа детей-инвалидов. В России частота детской инвалидности за последнее десятилетие увеличилась в два раза. Ежегодно в стране рождается около 30 тысяч детей с врожденными наследственными заболеваниями, среди них 70-75% являются инвалидами [1].

Инвалидность у детей означает существенное ограничение жизнедеятельности, она способствует социальной дезадаптации, которая обусловлена нарушениями в развитии, затруднениями в самообслуживании, общении, обучении, овладении в будущем профессиональными навыками.

Проблемы образования детей-инвалидов связаны с неуклонным увеличением числа детей-инвалидов, нуждающихся в создании специальных условий для обучения.

Многие люди, узнав о болезни другого человека, навешивают ярлык. И от этого ярлыка довольно таки непросто избавиться, ведь стереотип о ненормальности таких людей выработан давно и прочно заселен в головах многих.

По сути, если задуматься об инвалидах и отношении к ним общества, можно сказать о совершенно неправильной точке зрения некоторых индивидов. Люди с ограниченными возможностями не совершали жестоких преступлений или аморальных проступков. Они такими родились, и у них не было выбора. Это отношение показывает отчужденность и банальное незнание о людях с ограниченными возможностями [1].

Объект исследования: возможности социальной адаптации детей-инвалидов в современном обществе

Предмет исследования: социальная адаптация детей-инвалидов в общеобразовательном учреждении.

Цель: рассмотреть возможности социальной адаптации детей-инвалидов в современном обществе.

Результаты исследование и их обсуждение. В Сабинском районе по данным социальных служб 252 ребенка – инвалида. В школах обучается 82, из них 10 с ОВЗ (8-ДЦП, 2 – с иными ограничениями возможностей здоровья). 26 из них находятся на домашнем обучении. В районе работает государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сабинская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья», где получают образование 110 детей. В школе – интернате обучаются и воспитываются дети с ограниченными возможностями здоровья (легкой, умеренной и тяжелой степени умственной отсталости). В стенах школы дети находятся с понедельника по субботу. Обучение получают воспитанники Сабинского, Кукморского, Балтасинского и Тюлячинского района. По месту проживания учащиеся делятся на две группы: приходящих и постоянно проживающих, питаются 5 раз в день – постоянно проживающие и 2 раза в день приходящие. Целью специального образования является подготовка обучающихся к самостоятельной жизни в обществе. В 1-4 классах осуществляется начальный этап обучения, на котором общеобразовательная подготовка сочетается с коррекционной и пропедевтической работой. В 5 – 9 классах продолжается обучение общеобразовательным

предметам и вводится трудовое обучение, имеющее профессиональную направленность. Учащиеся школы посещают следующие кружки: «Юный эколог», «Моя Родина», «Настольный теннис», "Волейбол", "Возрождение", "Зеленая планета", "Шахмат". Воспитанники школы – интерната принимают активное участие в различных конкурсах и соревнованиях. важно формировать позитивное отношение к «особым» детям.

Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья регламентируется федеральным законом РФ «Об образовании», федеральным законом № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ».

В последнее время в обществе всё более остро обсуждается вопрос о доступности образования для ряда социальных групп [2].

В ряде стран мира, начиная примерно с 1970-х гг., ведется разработка и внедрение пакета нормативных актов, способствующих расширению образовательных возможностей инвалидов. В современной образовательной политике США и Европы получили развитие несколько подходов, в том числе: расширение доступа к образованию (widening participation), мейнстриминг (mainstreaming), интеграция, инклюзия, т.е. включение (inclusion).

Мейнстриминг предполагает, что ученики-инвалиды общаются со сверстниками на праздниках, в различных досуговых программах; если же они и включены в классы массовой школы, то, прежде всего для того, чтобы расширить возможности социальных контактов, а не для достижения образовательных целей [3].

Интеграция означает приведение потребностей детей с психическими и физическими нарушениями в соответствие с системой образования, остающейся в целом неизменной, не приспособленной для них; ученики с инвалидностью посещают массовую школу, но не обязательно учатся в тех же классах, что и все остальные дети.

"Включение", или инклюзия" – наиболее подходящий термин, который толкуется следующим образом: это реформирование школ и перепланировка учебных помещений так, чтобы они отвечали нуждам и потребностям всех детей без исключения. Инклюзивное образование предполагает, что разнообразию потребностей учащихся-инвалидов должен соответствовать континуум сервисов, в том числе образовательная среда, наиболее благоприятная для них. Этот принцип означает: все дети должны быть с самого начала включены в образовательную и социальную жизнь школы по месту жительства; задача инклюзивной школы – построить систему, которая удовлетворяет потребности каждого; в инклюзивных школах все дети, а не только с инвалидностью, обеспечиваются поддержкой, которая позволяет им добиваться успехов, ощущать безопасность, ценность совместного пребывания в коллективе.

Инклюзивные школы нацелены во многом на иные образовательные достижения, чем те, что чаще всего признаются обычным образованием. Цель такой школы – дать всем учащимся возможность наиболее полноценной социальной жизни, наиболее активного участия в коллективе, местном сообществе, тем самым обеспечить наиболее полное взаимодействие, помощь друг другу как членам сообщества [4].

Нами была разработана анкета в гугл форме и проведен интернет-опрос среди пользователей социальных сетей о их отношении к детям с ограниченными возможностями. В опросе приняло участие 72 респондента.

Анализ результатов опроса ответивших позволил сделать следующие выводы. На вопрос, кем для Вас является инвалид? Большинство опрошенных считают инвалидов людьми с ограниченными возможностями, т. е это 59,5%. Однако не менее 30% думают, что инвалиды такие же, как и остальные люди. Это показывает то, что многие объективно рассматривают свое отношение к таким людям и особо не выделяют их, считая равным себе. Подавляющее большинство участников 97,3% указали на то, что детям с ограниченными возможностями лучше жить с родителями. Большинство считает, что в семьях более комфортные условия проживания для детей-инвалидов.

Среди опрошенных 51,4% встречает детей-инвалидов часто, 35,1% встречает лишь иногда. Данные ответы говорят о том, что дети с ограниченными возможностями относительно мало

выходят в общественные места, что объясняется особым и не всегда положительным отношением общества к таким людям. Многие из опрошенных 64,9% относятся к детям-инвалидам доброжелательно либо с жалостью и сочувствием, однако никто не остается равнодушным и не испытывает неприязнь к ним. Большинство опрошенных предпочли бы подружиться с новичком и вне зависимости от его инвалидности, посмотрели бы на его человеческие качества и относились бы к нему нормально, учись они рядом с ними. Половина участников помогли бы человеку в инвалидном коляске, если только он их об этом попросит. А 30% опрошенных предложили бы свою помощь, даже если их об этом не попросили. 97,3% учащихся относились бы нормально к тому, что дети с ограниченными возможностями участвовали бы в спортивных соревнованиях. Большинство опрошенных 87,3% считают, что детям-инвалидам приходится трудно, 16,2% имеют лишь смутное представление о их жизни. Почти все 100% участников опроса думают, что права и свободы людей с ограниченными возможностями нужно защищать. Большое количество опрошенных подростков считают, что государство создает удобства для инвалидов, как пандусы или звуковые светофоры. На вопрос «Что бы Вы сделали для более удобной жизни людей с ограниченными возможностями» мнения некоторых участников разделилось, большинство проголосовало за то, чтобы изменить свое отношение к инвалидам.

Таким образом, анализ результатов анкетного опроса по проблемам социальной адаптации детей инвалидов позволил нам сформулировать следующие выводы: большая часть опрошенных не испытывает к детям с ограниченными возможностями здоровья неприязни и агрессии, наоборот, во многих случаях наблюдается желание помочь в той или иной ситуации. С другой стороны, некоторые респонденты высказывали определенные опасения во взаимодействии с детьми с ограниченными возможностями здоровья, некую настороженность и опаску, которую они испытывают по отношению к ним. Опрошенные испытывают разные чувства к детям инвалидам, преобладающими среди которых являются сострадание и жалость.

Список литературы:

1. Социальная адаптация инвалидов: [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=475214>;
2. Инвалидность: [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>
3. Дети-инвалиды: [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://aupam.narod.ru/deti.htm>;
4. Информация для участия субъектов Российской Федерации с 2013 года в государственной программе Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2015 годы : [Электронный документ]. – Режим доступа: http://zhit-vmeste.ru/news/news/informatsiya_dlya_uchastiya_subektov_rossiyskoy_federatsii_s_2013_goda_v_gosudarstvennoy_programme_r/;

МОДЕЛЬ ИНКЛЮЗИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН)

*Багаутдинов Л.Р., магистрант 8261м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.б.н., доцент Гильмутдинова Р. И.*

Актуальность.

Внутренняя политика Российской Федерации в области образования является ярким свидетельством следования нашей страны тем международным актам, которые гарантируют равенство людей и правовую защиту каждого человека. В качестве стратегической линии государственной политики выдвигается программа радикальных изменений в системе образования. Подтверждением тому является принятие Закона «Об образовании в Российской Федерации» и соответствующих нормативно-правовых актов, регулирующих систему образования. По данным официальной статистики Министерства образования и науки России на сегодняшний день около 38 тыс. детей в России сегодня исключены из образования. Половина из них – по причине здоровья. Общее количество детей с ОВЗ растет как в государственных специализированных школах, так и в муниципальных общеобразовательных учреждениях. Увеличивается число школьников со сложными, стойкими нарушениями в состоянии здоровья и соответственно увеличивается численность школьников, которым необходима организация обучения на дому.

Реализация программы инклюзивного образования в перспективе должна решить ряд весьма острых проблем. Однако процесс её реализации и внедрения очень трудоемок и имеет огромный ряд своих особенностей. В настоящий момент действует федеральный проект «Современная школа», национальный проект «Образование» и долгосрочная федеральная целевая программа «Доступная среда» на 2011-2025 гг. В контексте ее реализации уже сейчас ведется работа, направленная на увеличение доли общеобразовательных учреждений, в которых планируется создание универсальной безбарьерной среды путем модернизации базовых образовательных учреждений.

Республика Татарстан является одним из передовых регионов Российской Федерации, инициатором новых направлений, республикой, где реализуется множество государственных программ, в том числе в сфере образования. Инклюзивное образование законодательно закрепило возможность образования лиц с особыми образовательными потребностями вместе со своими сверстниками в условиях образовательных организаций, что требует мобилизации усилий всех секторов общества для построения в республике новой модели образования, доступной для всех категорий населения. [1]

Объект исследования: процесс реализации инклюзивного образования в Российской Федерации.

Предмет исследования: особенности внедрения инклюзивного образования в Российской Федерации на примере Республики Татарстан

Цель исследования: раскрыть основные особенности реализации инклюзивного образования в Российской Федерации на примере Республики Татарстан.

Результаты и их обсуждение

По состоянию 2018/2019 учебного года в Республике Татарстан функционирует 51 государственная образовательная организация, осуществляющая образовательную деятельность исключительно по адаптированным общеобразовательным программам, в которых обучаются 7279 детей (в том числе 1251 – на дому), из них по адаптированным общеобразовательным программам для детей глухих и слабослышащих – 377 человек, для слепых и слабовидящих – 501 человек для детей с нарушениями речи – 219 человек, для детей с нарушениями интеллекта (умственной отсталостью) – 5923 человек.

Активно развивается дистанционная форма обучения детей-инвалидов в общеобразовательных школах. Лица с инвалидностью имеют возможность учиться в 69 учреждениях профессионального образования нашей республики. Однако современная система образования РТ все еще требует дальнейшего совершенствования для повышения уровня ее доступности для лиц с ограниченными возможностями здоровья, для других категорий граждан, чьи образовательные потребности имеют свои особенности. Педагогическая практика и локальный опыт реализации идей инклюзивного образования в образовательных организациях всех уровней образования Республики Татарстан показывают, что необходимо создать некую «преемственную» систему инклюзивного образования, охватывающую все уровни образования: дошкольное, общее образование, профессиональное, высшее и дополнительное образование [2].

Важно отметить, что в муниципалитетах Республики Татарстан проводится мониторинг готовности образовательных организаций для реализации ФГОС для детей с ОВЗ, по итогам которого определяются ряд школ республики, которые будут являться базовыми по приему обучающихся 1 классов для обучения по адаптированным образовательным программам.

Актуальным на сегодняшний день до сих пор остается решение вопроса совершенствования деятельности по предоставлению психолого-педагогической, социальной помощи учащимся с ОВЗ, которые испытывают трудности в освоении программы. Чаше отмечается недостаточный опыт преподавателей в обучении детей со сложными дефектами и сочетанными нарушениями. Трудности возникают при диагностике имеющихся знаний, умений и навыков у детей для составления индивидуальных программ обучения. Тем не менее данные сложности решаются, к примеру с помощью организации и совершенствования системы работы со слепоглухими детьми на базе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Казанская школа – интернат им. Е.Г. Ласточкиной для детей с ОВЗ» был открыт ресурсный кабинет для психолого-педагогического сопровождения слепоглухих детей. [3].

Определена потребность в специалистах, осуществляющих сопровождение детей с ОВЗ, организуются мероприятия по обучению педагогов. В настоящее время в данных образовательных организациях 498 педагогов прошли обучение по вопросам инклюзивного образования и 193 педагога прошли курсовую подготовку по разработке адаптированных образовательных программ.

Активно реализуется инклюзивное образование и среди студентов с инвалидностью по всем направлениям подготовки в «Университете управления ТИСБИ» и в Казанском инновационном университете им. В.Г. Тимирязова, котором на базе кафедры теоретической и инклюзивной педагогики функционирует Международный центр инклюзивного образования.

Модель инклюзивного образования в Республики Татарстан свое развитие в перспективе видит и в развитие других форм образования, к примеру, таких как дистанционное, использование которого можно оптимально сочетать с организацией обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательной школе. Дистанционные формы предоставления учебных материалов могут быть использованы для доставки ресурсов в целях оптимизации учебной деятельности и профориентации детей, обучающихся в инклюзивных группах. Организация инклюзивного образования и реализация самого процесса в образовательных организациях Республики Татарстан – весьма нелегкое дело, которое возможно осуществить лишь при взаимоподдержке, понимании, терпении.

Выводы:

1. На сегодняшний день в Республике Татарстан функционирует 51 государственная образовательная организация, осуществляющая образовательную деятельность исключительно по адаптированным общеобразовательным программам, в которых обучаются 7279 детей. Успехи развития модели инклюзивного образования в Республики

Татарстан очевидны и с каждым годом развитие этой модели находит все большее развитие на территории региона. Лица с инвалидностью имеют возможность учиться в 69 учреждениях профессионального образования Республики. Тем не менее остается ряд проблем, с которыми приходится сталкиваться при реализации этой модели, в частности это проявляется в недостаточной готовности образовательных учреждений обеспечивать беспрепятственный доступ обучающихся с ОВЗ к образовательному процессу, недостаточный опыт многих преподавателей в обучении детей со сложными дефектами и сочетанными нарушениями, а также недостаточное осознание населения в общественной важности данной модели.

2. Модель инклюзивного образования способствует развитию других форм образования, особенно дистанционного, возможности которого можно рационально сочетать с организацией обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательной школе. Дистанционные формы предоставления учебных материалов могут быть использованы для доставки ресурсов в целях оптимизации учебной деятельности и профессиональной ориентации детей, обучающихся в инклюзивных группах.

3. Педагогическая практика и локальный опыт реализации идей инклюзивного образования в образовательных организациях всех уровней образования Республики Татарстан показывают, что необходимо продолжать развивать преемственную систему инклюзивного образования, охватывающую все уровни образования: дошкольное образование, общее образование, профессиональное, высшее и дополнительное образование. В концепции представлена также и модель непрерывного инклюзивного образования, охватывающая развитие личности до и после рождения.

Список литературы:

1. Айдаров В.И., Хайбуллина С.З. Психолого-педагогическое сопровождение социальной реабилитации инвалидов. – Казань: Изд-во «Печать-Сервис XXI век», 2014. – 126 с.

2. Алёхина С.В., Зарецкий В.К. Инклюзивный подход в образовании в контексте проектной инициативы «Наша новая школа» [Электронный ресурс] / С.В. Алёхина, В.К. Зарецкий – Режим доступа: <http://www.inclusive-edu.ru/stat/1/254/> (Дата обращения: 10.03.2019)

3. О реализации мероприятий по поддержке образования для детей с ограниченными возможностями здоровья в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование» на 2019-2021 годы: постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 29.10.2018 №961 // Собрание законодательства РТ. – 2018

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СТАНОВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

*Е.А. Баченина, старший преподаватель кафедры ФВиС КГАСУ
Хачатурян А.Ю. студент группы 5АД01, Института транспортных сооружений
Научный руководитель – Трусова Л. А. старший преподаватель ПовГАФКСиТ-КГАСУ*

Актуальность: Проблема инвалидности является в настоящее время одной из самых сложных проблем в мире и требует разработки комплексных мер по защите лиц с ограниченными физическими возможностями, создание необходимых условий для их реабилитации и последующей социальной интеграции.

Цель исследования: Актуальные вопросы становления и перспективы развития адаптивной физкультуры и спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Важную роль в решении этих важных задач играют адаптивная физкультура и спорт, которые способствуют укреплению и приобщению лиц с отклонениями в здоровье к активной социальной жизни. Для успешного претворения в жизнь этих главных задач в Российской Федерации разрабатывается и начинает успешно внедряться новая для России специальность – Адаптивная физическая культура и спорт для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и создается в 1995 году кафедра «Теории и методики адаптивной физической культуры» (ТиМАФК) в Санкт-Петербургском Государственном университете физической культуры имени П.Ф.Леваффа и спустя 10 лет данная кафедра разрослась в факультет адаптивной физической культуры, включающей уже 5 кафедр. В настоящее время специальность – адаптивная физкультура и спорт преподается во всех профилирующих Вузах России.

Преподавание данной специальности базируется на следующих документах:

- обоснование научной и практической деятельности предлагаемой специальности;
- отличительные признаки специальности адаптивная физкультура и спорт от существующих в Высшей школе;
- перспективы развития АФКиС и прогнозируемая потребность на рынке труда;
- Проект Госстандарта и Учебного плана

Современное развитие адаптивной физической культуры и спорта в РФ, современные методы и подходы в процессе преподавания базируются на Государственной программе "Доступная среда на 2011-2020 годы", основной целью которой является создание условий и равных возможностей для граждан с ограниченными возможностями, обеспечивающих их приобщение к занятиям физкультурой и спортом, а также привлечение наиболее одаренных к большому спорту [1].

Образовательная деятельность по специальности адаптивная физическая культура и спорт осуществляется на основе утвержденного в 2000 году Госстандарта по специальности 022500-для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и направлению 521900-Физическая культура с магистерской программой 521915-АФК второго поколения. По данной специальности и направлению (магистерской программы) ведется обучение в настоящее время в более 50 Вузах физической культуры и спорта, педагогических, медицинских, а также классических университетах [2].

Основные дисциплины по специальности "АФК"– частная патология, психология болезни и инвалидности, возрастная психопатология, физреабилитация, специальная педагогика, адаптивной физическое воспитание, частные методики АФК... Дипломированные специалисты востребованы во всех образовательных учреждениях для работы в спецгруппах, в школах интернатах для детей с дефектами развития и ограниченными физическими возможностями, в физкультурно-оздоровительных и реабилитационных центрах в качестве преподавателя, тренера, методиста, окончившие магистратуру могут преподавать в Высшей школе, заниматься научной деятельностью.

Ведущими специалистами в данной области создана основательная база научно-методической и учебно-методической литературы, что способствует успешной подготовки студентов и повышению квалификации преподавателей. Претворена в жизнь концепция дополнительного образования в области АФК, разработанная С.П.Евсеевым и Д.С.Евсеевым в 2004 году, и утверждена нормативно-правовая база для полноценной работы учреждений дополнительного образования адаптивной спортивной направленности.

Таким образом образовательная и научно-методическая деятельность являются важным звеном в процессе становления и развития адаптивной культуры и спорта.

Большой вклад в реализацию вышеуказанной Государственной программы "Доступная среда на 2014-2020 годы" вносит Республика Татарстан, которая вошла в число 3 пилотных регионов и разработала Подпрограмму "Развитие физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья", основным разработчиком и координатором которой является Министерство по делам молодежи, спорту и туризму Республики Татарстан [2].

В процессе реализации Подпрограммы оказывается поддержка адаптивной физической культуре в образовательной сфере: тесный контакт и поддержка профилирующих кафедр Поволжских университетов физической культуры, спорта и туризма (Казань, Набережные Челны), выполняются основные задачи и цели:

- популяризация и привлечение лиц с ограниченными возможностями к занятиям АФК и спорту и привлечение для этих целей средства массовой информации, особенно телевидение. Желательно организовывать также встречи и мастер-классы с известными спортсменами паралимпийцами и спортсменами-инвалидами, принимающих участие в первенствах и чемпионатах России, Европы, Мира в составе сборных команд РФ, такими как О. Савина (плавание), К. Николаева (легкая атлетика), Е. Гатауллина и М. Крылов (русские шашки), В. Блажина и С. Михеев (шахматы), Л. Галлиулина (армспорт) и многими другими, являющимися гордостью не только адаптивного спорта, но и ярким примером мужества, стойкости для всех молодых людей с ограниченными возможностями.

Особое место занимает среди татарстанских паралимпийцев занимает 25 летний мастер спорта международного класса Рушан Миннегулов – лыжник, биатлонист, двукратный Чемпион и серебряный призер на Паралимпиаде в Сочи (2014г.), награжден за спортивные достижения орденом "За заслуги перед Отечеством". Своим личным примером может вдохновлять детей с ограниченными возможностями на занятие адаптивным спортом.

Его главный девиз – «воля к победе», с которым он идет по жизни [3].

- укрепление и дальнейшее развитие материально-технической базы для успешного учебно-тренировочного процесса спортсменов инвалидов;

- создание условий для занятий физкультурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями по их месту жительства, учебы, трудовой деятельности. Уже 15 спортивных объектов в Казани и Набережных Челнах стали доступными не только для проведения спортивных тренировок и соревнований действующих спортсменов, но для всех лиц с ограниченными возможностями, желающих заниматься АФК и спортом в различных спортивных секциях;

- дальнейшее развитие системы подготовки паралимпийцев, сурдлимпийцев, разрабатывая новые методы и подходы на базе хорошо себя зарекомендовавших приемов подготовки к Зимней Паралимпиаде в Сочи, где сборная России завоевала 80 медалей! Это лучший результат за всю историю паралимпийского движения, в который внесли свою лепту и татарстанские спортсмены-паралимпийцы!

Вывод: Таким образом, образовательная и научно-методическая деятельность являются важным звеном в процессе становления и развития адаптивной культуры и спорта. Важную роль в решении этих важных задач играют адаптивная физкультура и спорт, которые способствуют укреплению и приобщению лиц с отклонениями в здоровье к активной социальной жизни.

Список литературы:

1. ПОСТАНОВЛЕНИЕ Правительства от 01.12.2015г. номер 1297"Об утверждении государственной программы РФ "Доступная среда" на 2011-2020 ГОДЫ" (Электронный ресурс URL,[http:// www.consultant.ru/dokument/cons_doc_LAW_189921](http://www.consultant.ru/dokument/cons_doc_LAW_189921))
2. Евсеев, С.П. "Адаптивная физкультура и спорт в России – становление, развитие, перспективы /С.П. Евсеев// Научно-теоретический журнал "Ученые записки"; Выпуск 19,2016 г, стр.15-18.
3. Управление развитием адаптивной физической культурой и спортом в Республике Татарстан /Р.В. РаджабовЮ, Г.Д. Гейко, Г.Насырова// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгарта.2017 г.№ 4 стр.178-180.

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

*Бердникова В.А., студент 5261 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Парфенова Л.А.*

Актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения на сегодняшний день, более 360 миллионов человек в мире страдают глухотой или нарушением слуха. Из них 165 миллионов лица в возрасте старше 65 лет. И 32 миллиона слабослышащих и глухих дети моложе 15 лет. В Российской Федерации 10% населения обладают различными нарушениями слуха, из них 22,5% страдают тяжкими нарушениями. Примерно 14 миллионов россиян имеют потерю слуха, а около 400 тысяч являются инвалидами [5].

Физическое воспитание детей с недостатками слуха является важной составной частью их жизнедеятельности, оказывая благоприятное коррекционно развивающее воздействие [4].

Под физическим воспитанием подразумевается система мероприятий, направленных на укрепление и развитие детского организма. Сюда относятся создание необходимых санитарно-гигиенических условий, занятия физической культурой и спортом, и ряд других мероприятий, способствующих охране и укреплению здоровья детей, одним из которых является занятия ритмической гимнастикой [2].

Средства ритмической гимнастики способны восполнить координационную неполноценность ребенка с нарушением слуха. И здесь особо важно отметить, что занятия ритмической гимнастикой решают главную задачу физического воспитания – обеспечение оптимального развития физических качеств, что является основой двигательных способностей человека [1].

Ритмическая гимнастика (ритмика) – система музыкально-ритмического воспитания, направленного на развитие чувства ритма – чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях [3].

Применение средств ритмической гимнастики в процессе адаптивного физического воспитания способствует коррекции нарушенных функций и развитию физических способностей детей с ОВЗ.

Эти обстоятельства определили актуальность направления исследования, его объект, предмет, цель и задачи.

Объект исследования: процесс адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Предмет: методика применения средств ритмической гимнастики для развития координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Цель исследования: разработать и теоретически обосновать эффективность методики применения средств ритмической гимнастики для развития координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать методику применения средств ритмической гимнастики для развития координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.
3. Доказать эффективность разработанной методики.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проводится в ГБОУ «Казанская школа-интернат имени Е.Г. Ласточкиной для детей с ограниченными возможностями здоровья». В исследовании принимают участие учащиеся 4 классов, в количестве 40 девочек в возрасте 9-10 лет.

П процессе педагогического тестирования используются следующие тесты: тест «ловля линейки», проба Ромберга «аист», проба Ромберга пяточно-носочная, тест «воспроизведение заданного ритма».

Полученные данные подверглись математико-статической обработке: были рассчитаны средние арифметические значения ($\bar{x}$), стандартное отклонение (Sx). Средние показатели мы сравнили со стандартными нормами показателей развития координационных способностей слабослышащих детей (табл. 1).

Таблица 1 – Сравнение средних показателей координационных способностей со шкалой нормы для слабослышащих детей в возрасте 9-10 лет (n=40)

Тесты	$\bar{X}+Sx$	Норма
«ловля линейки», см	25±2,5	9 лет 10-22, 10 лет 16-24
проба Ромберга «аист»,	1,8±1,3	9 лет 2-8 10 лет 2-7
проба Ромберга пяточно-носочная	8,9±3,9	9 лет 9-24, 10 лет 9-22
тест «воспроизведение заданного ритма»	3±1,5	9 лет 4-5 10 лет 4-5

При сравнении полученных нами средних показателей координационных способностей со шкалой нормы для слабослышащих детей в возрасте 9-10 лет мы выяснили что, быстрота реакции, функциональное состояние вестибулярного аппарата и уровень статической координации испытуемых значительно ниже.

Опираясь на полученные данные, анализ литературных источников по вопросам развития координационных способностей слабослышащих детей, собственный практический опыт, мы разработали методику применения средств ритмической гимнастики для развития координационных способностей школьников с нарушением слуха.

Методика включает в себя:

Теоретический раздел:

ознакомление с историей ритмической гимнастики;
изучение литературы по техникам базовых движений.

Практический раздел:

техника базовых движений ногами;
техника движений руками;
согласованность движений с музыкальным ритмом.

Раздел «Физическое совершенствование»:

развитие скоростно – силовых и координационных способностей;
использование средств стретчинга.

Сейчас данная методика проходит апробацию в экспериментальных условиях. В конце эксперимента, исходные и конечные данные будут сравнены и проанализированы. Но уже сейчас можно сказать, что в ходе наблюдения, воспроизведение ритма под музыку у детей значительно улучшилось.

Вывод: таким образом, мы считаем, что разработанная нами методика применения средств ритмической гимнастики окажет положительное влияние на координационные способности детей младшего школьного возраста с нарушением слуха, поскольку по предварительным наблюдениям отмечается положительная динамика.

Список литературы:

1. Байкина Н.Г.,. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков // Адаптивная физическая культура. / Мутьев А.В., Крет Я.В — СПб., 2002, -220 с.

2. Велик И.С. Музыка против глухоты: Опыт индивидуальных занятий музыкой с не слышащими детьми по программе детской музыкальной школы. — М., 2015.-280с.
3. Держинская И.Л. Музыкальное воспитание младших дошкольников. — М., 2010. -250с.
4. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика: Методика и физиологическое воздействие. – М.: ФиС, 2005. – 158 с.
5. <https://ria.ru/20170924/1505260811.ht>

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

*Брызгалова А.Ю., студент 8261м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Парфенова Л.А.*

Актуальность: Согласно сведениям Федеральной службы Государственной статистики, на 2018 год в Российской Федерации зарегистрировано более 500 тысяч человек с интеллектуальными нарушениями, из них более 100 тысяч – дети.

Обучение плаванию детей-инвалидов во всех цивилизованных странах решает задачу государственного значения, поскольку:

во-первых, служит основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде,

во-вторых, является одним из эффективных оздоровительных средств и безмедикаментозной реабилитацией;

в-третьих, существенно повышает физическое, умственное и психическое развитие ребенка;

в-четвертых, поднимает социальный статус ребенка, адаптируя его к современным требованиям общественного развития [1].

Уровень развития физических качеств учащихся специальных (коррекционных) школ VIII вида во многом определяет степень их последующей социально-трудовой адаптации [3]. Времени, отводимого на урочные формы адаптивного физического воспитания, явно недостаточно, чтобы вызвать в организме умственно отсталых детей функциональные перестройки, на фоне которых произойдут качественные сдвиги в их двигательной сфере. В этой связи заслуживает внимания идея о необходимости развертывания дополнительных форм физкультурного образования для детей с нарушениями умственного развития, тем более что для лиц с нарушением интеллекта трудовая деятельность возможна по специальностям, для которых характерна исключительно повышенная двигательная активность [2].

Особое внимание в процессе занятий уделяется укреплению мышц туловища, так как они стабилизируют тело при плавании, помогают сохранять обтекаемое положение [4].

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование методики обучения плаванию учащихся младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями.

Результаты исследования и их обсуждение:

Успешность интеграции детей с нарушениями в развитии, зависит не только от характера и степени, имеющихся у них физических и психических нарушений, но и от системы отношений к таким детям со стороны социального окружения и прежде всего в той образовательной среде, в которую ребенок интегрируется [1].

Анализируя ответы родителей детей без отклонения в развитии, мы выявили, что большинство из них (35,7 %) не смогли дать правильное определение понятию «умственная отсталость», 21,4 % – правильно определили, что это недоразвитие интеллектуальных способностей. Кроме того, большинству родителей (64,3 %) никогда не приходилось встречаться с такими детьми, 7,2 % – затрудняются ответить на этот вопрос, и только 28,6 % родителей общались с данной категорией детей.

Учащиеся общеобразовательной школы чаще контактируют с детьми, умеющими отклонения (46,1 %), но 26,9 % – не имели контактов или затрудняются ответить на этот вопрос.

Характеризуя отношение детей с нормальным и нарушенным развитием и их родителей к совместным занятиям плаванием, были получены данные о том, что 42,9 % родителям безразлично, с какими детьми будет заниматься их ребенок, 46,1 % школьников

общеобразовательной школы затрудняются ответить на этот вопрос, а 67,5 % детей с нарушением в интеллектуальном развитии с удовольствием бы посещали такие занятия.

Анализ результатов, показывает, что 42,3 % учащихся затрудняются ответить на вопрос о возможной дружбе между ними и детьми с нарушенным развитием; 35,7 % родителей не знают, как к этому относиться, хотя 67,5 % детей с нарушением в интеллектуальном развитии выразили желание дружить с детьми из общеобразовательных школ.

Анализ анкетирования показал, что отношение к умственно отсталому ребенку у лиц обследованных категорий еще не сформировано и необходимо способствовать успешному решению этой задачи различными средствами в том числе и совмещенным обучением плаванию. Для выявления динамики отношений социального окружения детей с умственной отсталостью и нормально развивающихся детей в процессе совместного обучения плаванию было проведено тестирование. Нами была организована экспериментальная группа, в которую входили дети, имеющие отклонения в интеллектуальном развитии (одна треть) и дети с нормальным развитием (две трети).

По результатам анкетирования выявлено, что только 9,3 % нормальных детей и 12,5 % их родителей в начале эксперимента хорошо относятся к совместным занятиям. Большинство из них либо против таких занятий (23,9 % детей и 24,8 % родителей), либо имеют безразличное отношение к ним (37,7 % детей и 36,2 % родителей). Среди детей с нарушением в интеллектуальном развитии в начале опроса положительное и отрицательное отношение примерно одинаковое (19,4 % и 19,5 %, соответственно).

Заключение:

Купание и плавание повышает сопротивляемость организма ребёнка воздействию температурных колебаний, являются профилактикой простудных заболеваний.

Таким образом, сфера применения плавания при медицинских показаниях многообразна и является предметом исследования многих авторов. Положительное влияние занятий в воде отмечается при дефектах и нарушениях осанки, слуха, сколиозах, заболеваниях дыхательной сердечно-сосудистой систем, поражениях опорно-двигательного аппарата, отклонениях в умственном развитии.

Раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию детей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы. Систематические занятия плаванием способствует формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

Список литературы:

1. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.
2. Гузанова, Д.Ю. Роль семейного воспитания в социализации детей с интеллектуальным недоразвитием / Д.Ю. Гузанова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. – № 18. – С. 185–189.
3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура : учебник / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – Москва : Советский спорт, 2000. – 240 с.
4. Мазитова, Н.В. Методика обучения плаванию младших школьников с психическими и интеллектуальными нарушениями в условиях локальной педагогической интеграции: дис. канд. педагогич. наук. – Хабаровск, 2006.-157 с.

ГОЛБОЛ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

*Брызгалова Я.А., студент 7261м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель — к.п.н., доцент, Касмакова Л.Е.*

Актуальность. Исследования последних лет свидетельствуют об увеличении показателей психических заболеваний у детей. В современной психиатрии одной из актуальных является проблема умственной отсталости. В мире, по данным ВОЗ, общая распространенность умственной отсталости находится в пределах 2,5—3,0 % населения всех возрастов, в России она составляет 1 % населения. Динамика распространенности умственной отсталости характеризуется тенденцией к увеличению, особенно её легких форм. Значимость проблемы связана и с вопросами детской инвалидности. В соответствии с этим ведется постоянный поиск новых средств коррекции состояния детей с нарушением интеллекта. Одним из таких средств может стать игра голбол. В настоящее время, имеются немногочисленные сведения о влиянии голбола на организм детей с нарушением зрения, но они носят фрагментарный характер [1].

Голбол – спортивная игра для слепых, с помощью данной игры возникает интерес к жизни, прививается детям с ОВЗ любовь к движению, к самоотдаче физических сил и самоограничению эмоциональных всплесков для общей пользы, достижения командного результата, а также способствовать интеграции детей в общество через спорт [2]. Применение игры голбол в физическом воспитании детей с нарушением интеллекта не только позволит улучшить показатели физической подготовленности, но и корректирует их сопутствующие заболевания и вторичные отклонения.

Цель исследования состоит в разработке и апробации методики коррекции физической подготовленности детей с нарушением интеллекта средствами голбола.

Результаты исследования и их обсуждение. В апреле 2018 года в школе №76 и школе №61 был проведен констатирующий эксперимент. В рамках эксперимента мы исследовали показатели физической подготовленности детей с нарушением интеллекта и провели анализ этих показателей, сравнив их со средними нормативами ГТО для инвалидов. В ходе анализа выявлено, что у детей 7-8 классов наиболее выражено отставание в физической подготовленности относительно установленных нормативов ГТО для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

На основании этого, нами была разработана методика, включающая в себя разнообразные виды физических нагрузок в процессе обучения игре в голбол и разнообразные комплексы физических упражнений. Для внедрения экспериментальной методики была создана экспериментальная группа. В исследовании принимало участие 16 школьников с нарушением интеллекта, 60% из них, имеют нарушения зрения. Все испытуемые были разделены по половому признаку.

Исследование проводилось на базе ГБОУ «Казанская школа №76 для детей с ограниченными возможностями здоровья». В состав экспериментальной группы вошли учащиеся 8 класса (15-16 лет) школы №76, из них 8 мальчиков и 8 девочек. В экспериментальной группе в вариативную часть программы по физическому воспитанию была внедрена адаптированная методика с элементами игры голбол. Занятия проходили 1 раз в неделю по 40 минут, начиная с сентября 2018 г.

Результаты исследования и их обсуждение. Экспериментальная методика состоит из блоков, содержащих разнообразные комплексы физических упражнений, направленные на развитие определенных качеств: координационных, выносливости, скоростно-силовых, силовых, скоростных, гибкости.

Анализ полученных данных, показывает нам, что как в группе мальчиков, так и в группе девочек произошли изменения всех исследуемых нами показателей. Измерения кистевой динамометрии помогают понять и оценить динамику роста силы кистей рук.

Расчетные данные динамометрии правой и левой рук в группе мальчиков за период от начала эксперимента возросли в среднем по правой руке.

Сравнивая показатели силы кисти правой и левой рук в течение 4-х месяцев и семимесячного периода наших наблюдений, видно, что показатели динамометрии имеют тенденцию к увеличению на протяжении всего периода эксперимента (таблица 1). В исследованиях, проведенных на группе девочек, с сентября по декабрь прослеживаются однонаправленные изменения показателей динамометрии, как и в группе мальчиков (таблица 1). В среднем за весь период исследования прирост составил 7,6% по правой руке и 8,3% по левой, что составляет разницу между началом и концом эксперимента на 3 кг и 2,88 кг соответственно.

Таблица 1 – Показатели динамометрии у мальчиков и девочек с нарушением интеллекта (кг)

Сроки наблюдения	Среднее значение динамометрии, кг			
	Мальчики		Девочки	
	Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
Сентябрь	53,23±5,85	48,31±6,28	39,18±5,65	34,41±5,37
Декабрь	56,31±5,76	52,15±6,84	40,88±5,85	36,71±5,81
Март	57,85±6,26	53,69±6,88	42,18±5,56	37,29±5,41

Скоростно-силовые качества рук определялись с помощью измерения дальности полета мяча. В процессе исследований дальность броска мяча у мальчиков увеличивалась в течение наблюдаемого времени. Первые 4 месяца занятий прирост показателя дальности метания мяча составил в среднем 3,0 м правой рукой и 2,16 м левой, а в период с января до конца наших наблюдений эта разница изменилась и составила 2,07 м правой рукой и 1,61 м левой. В целом, за весь период дальность полета увеличилась на 5,07 м правой и на 3,77 м левой рукой. В процентном соотношении это составляет 20,8% и 20,5% за семимесячный период исследования (таб. 2).

Увеличение показателей в метании мяча мы наблюдали и в группе девочек на протяжении всего периода исследования. За 8 месяцев дальность метания мяча правой рукой возросла на 2,35 м, и на 1,88 м левой рукой, а в процентном соотношении это соответствует показателям в 21,4% и в 21,7% (таб.2). Анализируя данные и прослеживая заметные сдвиги в измерениях, мы можем говорить об оправданности применяемых в тренировочных занятиях комплексов упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у детей с нарушением интеллекта.

Таблица 2 – Показатели скоростно-силовых качеств мальчиков и девочек с нарушением интеллекта (м)

Сроки наблюдения	Среднее значение дальности метания мяча (м)			
	Мальчики		Девочки	
	Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
Сентябрь	19,31±6,36	18,38±4,48	10,94±2,49	8,65±2,12
Декабрь	24,31±7,20	20,54±5,09	12,12±2,50	9,53±1,87
Март	29,38±6,38	22,15±3,89	13,29±2,08	10,53±2,27

Развитие скоростно-силовой выносливости является одним из базовых качеств в игре голбол. Поэтому исследование количества приседаний за 30 секундный отрезок времени представляется нам достаточно информативным показателем для отслеживания уровня физической подготовленности детей. В ходе эксперимента, как в группе мальчиков, так и группе девочек, прослеживалась тенденция к увеличению частоты приседаний за 30 секунд. Из таблицы 3 следует, что у мальчиков в первый четырехмесячный период прирост составил 4,7%. В период с января он вырос до 6,9%. В группе девочек в период с сентября по декабрь показатели увеличились на 6,1%. С января по апрель увеличение проходило более умеренно

и составило всего 2% (таб.3). В целом за весь период количество приседаний за 30 секунд выросло на 12% у мальчиков и на 8% у девочек.

Таблица 3 – Показатели скоростно-силовой выносливости мальчиков и девочек с нарушением интеллекта

Сроки наблюдения	Среднее число приседаний за 30 секунд	
	Мальчики	Девочки
Сентябрь	24,23±5,43	26,82±2,43
Декабрь	25,38±4,72	28,47±3,26
Март	27,15±3,93	29,06±3,23

Вывод. Таким образом, мы выяснили, что показатели физической подготовленности детей с нарушением интеллекта отстают от средних нормативных показателей ГТО для инвалидов. Способствовать коррекции этих нарушений может занятие физической культурой, спортом и спортивными играми. На основании этого, нами была разработана методика, включающая в себя разнообразные виды физических нагрузок в процессе обучения игре в голбол и разнообразные комплексы физических упражнений, оказывают большое влияние на прирост показателей физических качеств у детей с нарушением интеллекта.

Эксперимент показал, что показатели кистевой динамометрии изменяются на протяжении всего периода. Как в группе мальчиков, так и в группе девочек сила кисти обеих рук равномерно увеличивалась в течение экспериментального периода.

В процессе обучения игре в голбол широко применяли различные упражнения с мячами разных размеров, форм и веса, что в свою очередь способствовало развитию у детей моторики рук и повышению роста показателей скоростно-силовых качеств. Кроме того, наблюдалось улучшение координации движений у детей, улучшалась скорость сложной реакции, более стабильной становилась работа нервной системы.

При тренировке броска на начальном этапе главной задачей было обучение правильной технике, и ее становление в большей степени повлияло на увеличение дальности броска в первой половине года. В процессе проведения эксперимента с применением коррекционных и специальных упражнений, развивающих силу мышц плечевого пояса, стало возможным отметить эффективность применяемых методик. В конце года выявлен значительный прирост показателей дальности метания мяча, он составил 20,8% правой рукой и 20,5% левой в группе мальчиков, а среди девочек 21,4% правой и 21,7% левой рукой.

Кроме этого следует обратить внимание на данные, характеризующие скоростно-силовые способности детей с нарушением интеллекта.

Обобщая выше сказанное можно сделать вывод, что экспериментальная методика оказала положительное влияние на развитие физических качеств детей с нарушением интеллекта.

Список литературы:

1. Ахмадуллина, И.А. Программа физического воспитания слабовидящих учащихся/ И.А. Ахмадуллина, З.М. Кузнецова// Визуальный профиль и международный опыт реабилитации и образования людей с нарушениями зрения: материалы III междунар. науч.-практ. конф. / Пермский гос. пед. ун-т. – Пермь, 2010. – С. 35-43.
2. Гараева, Р.В. Физическая реабилитация лиц с ограниченными зрительными возможностями посредством изменения физических кондиций гимнастическими упражнениями/ Р.В. Гараева// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – №4 (21). – С. 16-22.

ОБУЧЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛУ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ

*Валеева И.И., магистрант 8261М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Касмакова Л.Е.
Научный консультант – к.п.н., доцент Парфенова Л.А.*

Актуальность. По данным Министерства образования России, в школах для детей с ограниченными возможностями здоровья обучаются более 180 тысяч детей с нарушенным интеллектом, что составляет 70,9% от общего числа обучающихся в таких школах.

Физическое воспитание в системе специального (коррекционного) обучения и воспитания – это комплексное воздействие на личность умственно отсталого школьника с целью формирования у него жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщения к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе. Такой комплексный подход к системе физического воспитания определен необходимостью всесторонней помощи лицам, имеющим отклонения в психофизическом развитии [2].

Активные занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на функционирование основных систем организма лиц с умственной отсталостью, способствуя тем самым развитию коррекционно-компенсаторных функций, позволяющих им адаптироваться к жизни в обществе [2].

В школах для детей с ограниченными возможностями здоровья следует осуществлять многостороннюю физическую подготовку – использовать всё разнообразие средств и методов физической культуры, которое может быть организовано с помощью игрового метода – подвижных и элементов спортивных игр. Эффективны все виды двигательной деятельности: физические упражнения, спортивная тренировка, участие в спортивных соревнованиях [3].

В "Основных положениях Российской концепции физкультурно-оздоровительной реабилитации детей с отклонениями в развитии", подчеркивается необходимость разработки научно-обоснованных методических рекомендаций по формам и режимам занятий, указывается на необходимость научного обоснования программ подготовки детей с нарушением интеллекта по наиболее доступным двигательным действиям в массовых видах спорта.

По данным исследований В.И. Лубовского, школьники с нарушением интеллекта отстают от нормы по показателям быстроты, силы, выносливости, координации, прыгучести на 25-40%. Причинами такого отставания, по-видимому, являются сниженные сила и подвижность нервных процессов у детей-олигофренов, в связи с этим, замедлена выработка условных связей и темпов развития двигательных способностей. Для восполнения этого дефицита Б.В. Сермеев предлагает активизировать моторику как самый мощный стимулятор физиологических функций и нервно-мышечного аппарата [4].

Высовень Г.И в своей работе ссылается на А.А. Сахоненко, который считает, что ведущим методом физического воспитания умственно отсталых школьников является игровой. Игровой метод должен составлять более половины общего времени занятий [1].

Объект исследования: процесс физического воспитания детей среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости.

Предмет исследования: методика обучения волейболу детей среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости.

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование методики обучения волейболу детей среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталостью.

Результаты и их обсуждение. В примерной адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью приведены требования к освоению конкретных двигательных действий. Но, на практике они не реализуются в полной мере.

Подтверждением этому выводу служат данные, полученные нами в ходе опроса учителей 10 образовательных организаций для детей с ОВЗ (8 вида) Республики Татарстан. В ходе анкетирования было выявлено, что обучение волейболу в школах не проводится (как в рамках обязательных уроков по физической культуре, так и в процессе внеурочной деятельности). В некоторых образовательных организациях останавливаются лишь на игре пионербол. Этот факт противоречит требованиям ФГОС УО. В качестве причин подобного положения респонденты назвали: в первую очередь – нестандартную площадь имеющихся спортивных залов, нехватка практических навыков и специальных методик по обучению волейболу. Обычные методики не подходят к обучению умственно отсталых детей. Так же, по мнению учителей, наилучшим методом является ассоциативные методы обучения. Обучение волейболу будет осуществляться легче разными игровыми ситуациями, а не отдельными действиями.

На фоне всех этих недостатков необходимо разработать методику обучения волейболу детей с лёгкой степенью умственной отсталостью с учетом их психических и физических особенностей. А так же необходимо пересмотреть график планирования учебного материала с учетом сезонного распределения средств обучения.

Если есть проблема больших залов для игры волейбол, то в зимнее и осеннее время их можно обучать стойкам, передвижениям, приемам и другим действиям волейбола, а в теплое время года игры могут осуществляться на свежем воздухе.

Выводы. Достаточно обширно представлен круг исследований, посвященный двигательной активности в процессе адаптивного физического воспитания учащихся с легкой степенью умственной отсталости, но вопросы, связанные с обучением конкретным двигательным действиям, и игре волейбол, остаются малоизученными [1].

Совершенствование процесса физического воспитания в школах для детей с ограниченными возможностями здоровья представляется возможным за счет разработки и применения методик по видам спорта, предусматривающих укрепление здоровья, формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой

В ходе проведенного опроса, было выявлено недостаточность специальных методик, по которым можно было бы обучить волейболу детей с легкой степенью умственной отсталостью.

Обучение волейболу целесообразнее осуществлять разными игровыми ситуациями, а не только отдельными действиями. Подобные методы направлены на более эффективное запоминание обучающимися того или иного двигательного действия.

Список литературы:

1. Высовень, Г.И. Формирование рекреационной культуры школьников 12–13 лет с легкой умственной отсталостью на занятиях мини-волейболом по-японски: дис. к.п.н. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2016. – С. – 17-18.
2. Малыгина, Е.Н. Коррекция психофизического статуса детей 12-13 лет с нарушением интеллекта в процессе занятий волейболом: дис. к.п.н. Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск, 2002. – С. – 39-40.
3. Парфенова Л.А. Формы привлечения детей с ментальными нарушениями к участию в комплексе ГТО /Парфенова Л.А., Файзуллин И.Ф., Черенщиков А.Г.// Теория и практика физической культуры. -2018. -№ 9. – С. 41.

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ РУССКОЙ ЛАПТЫ

*Воронцова К.Г., студент 8261 М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Афзалова А.Н.*

Актуальность. Нарушение интеллекта у детей в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы. Одной из главных причин, затрудняющих формирование у детей с нарушением интеллекта двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, которые отрицательно сказываются не только на физическом развитии, но и на социализации личности, развитии познавательной и трудовой деятельности, последующей трудовой адаптации.

Проблема исследования заключается в необходимости повышения эффективности физического воспитания детей с нарушением интеллекта и недостаточной разработанностью методики физкультурных занятий с целью коррекции психофизической подготовленности данной категории детей инвалидов [3].

Одним из важнейших средств физического воспитания ребенка являются подвижные игры. Игры различной направленности являются очень эффективным средством коррекции координационных способностей. Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией.

Отмечается, что на уроках, где используется подвижная игра, школьники с интеллектуальным нарушением выполняют упражнения легко и без психического напряжения, легко развиваются скоростно-силовые качества, координация и выносливость, т.е. активное развитие мышечной системы, выход накопленной энергии, смекалка, ловкость реализуются в игре при высоком эмоциональном уровне.

Педагогические воздействия дают наибольший эффект, если в основу развития ребёнка систематически и целенаправленно закладываются культурные физические традиции, применяемые его предками [4].

Лапта не только прекрасно развивает физические способности, но и имеет большое воспитательное значение. Правила народной игры определяют весь её ход, регулируют действия и поведения детей, их взаимоотношение, содействуют формированию личностных качеств, что особенно важно для детей данного контингента.

Использование русской лапты как средства физического воспитания, несомненно, будет способствовать привитию здорового стиля и образа жизни, формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей всех систем организма занимающихся, воспитанию личностных качеств и позитивных черт характера, удовлетворению потребности в общении со своими сверстниками [2].

Цель исследования – теоретическое обоснование организации и содержания адаптивного физического воспитания детей среднего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями на основе средств русской лапты.

Результаты исследования и их обсуждение.

По мнению С.П. Евсеева и других исследователей, решающее значение в решении проблемы интеграции и социализации детей с умственной отсталостью в жизни современного общества приобретает физическая культура и спорт. Это объясняется следующими обстоятельствами: во-первых, физическая культура и спорт позволяют проявляться личным качествам умственно отсталых школьников; во-вторых, расширяют общение данных школьников с «нормальными» сверстниками; и, в-третьих, физическая культура и спорт способствуют накоплению двигательного опыта и базы двигательных

действий у данных школьников; развитие двигательной базы способствует их адаптации к самообслуживанию, а, следовательно, и ко всему прочему, что связано с процессом социализации [1].

В ходе анализа научно-методической литературы было установлено, что основными нарушениями в двигательной сфере детей с нарушением интеллекта является расстройство координации движений, силы и быстроты, что тормозит развитие координационных способностей, необходимых в учебной, трудовой, бытовой, спортивной деятельности.

Также, в ходе педагогического наблюдения и тестирования было выявлено, что результаты физической подготовки у детей с нарушением интеллекта, как у мальчиков, так и у девочек, значительно различаются с подобными результатами у здоровых школьников того же возраста. Подобная тенденция отставания от здоровых детей отмечена и в результатах времени реакции при выполнении других двигательных заданий (ходьба на месте, выполнение метаний, в различных положениях тела в пространстве: лежа на спине, сидя, стоя на одной ноге, а также при зрительном контроле и без него). Результаты этих исследований легли в основу разработки подводящих упражнений к игре русская лапта и собственно самой игры школьников с интеллектуальными нарушениями (табл.1).

Таблица 1 – Результаты тестирования физической подготовки школьников среднего возраста с интеллектуальными нарушениями (n=20 человек)

Контрольные упражнения	Тестируемая группа	P<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	8,8±1,1	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	110,4±7,3	<0,05
Челночный бег 3 x 10 (с)	14,3±0,5	<0,05
Поднимание ног, согнутых в коленных суставах из виса (кол-во раз)	13,7±1,6	<0,05

У детей-олигофренов отмечена значительная задержка по времени в формировании двигательных программ. Время реакции у детей с умственной отсталостью больше, чем у детей 14-15 лет, не имеющих отклонений в состоянии здоровья.

Выводы. Одним из перспективных направлений развития физических качеств является использование подвижных игр. В игре ребенок может познавать разные стороны жизни, учиться самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций, взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, расширять свой круг интересов, конкретизировать понимание об окружающем мире. Правильно подобранная, целенаправленная эмоциональная игровая нагрузка, оказывает такое стимулирующее воздействие на организм ребенка с нарушением интеллекта, которое соответствует удовлетворению его естественной потребности в движении.

Изучение имеющейся литературы по исследуемой проблеме и обобщение полученных данных позволяют сделать следующие выводы, что для грамотного применения игры «Русская лапта» на уроках физической культуры, необходимо знать о физическом состоянии учащихся, уметь правильно составлять программу в зависимости от возраста учащегося. Исследование показало, что развитие двигательных качеств у школьников с интеллектуальными нарушениями идет эффективно на уроках с применением данной игры. Проведенная мною работа убедила, что включение данной игры на занятиях благотворно повлияло на развитие двигательных качеств, что в свою очередь влияет на скорость формирования двигательных качеств, а именно на координационные и скоростные качества.

Список литературы:

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. М.: Советский спорт, 2016. – Т.1. – 296 с.

2. Костарев, А.Ю. Русская лапта: история и тенденции развития / А.Ю. Костарев // Теория и практика спорта. – 2005. – № 11.
3. Парфенова, Л.А. Инклюзивные технологии физкультурно-спортивной деятельности учащихся с интеллектуальными нарушениями / Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1 (967). – С. 13
4. Парфенова, Л.А. Продвижение стандартов здорового образа жизни на основе конверсии славянского историко-культурного наследия в физкультурно-образовательный процесс учащихся / Л.А. Парфенова, И.Н. Тимошина, И.М. Прищепа // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 4. № 3 (4). – С. 70-77.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В КОРРЕКЦИИ ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

*Гайнуллина Л.Ф., студент 5261з,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н. доцент Касмакова Л.Е.*

Актуальность. Опорно-двигательный аппарат (ОДА) и правильность его формирования определяют нормальное функционирование многих систем органов: сердечно-сосудистой, нервной, выделительной, эндокринной, что не мало важно для состояния и работоспособности человека. Здоровье в настоящее время очень важно и сохранить его не просто, поэтому везде вводятся здоровые берегающие технологии. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Проблема здоровья детей и подростков всегда актуальна [1].

В настоящее время прогресс идет вперед и, тем самым, доля работы человека уменьшается. Раньше чтобы перейти в какое – либо место человеку приходилось идти пешком, то сейчас есть множество способов передвижения не требующих от человека практически никаких усилий: автомобили, автобусы, метро и так далее.

Так же появление бытовой техники резко уменьшает двигательную активность. Печи заменены газовыми плитами, появились телевизоры, и компьютеры перед которыми молодежь проводит много времени, которое могло быть потрачено на активный отдых.

При выборе обуви люди ориентируются не на удобство, а на красоту, тем самым, выбирая неправильную обувь, человек рискует деформировать свод стопы.

Таким образом, все эти перечисленные факторы способствуют формированию различных заболеваний опорно-двигательного аппарата [3].

Объект исследования: процесс физического воспитания детей дошкольного возраста с нарушение опорно-двигательного аппарата.

Предмет исследования: влияние подвижных игр на функцию внешнего дыхания детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Цель исследования: разработать комплекс подвижных игр, который окажет положительное влияние на функцию внешнего дыхания детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательный аппарат.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно – методической литературы.
2. Разработать комплексы подвижных игр, оказывающих влияние на функцию внешнего дыхания у детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата.
3. Разработать практические рекомендации к проведению комплексов подвижных игр, оказывающих влияние на функцию внешнего дыхания у детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Результаты исследования и их обсуждение. С учетом полученных результатов исследования нами был разработан комплекс подвижных игр оказывающих влияние на внешнюю функцию дыхания у детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата.

В комплекс были включены 19 подвижных и малоподвижных игр. Комплекс подвижных игр проводился во время занятий физической культуры, а так же во время прогулка на свежем воздухе. Продолжительность подвижных игр – 15 минут. На занятиях физической культуры и на свежем воздухе проводилось по 2 подвижные игры. Комплексы подвижных игр менялись каждые две недели. На каждом занятии разучивались по 2 новые игры (таб.1).

Таблица 1 – Комплексы подвижных игр

<i>Комплекс подвижных игр № 1</i>	<i>Комплекс подвижных игр № 2.</i>	<i>Комплекс подвижных игр № 3</i>	<i>Комплекс подвижных игр № 4.</i>
1. «Стой!».	1. «Толкачи».	1. «Ладощки».	1. «Сильный удар».
2.«Догони свою пару».	2. «Веселые соревнования».	2. «Наперегонки парами».	2. «Кто дальше бросит?».
3.«Ловишки-перебежки».	3. «Кто скорее?»	3. «Перелет птиц».	3. «Прокати мяч в ворота».
4. «Кто обгонит?».	4. «Бег в мешке».	4. «Северный и южный ветер».	4. «Кто дальше за три прыжка?».
5. «Ловишки с приседанием».	5. «Ловишки-елочки».	5. «Бабочки, лягушки и цапли».	

Для эффективного внедрения комплекса подвижных игр и повышения показателей внешней функции дыхания детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата, нами были разработаны практические рекомендации:

- содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) должно быть доступным и соответствовать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личностным интересам детей;
- подвижные игры предполагают варианты усложнения, но процесс насыщения моторными действиями должен осуществляться постепенно по мере овладения простыми формами движений;
- содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия – коррекцию двигательных нарушений, физических качеств, координационных способностей, укрепление и оздоровление всего организма в целом;
- в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка [2].

Игры из комплекса стоит подбирать таким образом, чтобы движения, входящие в них, были схожи структурой и характером изучаемой темы занятий. Действуя, таким образом, дети приобретают в упрощенной форме элементарные умения и навыки, которые улучшают процесс овладения программным материалом.

Обучая игре, необходимо неоднократно повторять детям ее правила и показывать, как она выполняется. Слишком долго и слишком часто повторять игру не рекомендуется – она может надоесть. С детьми дошкольного возраста на протяжении года можно разучить семь – восемь игр, потом добавлять по две-три игры в год, постепенно усложняя их, применяя разные варианты игр, изменяя начало, середину или конец игры [2].

Вывод: Таким образом, анализ научно-методической литературы показал, что проблема здоровья подрастающего поколения остается актуальной и на сегодняшний день. Поэтому существует необходимость поиска новых средств физического воспитания. Разработанный комплекс подвижных игр оказывающих влияние на внешнюю функцию дыхания у детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата включал в себя: 19 подвижных и малоподвижных игр. Применение данного комплекса окажет положительное влияние на внешнюю функцию дыхания при соблюдении практических рекомендаций.

Список литературы:

1. Андреев, Ю.А. Твое волшебное дыхание: Энциклопедия методов лечебного дыхания/ Ю.А. Андреев. – СПб.: Питер, 2017. – 160 с.
2. Глухов, В. П. Основы коррекционной педагогики и специальной психологии : Учеб.-метод. пособие для вузов./В.П.Глухов. – М. : МГГУ им. М. А. Шолохова, 2007. – 311 с.

3. Гусейнова, А.А. Психолого-педагогическая характеристика дошкольников с тяжелыми двигательными нарушениями/ А.А. Гусейнова// Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии.– №1.– 2004.-С.51-55.

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЭФФЕКТИВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

*Галиуллин З.З. студент 17.1-704 гр.
Институт психологии и образования КФУ
Научный руководитель – к.б.н., доцент Билалова Г.А.*

Актуальность. Обеспечение безопасности жизнедеятельности является приоритетной задачей для личности и особую тревогу вызывает – подрастающее поколение. Проблема обеспечения безопасности личности обусловлена ростом опасных ситуаций, таких как техногенные катастрофы, биолого-социальные и природные чрезвычайные ситуации. Именно через качественное образование в области безопасности жизнедеятельности можно подготовить человека нового склада мышления, обладающего необходимыми знаниями, умениями и навыками, располагающего нужной информацией, имеющего желание, интерес и потребность к обеспечению своей собственной безопасности и безопасности окружающих [2, 3]. Механизмом формирования ответственного отношения человека к своей безопасности является образование [1].

Цель исследования – разработать программу по формированию готовности старшекласников к эффективным действиям в экстремальных ситуациях на уроках «основы безопасности жизнедеятельности»

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования проводились на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №7 имени Героя России А.В.Козина» Ново-Савиновского района г. Казани. В исследовании принимали участие 40 человек, учащихся 10-х классов. Для исследования уровня готовности к экстремальным ситуациям использовали тестирование по методике Н. Роуи и Э. Пилл «готовность к выживанию в экстремальной ситуации». Данная методика представляет собой тест из 40 утверждений, напротив которых нужно отметить подходит ли он тому, что в вас есть. Тест проводился в два этапа в контрольной и экспериментальной группе старшекласников.

Для экспериментальной группы учащихся 10 класса была применена специальная программа по формированию готовности к действиям в экстремальных ситуациях. Содержание специальной программы включает:

- 1) Первая помощь и поведение в чрезвычайных ситуациях. Отработка алгоритма и навыка действий в условиях экстремальных ситуаций.
- 2) Комплексная безопасность.
- 3) Антитеррор и обеспечение безопасности.
- 4) Полигон. Игровой День.
- 5) Полигон. Действия при пожаре.
- 6) Управление психологическими кризисными ситуациями.
- 7) Предварительная полевая подготовка.

Первый этап формирующий, где было проведено первичное тестирование учащихся. Второй этап контрольный, где было проведено тестирование после занятий по предложенной программе. Первичный этап тестирования показал следующие результаты: низкий уровень готовности к выживанию в экстремальных ситуациях наблюдалось в контрольной группе у 6 человек, это 30% обследованных школьников, а экспериментальной группе – 7 человек, что составило 35% опрошенных старшекласников. Средний уровень готовности получили в контрольной группе у 9 человек (45%), в экспериментальной группе у 10 старшекласников (50%). Высокий уровень готовности к выживанию в экстремальных ситуациях определили в контрольной группе у 5 школьников, что составило 25% и в экспериментальной группе у-3 старшекласников, это 15% обследованных школьников.

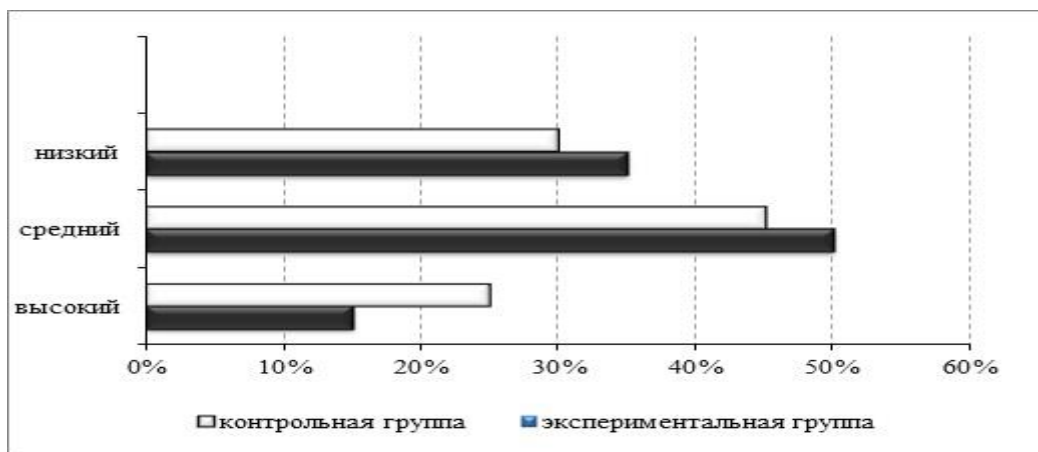


Рисунок 1 – Уровни готовности старшекласников к выживанию в экстремальных ситуациях в первом этапе тестирования

Второй этап тестирования проводили в контрольном классе после учения по учебной программе и в экспериментальном классе после подготовки по специально разработанной программе по основам безопасности жизни старшекласников. Во втором этапе исследования низкий уровень готовности к выживанию в экстремальных ситуациях у контрольной группы наблюдали у 6 человек (30%), средний уровень готовности регистрировали у 8 человек (40%). Высокий уровень результатов к выживанию в экстремальных ситуациях в контрольной группе старшекласников у 6 человек, что составило 30% всех обследованных школьников.

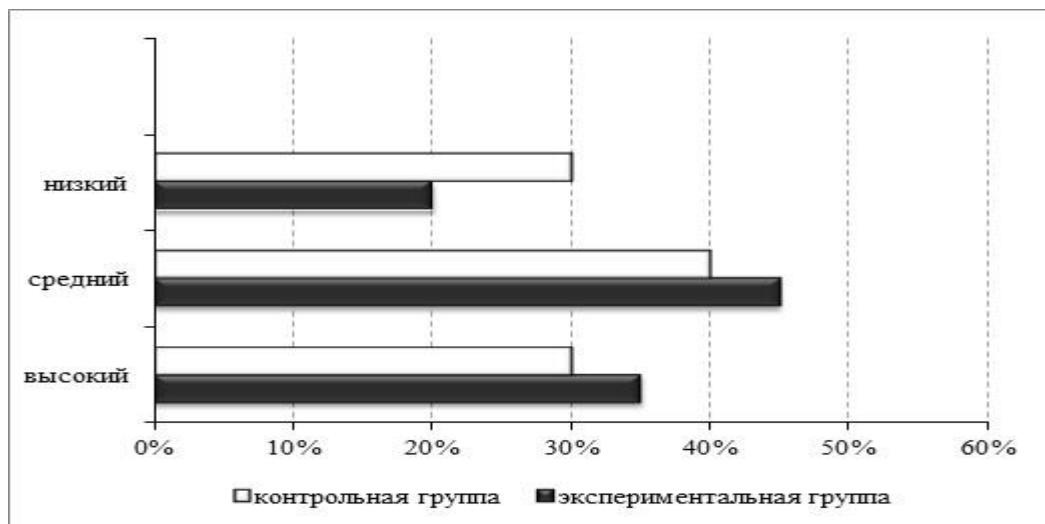


Рисунок 2 – Уровни готовности старшекласников к выживанию в экстремальных ситуациях во втором этапе тестирования

На данном этапе исследования низкий уровень готовности к выживанию наблюдалось у 4 человек (20%), средний уровень готовности у 8 школьников (40%) и высокий уровень результатов у 7 старшекласников (35%). Следовательно, в экспериментальной группе старшекласников после подготовки по специально разработанной программе по основам безопасности жизни наблюдается увеличение количества старшекласников со средним и высоким уровнем готовности к выживанию в экстремальных ситуациях.

Исходя из полученных результатов проведенного исследования, можно сказать, что программы по формированию готовности старшекласников к эффективным действиям в

экстремальных ситуациях имеет эффективность и может быть включена в основную программу занятий по ОБЖ или как дополнительный подготовительный внеурочный курс.

Список литературы:

1. Горина, Л.Н. Многоуровневая педагогическая система формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека на основе изо- и гомоморфизма: Автореф. на соиск. уч. ст. д-ра пед. наук. – Тольятти, 2002.-43 с.
2. Репин Ю.В. Воспитание культуры безопасности в современном образовании //Культура безопасности: проблемы и перспективы. Материалы первой международной научно-практической конференции. – Екатеринбург, Россия. 19-22 апреля 2006 г. Ч. 1. /Сост. и общ. ред. В.В. Гарнера; Урал. Гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2006.– 188 с.
3. Соловьев, Э.Я. Поведение в экстремальных ситуациях. Обеспечение личной безопасности и безопасности ваших близких. – М.,1996.-185 с.

МЕТОДЫ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

*Гатауллина И.И., студент 6261 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.м.н. Хафизова Г.Н.*

Актуальность: Ментальные нарушения включают в себя разнообразный спектр отклонений психического и умственного характера. В перечень нарушений, объединенных данным общим названием, входят такие, как шизофрения, эпилепсия, аутизм, дефекты речи, умственная отсталость, органические поражения ЦНС, генетические заболевания, клиническая депрессия, деменция и многие другие. Подобного рода заболевания часто сопровождаются потерей слуха, зрения и нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Согласно данным, полученным из источников Росстата в течение последних пяти лет, общее число детей с ограниченными возможностями здоровья в России сохраняет свою динамику и сегодня составляет порядка 2% от общего количества детей в России. Наиболее часто наблюдаемыми заболеваниями среди представителей детского населения сегодня являются психические расстройства и расстройства поведения – 22,8%, врожденные аномалии, деформации и хромосомные нарушения – 20,6%, болезни нервной системы – 20,0% [4].

Главной причиной возникновения заболеваний данной группы являются генетические мутации и неблагоприятное воздействие внешней среды. Одним из наиболее важных факторов влияния извне являются заболевания плода во время беременности. Особо опасными являются краснуха, корь, туберкулез, токсоплазмоз, вирус эпидемического паротита и возникновение внутриутробных энцефалитов. Большое влияние на развитие мозга плода оказывают хронические инфекционные болезни, заболевания сердечно-сосудистой системы, почек, печени, нарушения обмена веществ у матери, воздействие радиоактивного и рентгеновского облучения на половые клетки родителей и сам плод. Наркомания и алкоголизм в России являются главной причиной возникновения подобных заболеваний у детей. В случае постоянного злоупотребления алкоголем и наркотиками возникают патологические изменения в генетическом аппарате, что приводит к хромосомным и эндокринным заболеваниям ребенка.

Психофизическое развитие ребенка включает ряд возрастных этапов, каждый из которых характеризуется своими особенностями. В младенчестве ребенок может не отличаться от своих сверстников, но, тем не менее, уже в этот период становится возможным наблюдение определенного ряда проблем в развитии, многие дети намного позже начинают прямо держать голову, ровно стоять и ходить. Подобного рода нарушения могут послужить признаком ментальных нарушений у ребенка [3].

Своеобразие физического развития детей с ментальными заболеваниями выражается в нарушении их функциональных систем и органов, что происходит из-за нарушений в центральном и периферическом отделах коры головного мозга.

Психика ребенка с ментальным заболеванием также отличается от психики здорового ребенка, что выражается в сложности адаптации к окружающему миру. Детям с ОВЗ свойственен более медленный темп восприятия, особенно большого количества непривычной информации. У детей с ментальными отклонениями здоровья нарушена познавательная деятельность, что является причиной низкой способности анализировать, сравнивать и оценивать. Дети с ОВЗ зачастую раздражительны, нетерпеливы и крикливы, им трудно дается запоминание новой информации, также они не могут выразить свои желания и потребности в устной форме, могут составлять, в основном, простые предложения. Ментальные заболевания являются препятствием для обдумывания действий и накопления опыта, что создает сложности для перехода от одного вида деятельности к другому [1].

Дети с ментальными нарушениями нуждаются в психофизиологической диагностике для раннего прогнозирования школьных трудностей в обучении и организации эффективных мер их коррекции. Психофизиологическая диагностика направлена на выявление индивидуальных особенностей протекания нервных и психических процессов на момент измерения. Психофизиологические методики связаны с изучением сенсомоторных реакций. Сенсомоторная реакция затрагивает чувствительные и двигательные пути периферической и участки центральной нервной системы, а потому является своего рода индикатором свойств и состояния нервной системы в целом [2].

Цель исследования: Определить психофизиологические особенности у детей с ментальными нарушениями при помощи психофизиологических тестов.

Материал и методы исследования: Нами было проведено исследование психофизиологических особенностей детей с ментальными нарушениями с помощью программного обеспечения «Психотест» компании Нейрософт. В исследовании участвовали 24 ребенка обоего пола, возраст которых составлял $14 \pm 0,8$ лет. Исследование проводилось при помощи следующих компьютерных психофизиологических тестов: методика «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР), методика «Оценка внимания» и методика «Помехоустойчивость».

1. Методика ПЗМР применяется для определения скорости и качества реагирования обследуемого на зрительный стимул. Также на основании полученных данных можно судить и о более сложных составляющих поведения человека, интегральных характеристиках его ЦНС. При проведении данного теста обследуемым последовательно предъявлялись световые сигналы красного цвета, при появлении которых они должны как можно быстрее нажать на соответствующую кнопку. Всего было предъявлено 30 сигналов. Результаты теста оценивают по данным среднего значения времени реакции. Причем чем меньше среднее значение времени реакции, тем выше скорость реагирования.

2. При оценке внимания у детей с ментальными нарушениями им последовательно предъявлялись световые сигналы различного цвета. Необходимо было ответить, как можно более быстрым нажатием на кнопку на зрительно-моторном анализаторе. После нажатия на кнопку сигнал исчезал.

3. Также для характеристики способности детей сопротивляться воздействию фоновых помех была проведена методика «Помехоустойчивость». Условия проведения данной методики аналогичны методике «Оценка внимания», т.е. обследуемым было необходимо нажимать на соответствующую кнопку при появлении светового сигнала, за исключением наличия зрительных помех на экране. Данная методика применяется совместно с методикой «Оценка внимания». Для определения помехоустойчивости сравнивают время реакции обследуемых по обеим методикам. Если средние значения времени реакции по обеим методикам равны либо различаются незначительно, то это свидетельствует о высокой помехоустойчивости. Если среднее время реакции по методике «Помехоустойчивость» значительно дольше по сравнению с тем же показателем по методике «Оценка внимания», то это свидетельствует о низком уровне помехоустойчивости.

Полученные результаты были статистически обработаны с использованием программы «Microsoft Excel».

Результаты исследования и их обсуждение: В результате проведения методики ПЗМР у детей с ментальными нарушениями среднее значение времени реакции был равен 339.35 ± 63.79 мс. Скорость простой зрительно-моторной реакции зависит от времени, затраченного на прохождение каждого из ее этапов. На основе измерений времени реакции определяются скорость и качество реагирования обследуемого на зрительный стимул. Среднее время ПЗМР у здоровых детей 14 лет составляет 205-273 мс. Данный показатель у детей с ментальными нарушениями больше, чем показатели здоровых детей. Это свидетельствует о низкой скорости данной реакции и меньшей подвижности нервной системы [1].

Согласно данным методики «Оценка внимания» среднее значение зрительно-моторной реакции у детей с ментальными нарушениями составило $357,68 \pm 54,86$ мс, концентрации внимания 3.1 ± 0.5 , что является ниже по сравнению со средними показателями концентрации внимания здоровых детей 14 лет (0.8-1.0).

Для определения помехоустойчивости детей с ментальными нарушениями было проведено сравнение результатов методик «Оценка внимания» и «Помехоустойчивость». Среднее значение времени реакции по методике «Помехоустойчивость» установлено 434,66 мс, что значительно ($p < 0,05$) превышает время реакции по методике «Оценка внимания» 357,68 мс, что свидетельствует о низкой помехоустойчивости обследуемых.

Вывод:

С помощью методов психофизиологической диагностики (ПЗМР, оценка внимания, помехоустойчивость) выявлено снижение скорости сенсомоторной реакции, концентрации внимания, а также достоверно низкая помехоустойчивость у детей с ментальными нарушениями.

Список литературы:

1) Герасимова О.Ю. Время простых и сложных сенсомоторных реакций как один из показателей уровня интеллекта у старших дошкольников // Евразийский союз ученых. -2015.– №10-1(19). С. 135-138.

2) Мантрова И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике. – Иваново, 2007. – 216 с.

3) Рычкова Л.С. Особенности нейродинамических функций у детей в зависимости от их психического развития / Л.С. Рычкова, О.Ю. Герасимова // Вестник южно-уральского государственного университета. Серия: образование, здравоохранение, физическая культура.– 2005. – № 4-2. – С.319-321.

4) Сябрук Н.А. Психолого-физиологические особенности детей с ментальными нарушениями.– 2018.– №5.– С. 763-766.

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

*Гатина Д.Ф., Имамова А.Р., студенты 7261гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель кафедры АФК и БЖ Абдулин И.Ф.*

Актуальность. Правильная осанка не даётся нам от рождения: это условный рефлекс, который необходимо сформировать с раннего возраста. Для выработки стройной и красивой походки у людей уделялось очень много внимания. Это не только красиво, но и функционально. При хорошей осанке положение тела наиболее устойчиво к различным нагрузкам и заболеваниям. Вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Когда человек стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает, а если он идёт, бежит или прыгает, позвоночник исполняет роль амортизатора нагрузки. Неправильная осанка приводит к целому ряду серьезных заболеваний. В первую очередь – к болезням позвоночника и корешков спинного мозга. А это, в свою очередь, приводит к ухудшению работы тех органов, которыми они управляют, искажается нормальная деятельность сердечнососудистой системы, затрудняется дыхание, появляется быстрая утомляемость, плохое самочувствие [3].

Сейчас остро проблема здоровья населения в стране. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [1].

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. При правильной осанке фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой. Как часто приходится встречать людей разного возраста, с хорошо сложенным телосложением, но фигуру которых портит неправильная осанка, плечи сдвинуты вперед, голова опущена вниз во время ходьбы.

Осанка формируется с самого раннего детства. Заканчивается во время завершения роста костей. Неправильная осанка способствует развитию различных неправильных изменений в позвоночнике. Она определяется позицией позвоночника, который имеет четыре физиологических изгиба.

Цель исследования: изучить влияние плавания на осанку человека, выявить упражнения способствующие улучшению осанки.

Результаты исследования их обсуждение. Нормальной осанкой считается подтянутая осанка, когда все изгибы позвоночника умеренно выражены и направлены в естественном направлении. Голова держится прямо, плечи развернуты и слегка оттянуты назад, живот подобран, грудь выпуклая.

Нарушения осанки делятся на 2 группы: изменение физиологических изгибов в переднезадней (сагиттальной) плоскости и искривление позвоночника во фронтальной плоскости (сколиозы).

При нарушениях осанки в сагиттальной плоскости (то есть эти нарушения видны, если смотреть сбоку) происходит изменение правильных соотношений физиологических изгибов позвоночника. К сагиттальным нарушениям относятся круглая спина (сутулость), кругло-вогнутая спина (усилен грудной кифоз и поясничный лордоз), плоская спина (изгибы позвоночника сглажены), плоско-вогнутая спина (усилен поясничный лордоз).

Осанка является врожденным свойством человека, она определяется генотипом и конституцией человека. Однако осанку можно усовершенствовать и в этом очень хорошо помогает плавание, ведь во время плавания:

- уменьшается статическое напряжение тела, происходит естественная разгрузка позвоночника от давления на него веса тела;
- укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета;
- улучшается координация движений;

- исчезает асимметрия в работе межпозвонковых мышц;
- восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков;
- формируется чувство правильной осанки.

Все эти условия способствуют правильному формированию позвоночника в детском возрасте и создают условия для корректировки и улучшения осанки у взрослых.

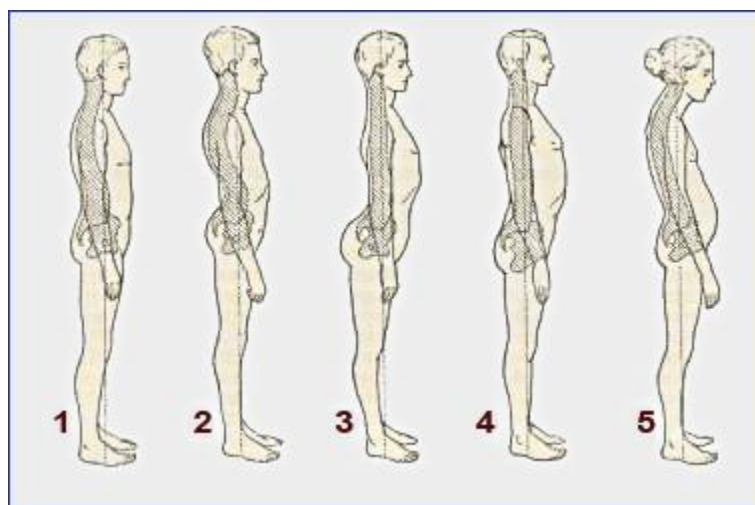


Рис. 1. Нормальная осанка – 1, кругло-вогнутая спина – 2, плоско-вогнутая спина – 3, плоская спина – 4, круглая спина – 5 [3].

Таблица 2 – упражнения, направленные на коррекцию осанки с помощью плавания [2].

Цель упражнения	Вид упражнения	Методические указания
Разгрузка и коррекция позвоночника.	Скольжение на груди, скольжение на спине.	Для выполнения правильного скольжения необходимо сильно оттолкнуться от бортика бассейна, выпрямляя ноги и оттянув носки, вытянуть руки и скользить до полной остановки.
Развитие дыхательной мускулатуры и укрепление мышц спины, плечевого пояса, грудных мышц.	Скольжение на груди, плавание брассом в сочетании с дыханием.	Вдох в начале гребка. Заканчивая гребок, выдох в воду. Вдох быстрый, выдох медленный, глаза открыты.
Укрепление мышц стопы, голени, разгибателей и приводящих мышц бедра.	Плавание брассом на спине.	Медленное подтягивание и разведение ног. Быстрое разгибание и сведение ног, отталкивая воду внутренними поверхностями голени и стоп. Руки держать в положении коррекции (вытянутыми вперед).
Коррекция искривления позвоночника.	Скольжение на груди, плавание брассом с асимметричным положением рук.	Руку противоположную искривлению поднимают вверх.

Разгибание грудного отдела позвоночника, укрепление мышц брюшного пресса, нижних конечностей, улучшение легочной вентиляции и кровообращения.	Скольжение на спине, ноги брасс.	По показаниям. Руки в коррекции, таз не опускать.
Коррекция позвоночника.	Скольжение на груди – выполнить гребок руками брассом, затем толчок ногами брассом – скольжение. Повторить движения.	Выполнять с задержкой на вдохе, в пояснице не прогибаться.
Увеличение подвижности грудной клетки.	Скольжение на спине, руки вдоль туловища. Гребок брассом руками – скольжение, толчок – брасс ногами – скольжение. Повторить движения.	Вдох начинать в момент выноса рук из воды и заканчивать, когда руки проходят линию плечевых суставов, выдох – в конце гребка.
Коррекция искривления позвоночника. Развитие мышц туловища. Улучшение кровообращения и легочной вентиляции. Увеличение подвижности грудной клетки.	Плавание брассом в полной координации.	В начале гребка руками – вдох, в середине и в конце гребка – выдох. Сгибание ног начинается с разведением рук в стороны.
Коррекция искривления позвоночника, развитие мышечного корсета, дыхательной мускулатуры.	Скольжение на груди с доской в вытянутых руках, плавание на ногах кролем.	При выполнении движений ноги должны быть выпрямлены и не напряжены, работают в основном бедра, а стопы выполняют захлестывающие движения. Выполнять в быстром темпе с небольшой амплитудой, повернув стопы внутрь. По мере усвоения упражнения амплитуду увеличивать. Дыхание не задерживать. Проплывание начинать с нескольких метров. Метраж увеличивать постепенно.
То же и разгрузка позвоночника, улучшение дыхательной мускулатуры.	То же без доски.	Руки все время вытянуты вперед.
Коррекция искривления	Скольжение на груди. В руке	На выдох голову поворачивать в

позвоночника. Развитие дыхательной мускулатуры, развитие мышц нижних конечностей.	со стороны вогнутости искривления – доска, другая рука прижата к туловищу, ладонь на воде. Ноги работают кролем.	сторону прижатой руки.
Коррекция искривления. Разгибание грудного отдела позвоночника.	Скольжение на спине с доской в вытянутых вверх руках, ноги работают кролем.	Плечевой пояс и таз не опускать.
Разгрузка, коррекция позвоночника. Развитие мышц туловища, увеличение легочной вентиляции, улучшение кровообращения.	Скольжение на спине, руки в коррекции, ноги кроль.	Рука вогнутой стороны грудного искривления вытянута вверх, рука выпуклой стороны прижата, ладонь кверху. Следить за коррекцией.

Вывод: Таким образом, на основе анализа литературных источников мы выяснили, что роль плавания в решении проблем коррекции нарушений осанки очень велика. Плавание эффективно действует на опорно-двигательный аппарат. Оно освобождает позвоночник от ненужной нагрузки, тем самым улучшая осанку, делая фигуру спортивной, подтянутой и стройной. Плавание менее травматичный вид спорта, поэтому им рекомендуется заниматься всем, независимо от возраста.

Список литературы:

1. Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт./Кардамонова Н.Н. /– Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001
2. Петренко, Г.Г. Лечебное плавание при нарушении осанки. /Петренко Г.Г., Полесся Г.В./ Киев: Здоровье, 1980.
3. Плавание и опорно-двигательный аппарат – http://plavaem.info/polza_plavaniija_dlya_oporno_dvigatel'nogo_apparata.php

ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

*Гатина Н.М., студент группы ФК-41,
Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного Университета,
Научный руководитель – к.пед.н., доцент Шамсутдинов Ш.А.*

Актуальность заключается в том, что благодаря занятиям физической культурой формируется здоровый образ жизни, укрепляется общее здоровье человека, организм способен усерднее защищаться от негативных факторов окружающей среды и быстрого ритма жизни.

В современном мире человеку нужнее умственный труд, нежели физический, но если оградить себя хотя бы от одного из них, человек уже не сможет полноценно существовать. Несбалансированность физического и умственного труда может привести к снижению иммунитета, ухудшению обмена веществ, ослаблению скелетно-мышечного аппарата. Чтобы предотвратить появление болезней, всегда быть в тонусе, необходимо заниматься физической культурой [2].

Лечебная физкультура — это один из важнейших элементов современного комплексного лечения, под которым понимается индивидуально подобранный комплекс лечебных методов и средств: консервативного, хирургического, медикаментозного, физиотерапевтического, лечебного питания и др. Комплексное лечение воздействует не только на патологически измененные ткани, органы или системы органов, но и на весь организм в целом. Удельный вес различных элементов комплексного лечения зависит от стадии выздоровления и необходимости восстановления трудоспособности человека [1].

Применение средств физкультуры с лечебной и профилактической целью широко используется при комплексном лечении не только в больницах, поликлиниках, санаториях, но и в индивидуальном порядке. Правильное применение лечебной физической культуры (ЛФК) ускоряет выздоровление, способствует восстановлению нарушенной трудоспособности и возвращению к нормальной жизнедеятельности.

Цель работы заключается в исследовании влияния лечебной физической культуры на здоровье человека.

С 20 века лечебная физкультура продвинулась и стала наукой. Были разработаны теоретические основы и определены методические положения их использования, основой которых стали современные физиологические и клинические концепции. В данное время применяются различные частные методики ЛФК при многочисленных заболеваниях и травмах, а также в качестве профилактических упражнений для предупреждения заболеваний и продления жизнедеятельности человека.

Основные преимущества занятий лечебной физкультурой:

- Нормализация обмена веществ.
- Восстановление водно-солевого баланса.
- Формирование и закрепление новых навыков.
- Снижение болевых ощущений.
- Улучшение кровообращения.

Рассмотрим основные формы лечебной физической культуры:

Таблица 1 – Формы ЛФК [3].

Форма ЛФК	Описание
Утренняя гимнастика	Выполняется в домашних условиях после пробуждения. Упражнения не должны быть трудными и подбираются исходя из степени нагрузки пациента и физического развития. В утренние часы продолжительность занятий около 10-30 минут. Комплекс занятий

включает упражнения на различные группы мышц. Полезно сочетать с непродолжительной нагрузкой на свежем воздухе.

Лечебная гимнастика	Занятия гимнастикой направлены на восстановление функции организма или отдельного органа. Каждое занятие имеет вводную, основную и заключительную часть. На первом этапе больного подготавливают к возрастающей нагрузке, а на заключительном – выполняют дыхательные упражнения, а также упражнения, направленные на средние мышечные группы. Все это позволяет снизить физическое напряжение.
Упражнения в воде	Гидрокинезотерапия или аквагимнастика положительно влияет на состояние больного. Занятия помогают снять болевой синдром, восстановить нарушение осанки, избавиться от остеохондроза, артроза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Упражнения могут проводиться со специальными снарядами.
Оздоровительный бег	Один из доступных и простых видов циклических упражнений, который благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. Бег трусцой можно чередовать с ходьбой, дыхательными упражнениями.
Лечебная ходьба	Помогает нормализовать походку после перенесенных травм, заболеваний опорно-двигательного аппарата и т.д. Дозироваться ходьба может по длине дистанции, скорости передвижения, а также с учетом рельефа местности[2].

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим более детально влияние физических упражнений на человека.

Опорно-двигательный аппарат. Кости становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам. Появляется объем мускулов и сила. Во время любого из подвижных видов спорта улучшается снабжение мышц кислородом, активируются не используемые в обычном состоянии организма капилляры, появляются новые кровеносные сосуды. Частые занятия спортом предотвращают появление различных заболеваний органов опоры и движения, среди них остеохондроз, атеросклероз и другие.

Прочность и развитие нервной системы. Благодаря разнообразию упражнений и скорости их выполнения, улучшается координация движений. Регулярные тренировки вырабатывают новые рефлексy организма. Увеличивается скорость процессов нервной системы, мозг начинает быстрее реагировать на внешние раздражители и принимать правильные решения.

Работа органов дыхания. Во время тяжелых тренировок организму нужно больше кислорода и объем воздуха, поступающего в органы дыхания, увеличивается более чем в 10 раз. Тем самым, легкие становятся более ёмкими.

Иммунитет и улучшение состава крови. Эритроцитов и лимфоцитов становится больше, а их задача устранять вредные факторы, поступающие в организм. Люди, ведущие активный образ жизни меньше подвержены атакам вирусов.

Отношение к жизни. Люди, ведущие активный образ жизни, меньше подвержены психическим дисбалансам, депрессиям. Их тело всегда в тонусе, и они более жизнерадостны.

Спорт может влиять на человека как позитивно, так и негативно. Важно найти свой ритм и с умом распределять задачи. Кажется, что о положительном влиянии физической культуры сказано уже все, но, к сожалению, люди, мало занимающиеся спортом, часто забывают, какую ценность он может приносить.

К сожалению, существует список противопоказаний, и он очень велик. Если у вас есть какой-либо недуг, следует полностью ознакомиться с этим списком во избежание дальнейших, более серьезных проблем со здоровьем.

Перечень заболеваний, при которых необходимо заниматься физкультурой только после консультации с врачом:

- хронические обостренные заболевания;
- заболевания, связанные с психикой;
- последствия перенесенных операций, хирургических вмешательств и последствия переломов;
- слабое зрение, травмы и заболевания глаз;
- поражающие организм инфекции;
- повышенная температура тела.

Заключение. Таким образом, можно смело утверждать, что полноценно жить без физических нагрузок нельзя. Занятия спортом не только подтянут вашу фигуру и помогут снизить вес, но еще и помогут избавиться от проблем со здоровьем. В результате постоянных тренировок организм лучше приспосабливается к активным нагрузкам. Так же лечебная физкультура влияет на нервную систему. Частые занятия лечебной физкультурой становятся повседневной привычкой, что способствует ведению здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Влияние физкультуры на организм человека [Электронный ресурс] URL: <http://personsport.ru/zozh-zdorovyj-obraz-zhizni/fizicheskaya-kultura-sport.html> (дата обращения: 04.03.2019)
2. Кибико А.С. Влияние лечебной физкультуры на организм человека // Молодежный научный форум: Естественные и медицинские науки: электр. сб. ст. по мат. XVIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 11(17). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_nature/11\(17\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_nature/11(17).pdf) (дата обращения: 04.03.2019)
3. ЛФК: что это такое и преимущества [Электронный ресурс] URL: <https://organserdc.com/health/sport/chto-takoe-lfk-v-meditsine.html> (дата обращения: 04.03.2019)

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 7-8 С ЛЁГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

*Геккель М.И., студент гр. 5261,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., старший преподаватель Мартыканова Д.С.*

Актуальность. Установлено, что основным нарушением в двигательной сфере умственно отсталых детей является расстройство координации движений, что тормозит развитие координационных способностей, необходимых в учебной, трудовой, бытовой, спортивной деятельности [3].

По определению Д.Д. Донского, под координацией движений понимается согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешним условиям и состоянию человека [1].

И простые, и сложные движения требуют координации: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом – зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем – соразмерить усилие, в четвертом – точно воспроизвести заданный ритм движения. Проявление координации многолико и всегда выражается в качестве выполнения упражнения, т.е. насколько точно оно соответствует поставленной задаче [2].

Цель исследования: разработка комплекса упражнений для развития координационных способностей детей с умственной отсталостью.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по изучаемой теме.
2. Выявить наиболее эффективные средства развития координационных способностей детей с умственной отсталостью.
3. Разработать комплекс упражнений для развития координационных способностей детей со слабой умственной отсталостью.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогическое тестирование проводилось в ГБОУ школа № 76 для детей с ограниченными возможностями здоровья. В тестировании участвовали учащиеся 1-2 класса.

В эксперименте приняло участие 20 мальчиков со слабой умственной отсталостью. Были сформированы две группы по 10 человек. Экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). Были использованы следующие тесты: тест «ловля линейки», проба Ромберга «аист», проба Ромберга пяточно-носочная, тест «воспроизведение заданной амплитуды движения», тест «ходьба по гимнастической скамейке» [1].

Полученные данные подверглись математико-статической обработке: были рассчитаны средние арифметические значения ($\bar{x}$), стандартное отклонение ($S\bar{x}$) и для сравнения средние показатели шкал оценки координационных способностей, результаты представлены в таб.1 и таб. 2.

Таблица 1 – Анализ показателей координационных способностей экспериментальной группы (n=10 человек)

Тесты	$\bar{x}$	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	Нормы
Бег на 30 м (с)	12	$12 \pm 1,5$	6-8 лет 6,7; 7,0; 7,4.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	75	75 ± 15	6-8 лет 100-120
проба Ромберга пяточно-носочная (с)	8,9	$8,9 \pm 3,9$	6-8 лет 9-24
проба Ромберга «аист» (с)	1,8	$1,8 \pm 1,3$	6-8 лет 2-8
тест «ловля линейки», см	25	$25 \pm 2,5$	6-8 лет 10-22

Таблица 2 – Анализ показателей координационных способностей контрольной группы (n=10 человек)

Тесты	$\bar{x}$	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	Нормы
Бег 30 м (с)	11	$11 \pm 1,5$	6-8 лет 6,7; 7,0; 7,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	80	80 ± 15	6-8 лет 100-120
проба Ромберга пяточно-носочная (с)	8,7	$8,7 \pm 3,6$	6-8 лет 9-24
проба Ромберга «аист» (с)	1,8	$1,8 \pm 1,3$	6-8 лет 2-8
тест «ловля линейки», см	24,9	$24,9 \pm 2,1$	6-8 лет 10-22

При сравнении полученных нами показателей координационных способностей детей 7-8 лет с умственной отсталостью можно отметить следующее:

- 1) показатели мальчиков двух групп сравнительно схожи;
- 2) средние арифметические значения ниже средних показателей всех тестов для оценки координационных способностей.

Таким образом, анализ результатов тестирования показал, что у учащихся 1-2 класса со слабой умственной отсталостью низкие показатели координационных способностей.

На основе полученных результатов мы разработали комплекс упражнений для развития координационных способностей школьников с легкой умственной отсталостью.

Таблица 3 – План-конспект занятия

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	1.Организационная: – построение, -сообщение темы и задач урока, -напоминание правил поведения техники безопасности на уроке. 2.Общая разминка: -ходьба, -ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, -ходьба в полуприседе, -бег, -шаг галопа правым и левым боком, – скрестные шаги, -подскоки с продвижением вперед, -бег с захлестыванием голени назад. 3. Специальная разминка под музыку. 1. наклон головы влево-вправо. 2. наклон головы вперед-назад. 3. одновременный подъем плеч. 4. поочередный подъем плеч. 5. поочередный подъем прямой руки вверх. 6. одновременный подъем рук вверх. 7. поворот туловища с поочередным выпрямлением руки в сторону.	1 мин 3 мин 6 мин 16 раз 16 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 16 раз 16 раз 32 раза 3 раза	Обратить внимание на форму одежды, осанку. Под музыку. Обратить внимание на то, что смена видов деятельности будет по хлопку, слушать сигнал и выполнять упражнение красиво и правильно. Под музыку. Движения выполнять легко, непринужденно, слушать музыку, выполнять в одну сторону со мной, дыхание не задерживать, если устали перейти на шаг или выполнять любые танцевальные

	8.поворот туловища с одновременным выпрямлением рук в сторону. 9.наклон в сторону, руки параллельно полу. 10.пружинистый наклон вперед, руки в стороны. 11.руки вверх, наклон вниз. 12.присед, руки на пояс. 13.приставные шаги, с движениями руками. 14.скрестные шаги, с движениями руками. 15.прыжки со сменой положения ног в чередовании с ходьбой.		движения, которые знаете.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	1. а) равновесие на бревне со страховкой, б) стойка на лопатках (усложнение – движение ногами), в) мост из положения лежа, со страховкой (усложнение – мост из положения стоя), г) прыжки со скакалкой (усложнения – скрестные движения руками), д) сгибание и разгибаний рук в упоре лежа (усложнения – сгибание с хлопком) , е) упражнение на мышцы пресса лежа (усложнения – подъем согнутых ног из виса на шведской стенке) ж) кувырок вперед в группировке. 2. Эстафеты с элементами гимнастики. а) с надувным мячом, б) со скакалкой, в) с обручем.	23 мин На каждой станции по 2-3 мин 4 мин	Зал разделен на 6 станций, класс на 6 подгрупп, в каждой подгруппе ребятами выбирается командир, старший. В выполнении упражнений страховать друг друга, помогать товарищу, не торопиться, соблюдать правила техники безопасности, следить за красотой выполняемых гимнастических элементов, Смена мест происходит по убыванию номеров станций по сигналу. Музыкальное сопровождение – танцевальные хиты.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	1. Комплекс упражнений на стретчинг. 1. сидя на полу по – турецки, наклон головы вправо – влево. 2. и.п.– то же, наклон головы вниз. 3. сидя на полу, ноги выпрямить, постараться дотянуться до пальцев ног. 4. сидя на полу, одна нога прямая, другая согнута в колене, наклон к прямой ноге.	7 мин	Mr. Jambo Hits – Music of Autumn (relax) Рассказать, для чего выполняется комплект стретчинга, значение эластичных связок

	5. лежа на спине, согнуть ноги в коленях, лежать ,с сгруппировавшись, поменять положений стоп. 6. лежа на спине, дыхательные упражнения. 2.Перестроение в круг. 3. Подведение итогов урока. Закончи предложение « У меня сегодня не получилось....» 4. Домашнее задание.		и подвижных суставов. Все упражнения выполняем осторожно, не напрягая мышцы, обращая внимание на правильность выполнения, красоту движений, дыхание не задерживать. Выслушать все ответы детей, подбодрить ,у кого не получилось. Рассказать и показать родителям комплекс стретчинга.

В подготовительной части занятия (7-10 мин.) учащиеся выполняют упражнения общеразвивающего и лечебно-профилактического характера, дыхательные упражнения, с целью подготовки функциональных систем организма к выполнению задач основной части урока и поднятия эмоционального тонуса.

Основная часть (25 мин.) включает в себя упражнения на равновесие, эстафеты, развитие специфических координационных способностей учащихся, а также общефизической подготовки. Строго регламентируется количество повторений, подходов и пауз для отдыха учащихся с целью предупреждения как общего, так и зрительного утомления.

В заключительной части (5-7 мин.) проводится музыкально-ритмические игры, упражнения на развитие гибкости (стретчинг), дыхательные упражнения.

Вывод. Обобщая выше сказанное, мы предполагаем, что разработанный комплекс упражнений для детей 7-8 лет с легкой умственной отсталостью улучшит показатели координационных способностей этих детей.

Список литературы:

- 1.Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник/ С.П. Евсеев – Электрон.текстовые данные. – М.: Издательство «Спорт», 2016.– 616 с.
2. Лях В.И. Развитие координационных способностей школьников от 7 до 17 лет в процессе физического воспитания / В.И. Лях. – М.: Сб. науч. тр. Свердловск, 2016. – 114-130 с.
3. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2014. – 464 с.

ЗАВИСИМОСТЬ СТУДЕНТОВ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

*Гирфанова А.И., студент 71101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – старший преподаватель Мифтахов С.Ф.*

Актуальность. Сложно представить современный мир без компьютеров, информационных технологий и интернета с широко развитой социальной сетью. Самыми активными пользователями социальных сетей является молодежь, которая рассматривает сеть как средство налаживания коммуникаций, инструмент, позволяющий организовать общение. Виртуальная «жизнь» в социальных сетях стала заменять живое общение, прогулки на улице, визиты в гости к друзьям. Люди начали выкладывать в социальные сети полную информацию о себе, фотографии и ждать положительных комментариев от пользователей и огорчаться при наборе малого количества «лайков», тем самым становясь все более зависимыми от социальных сетей [1].

Интернет зависимость является психологическим заболеванием, которое может вызвать развитие различных комплексов, например, комплекса неполноценности. Для предотвращения развития такого рода расстройств, необходимо следить за тем, как часто молодые люди посещают свои страницы в социальных сетях и как они реагируют на запрет пользоваться интернетом, так как интернет зависимость влияет не только на успеваемость студентов, но и на их мировоззрение.

Цель исследования: определение степени влияния социальных сетей на современную молодежь.

Результаты исследования и их обсуждения. Методами исследования являлось анкетирование, которое было проведено в социальной сети Vkontakte.ru среди студентов 1-2 курсов высших учебных заведений г. Казани. В анкетировании приняли участие 100 студентов: из них 34% – парней и 66% – девушек в возрасте от 16 до 23 лет.

Результаты анкетирования показали, что 70% респондентов только учатся, а 30% учатся и работают и у всех (100%) имеется доступ к интернету (рис.1)

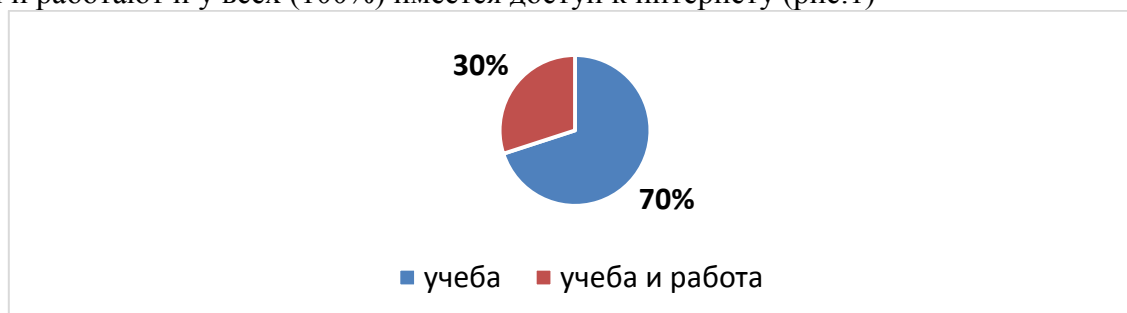


Рисунок 1 – Занятость студентов

Мы выяснили, что в основном студенты предпочитают пользоваться такими социальными сетями как Instagram (45%) и Vkontakte (45%), facebook среди молодежи является менее посещаемой, только 5% респондентов зарегистрированы на этой социальной сети (рис.2).

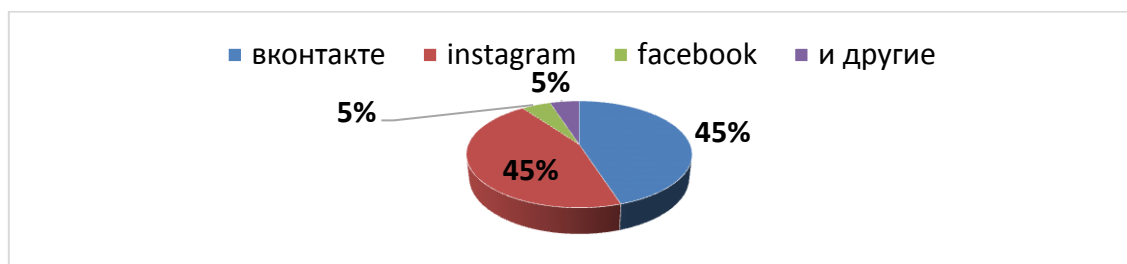


Рисунок 2 – Посещаемость социальных сетей

Молодежь посещает социальные сети с определенной целью. Большая часть студентов (70%) регистрируются в социальных сетях с целью идти в ногу со временем т.е. для поиска необходимой информации, реализации творческого потенциала, 25% – для зарабатывания денег, рекламируя или продавая что-либо так как сеть является отличной платформой для рекламы и охватывает большие аудитории за бесценок. 5% респондентов используют социальные сети с целью завести новые знакомства, для поиска единомышленников и общения с ними (рис.3).

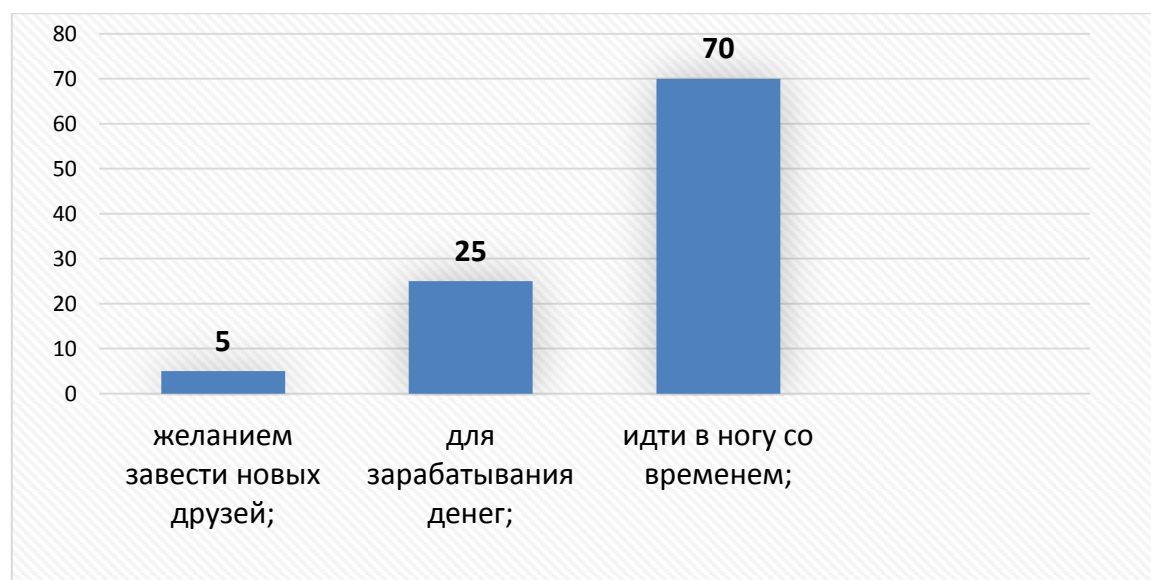


Рисунок 3 – Цели посещения студентами социальных сетей

Для определения интернет зависимости мы задали студентам вопрос «Сколько времени Вы проводите в социальных сетях?». Оказалось, длительность использования студентами социальных сетей различная. Кому-то достаточно час (1%) или два часа (4%), но большинство молодых людей не следят за временем и надолго зависают в просторах интернета, нанося вред своему здоровью, так как вероятность развития психологических расстройств повышается.

На вопрос анкеты «Какую информацию о себе Вы выкладываете в социальной сети?» студенты ответили по-разному. 45% респондентов признались, что выкладывают в интернет личную информацию и т.д. Столько же % студентов стараются не оставлять какую-либо информацию о себе, они используют интернет для просмотра кино или видео и прослушивания музыки. Но некоторые студенты (5%) выкладывают в интернет контактные данные (ФИО, свои фотографии, номер телефона, электронный адрес, место учебы или работы) или наоборот, используют фейковые страницы (рис. 4).

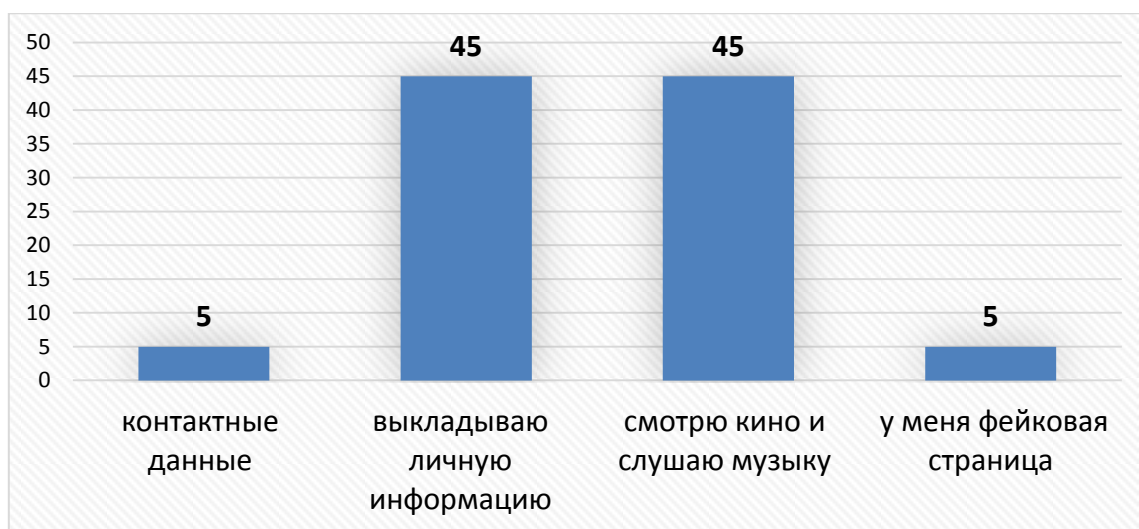


Рисунок 4 – Использование социальных сетей

Результаты ответа на вопрос «Как Вам легче общаться?» показывают, что 50% опрошенных предпочитают общение через социальные сети, 20% выбрали живое общение, тогда как 30% респондентов утверждают, что им без разницы (рис.5).

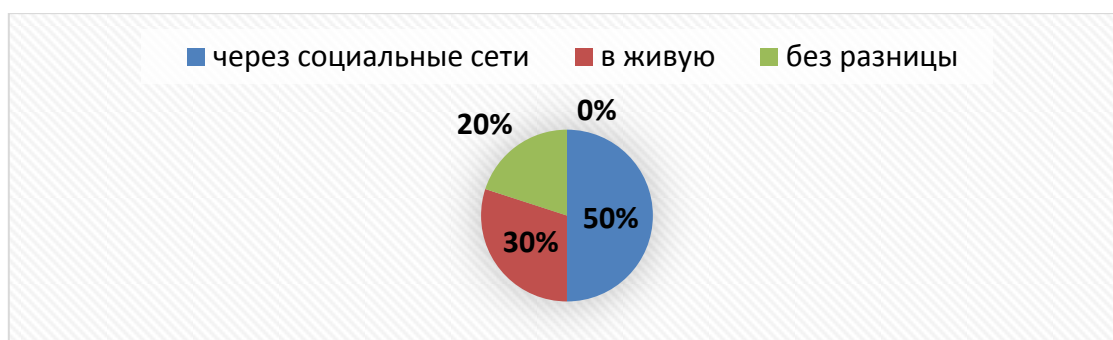


Рисунок 5 – Виды общения

На вопрос «Ваше отношение к постоянным пользователям социальных сетей?» 80% студентов ответили, что сами «живут» в интернете и 19% не обращают никакого внимания на других и лишь 1% респондентов выразили недовольство.

Интернет зависимость от социальных сетей дошла до того, что люди «сидят» в сетях и на работе, и на учебе, и во время обеда. И даже пишут друг другу, находясь на расстоянии двух метров. На вопрос анкеты «Вы считаете ли себя зависимым от социальных сетей?» 83% ответили «да», 16% студента дали отрицательный ответ, 1% человек затруднился ответить.

Социальные сети вызывают привыкание и зависимость, подобную наркомании, когда человек уже не в силах дня прожить без пребывания в сети[2]. Проанализировав ответы на вопрос «Сможете ли Вы удалить свой профиль в социальной сети?», мы отметили, что большинство студентов не готовы покинуть социальные сети, что составило 87% и только 10% ответили положительно.

На вопрос «Если завтра социальная сеть станет платной, вы продолжите пользоваться ею?» 80% ответили «да», 13% опрошенных выразили не желание пользоваться платным интернетом, 7% человека затруднились ответить.

На вопрос «Считаете ли Вы зависимость от социальных сетей глобальной проблемой?» 90% ответили «да» и 8% – «нет» и не считают социальные сети проблемой, 2% студентов затруднились с ответом.

На вопрос «Как Вы предпочитаете проводить свое свободное время?» студенты ответили по-разному. Проанализировав ответы, мы убеждаемся, что 66% студентов все свободное время проводят в интернете (читают новости, посты или общаются с друзьями и знакомыми в социальных сетях), 30% человек заявили об отсутствии свободного времени, 4% указали, что в свободное время он занимается своим хобби (рис.6).

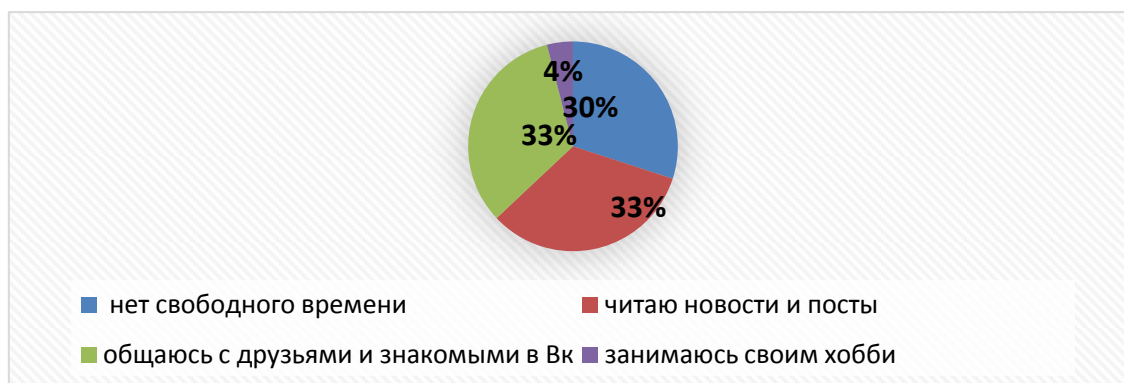


Рисунок 6 – Проведение свободного времени

В вопросе «Что Вы можете предложить для уменьшения зависимости от социальных сетей?» участники эксперимента разошлись во мнениях. 29% респондентов предложили использовать интернет только для учебы, с целью получения дополнительных знаний, 11% выступили за запрет, 2% – чтобы сделать платными социальные сети. 58% предложили ничего не менять, оставить все как есть.

Выводы. Таким образом, студенты активно пользуются такими социальными сетями как Vkontakte и Instagram. Они ежедневно находятся в сети и не очень следят за временем. Студентов привлекает в социальных сетях возможность общения с друзьями на расстоянии со многими сразу, просмотр видео, прослушивание музыки, поиск нужной информации, при этом происходит экономия средств и времени. Студенты признают зависимость от социальных сетей, считают эту зависимость глобальной проблемой, но при этом против запрета интернета, платных социальных сетей и предлагают ничего не менять, а оставить все как есть.

Список литературы:

1. Силаева, В.Л. Интернет как социальный феномен // Социологические исследования. – 2008. № 11. – С. 101-107.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ АКАДЕМИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Гирфанова А.И., студент 71101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – старший преподаватель Абдулин И.Ф.*

Актуальность. Здоровье человека – это не только отсутствие каких-либо болезней, но и состояние полного комфорта: физического, психического и социального, зависящее от его образа жизни. Активный, организованный здоровый образ жизни защищает организм человека от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяет ему до глубокой старости сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье. Так же важно помнить, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества [1].

В современном обществе большая часть молодежи ведет не правильный образ жизни, обусловленный большими нагрузками, не хваткой времени, нарушением распорядка дня, приводящего к не сбалансированному питанию, формированию вредных привычек и развитию болезней. Актуальность данной работы заключается в том, что крайне необходимо вести профилактику и пропаганду здорового образа жизни среди учащейся молодежи [2].

Цель исследования: выяснение отношений у студентов к здоровому образу жизни.

Методы исследования: анкетирование.

Результаты исследования. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Пропаганда здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Для выяснения отношений студентов к здоровому образу жизни и соблюдение его базовых составляющих были проанализированы результаты анкетирования 478 студентов из 23 учебных заведений.

По половому признаку 70,7 % респондентов составили лица женского пола, 29,3% – мужского.

Возраст респондентов на момент обследования составлял в пределах от 16 до 22 лет – 92,8%, от 22 до 30 лет – 2,9% и свыше 30 лет – 4,3%.

В результате исследования выяснилось, что около 83% студентов положительно относятся к здоровому образу жизни, 16% – нейтрально и 1% отрицательно.

На вопрос анкеты «Следите ли Вы за своим здоровьем» около 57% респондентов ответили положительно и заявили, что ведут здоровый образ жизни и следят за своим здоровьем. 37% респондентов считают, что им необходимо пересмотреть свой образ жизни и 6% респондентов ответили, что за здоровьем не следят, они легкомысленно относятся к своему образу жизни.

При этом 57% респондентов оценивают свое здоровье на «хорошо», 22% – на «удовлетворительно», 17% – на «отлично», 2% – на «неудовлетворительно», а 2% респондентов затруднились ответить.

На вопрос «Что Вы понимаете под понятием правильное питание» ответы респондентов сильно расходятся. 29% респондентов считают, что правильное питание – это питание по часам, тогда как 63% уверены, что нужно соблюдать равенство между поступающей энергией в пищу и с его расходом, и только 8% ответили, что не придерживаются правильного питания и едят все, что хотят (рис.1).

Следует отметить, что полноценное питание очень важно для здорового образа жизни человека. Не сбалансированное питание и его недостаток приводят к необратимым изменениям в здоровье.

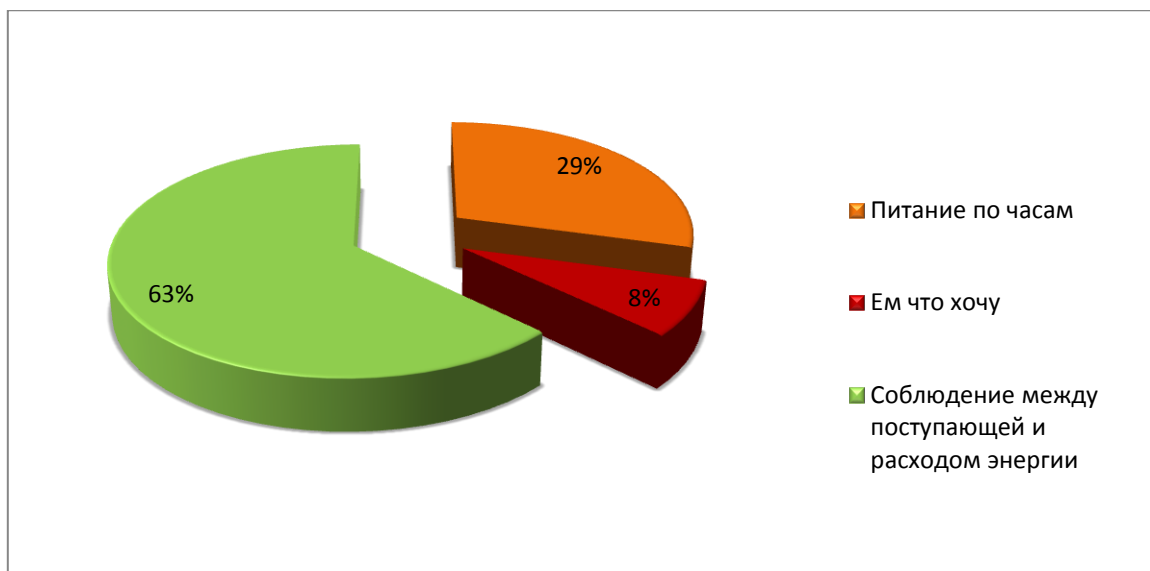


Рисунок 1 – Что Вы понимаете под понятием правильное питание?

Молодые люди отдают предпочтение вместо рационального питания – фастфуду, который не утоляет голод, а вызывает только вредные привычки, поэтому следующий наш вопрос был «Как часто Вы употребляете фаст-фуд?». Ответы на этот вопрос были такие, что 4% студентов кушают их каждый день и 17% – посещают такие заведения раз в неделю и считают это за норму их рациона. 42% посещают точки быстрого питания раз в месяц, 20% пытаются вести здоровый образ жизни посещая раз в 2-3 месяца, и лишь 17% употребляют фаст-фуд раз в полгода (рис.2).

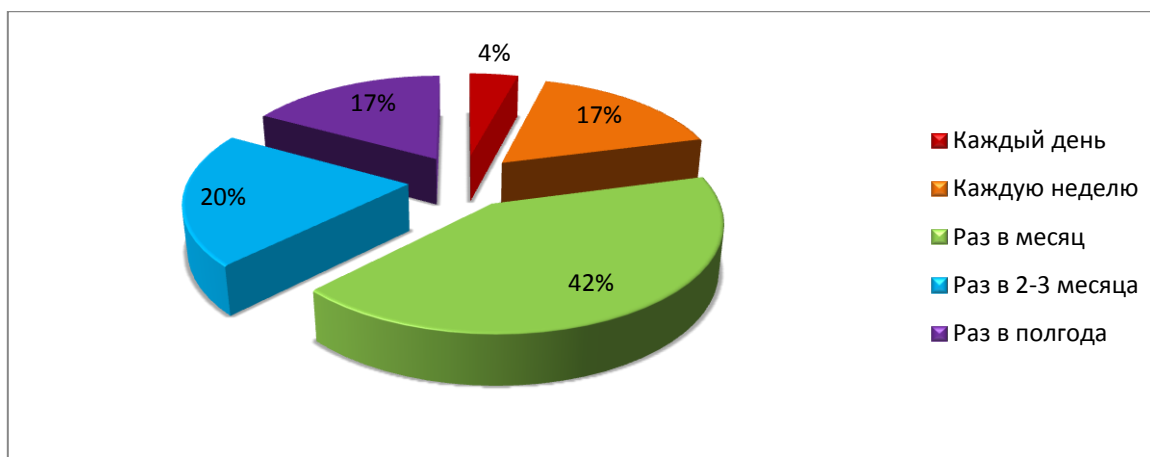


Рисунок 2 – Употребление фаст-фуда

В современном обществе очень большое внимание уделяется приобщению молодежи к спорту и физическим нагрузкам. Отношение молодежи к физическим занятиям видно на следующей диаграмме (рис.3). 52% респондентов признались, что регулярно занимаются физическими нагрузками, 44% мало уделяют времени на занятия, 4% ответили, что почти никогда не занимались физической культурой и считают, что это трата времени.

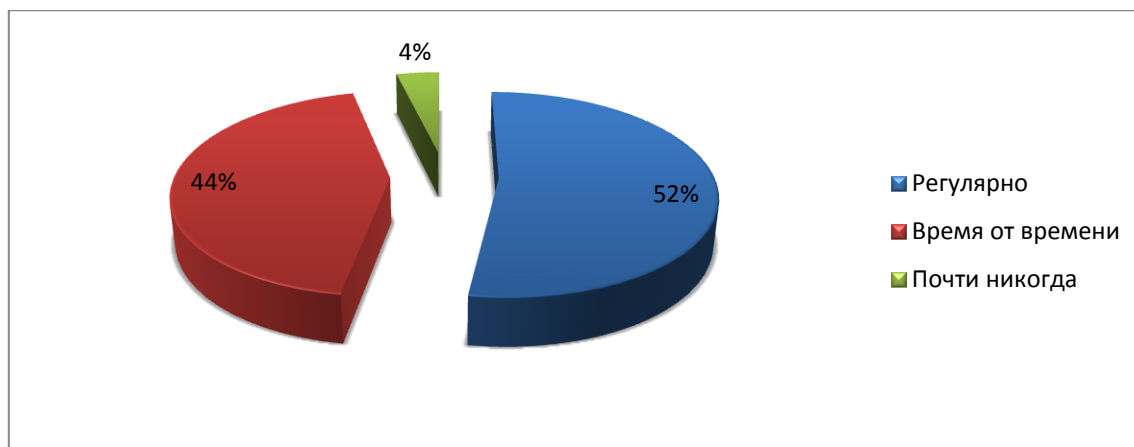


Рисунок 3 – Занятие физическими нагрузками

По вредным привычкам у нас такая статистика: На вопрос «Употребляете ли Вы алкоголь» 41% респондентов ответили «не употребляю», 16% – «раз в полгода/год», 12% – «раз в месяц», 21% – «несколько раз в месяц», 5% – «один раз в неделю», тогда как 5% ответили «несколько раз в неделю» (рис.4).

На вопрос по какой причине употребляется алкоголь 53% респондентов ответили по праздникам, 17% – за компанию и что печально 30% респондентов ответили, чтоб расслабиться. Эти результаты показывают, что алкоголь занимает первое место среди вредных привычек. Почти 60% молодежи употребляют алкоголь.

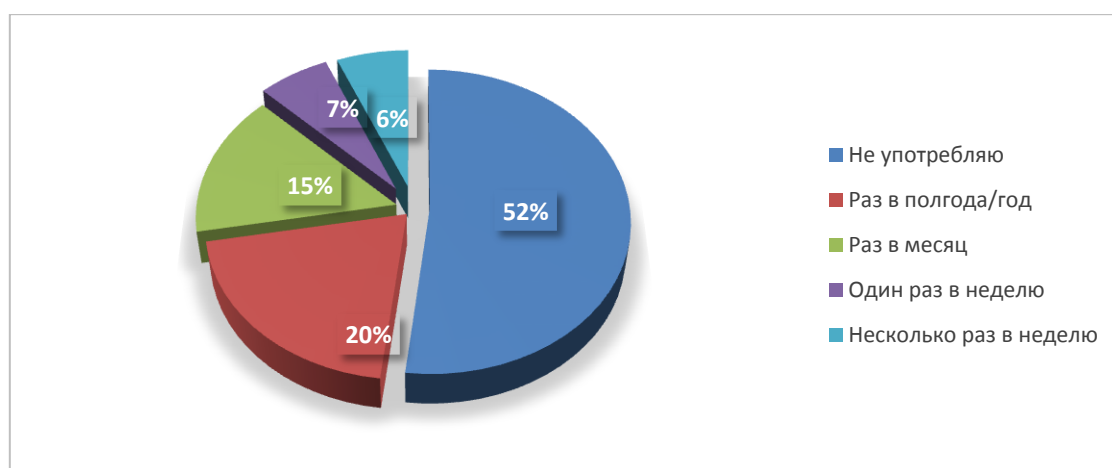


Рисунок 4 – Отношение к алкоголю

Следующим пунктом нашей анкеты было отношение молодых людей к табаку. 6% респондентов ответили на вопрос «Как часто Вы курите» – «Регулярно», 10% – «Время от времени», 27% – «Пробовали», 57% – «Никогда не пробовали» (рис.5).

Кроме того, от респондентов требовалось указать причину курения сигарет. На что 30 % студентов ответили «Привычка», 20% – «Когда нервничаю», 20% ответили «Только когда выпиваю», 27% – «Для расслабления». По этим данным становится понятно, что курение занимает 3 место среди вредных привычек. Почти 84% студентов не курят.

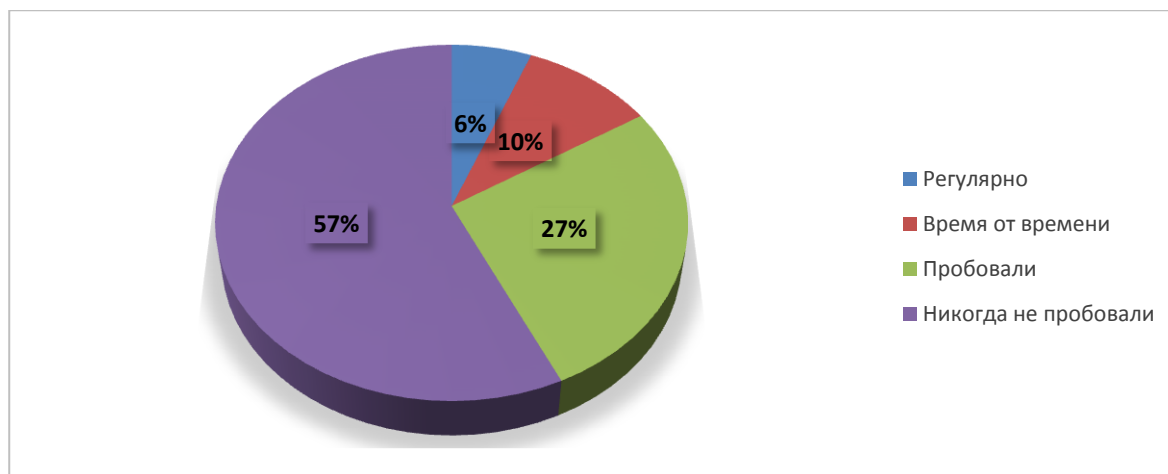


Рисунок 5 – Курение сигарет

Вредным привычкам относится также курение кальяна. 5% респондентов курят кальян регулярно, 34% – «Время от времени», 28% – «Пробовали», 33% – «Никогда не пробовали».

Причину курения кальяна 3% студентов объяснили привычкой, 47 % курят за компанию, тогда как 50% – «Для расслабления». По этим данным понятно, что курение кальяна занимает второе место среди вредных привычек. 61% не курит кальян (рис.6).

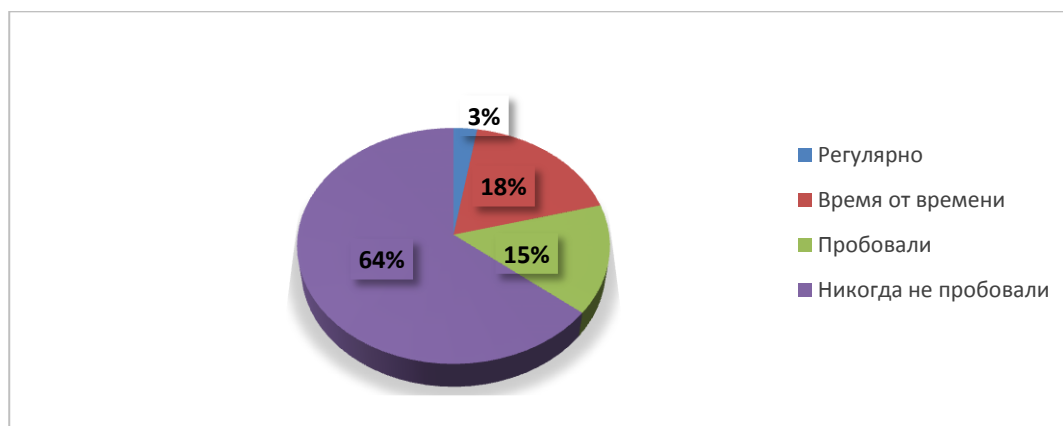


Рисунок 6 – Курение кальяна

Заключение. Таким образом, на здоровый образ жизни в наше время уделяется очень мало внимания, молодежь все чаще начала посещать кальянные, а также на задний план ушло и правильное питание, так как все больше открываются точки быстрого питания. Для предотвращения проблемы следует увлечь молодое поколение для занятия спортом, в парках и во дворах необходимо оборудовать площадки для занятия физической культурой и вести пропаганду за здоровый образ жизни.

Список литературы:

1. Отношение студентов к формированию здорового образа жизни Минск 2013 https://otherreferats.allbest.ru/sociology/00379734_0.html
2. Абдулин, И.Ф. Здоровый образ жизни как условие укрепления и сохранения здоровья/ И.Ф. Абдулин, Мифтахов С.Ф., Герасимов Е.А./Проблемы И Перспективы Физического Воспитания, Спортивной Тренировки И Адаптивной Физической Культуры/ сб. 2018 г. – 440 стр.

ЗНАЧЕНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ЛИЦ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ЭКОЛОГИЧЕСКИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ РЕГИОНАХ

*Голубева Я. В., магистр группы ЗТМ1806а,
ФГБОУ ВПО «Тольяттинский государственный университет»,
г. Тольятти, Самарская область, Россия*

Актуальность. В условиях сложившейся экологической ситуации в стране обострилась проблема снижения здоровья населения. Во всех регионах, к сожалению, повсеместно сохраняется тенденция к ухудшению в состоянии здоровья граждан. Особенно, это касается промышленно развитых регионов нашей страны. Население данных регионов наиболее подвержено влиянию неблагоприятных экзогенных факторов окружающей среды, которые предрасполагают к его повышенной заболеваемости [3].

Во всех экологически неблагоприятных регионах на первый план выходят заболевания дыхательной, эндокринной, кроветворной и иммунной систем, а так же онкологические заболевания. По данным ВОЗ, именно плохая экологическая ситуация, в 80% причина онкологических заболеваний [1].

Несмотря на рост числа экологических патологий среди населения в регионах с высоким уровнем загрязнения окружающей среды, до сих пор нет объективных данных о влиянии на организм отдельных токсических и химических веществ, содержащихся в воздухе, воде, почве. Все это говорит о том, что данная тема не потеряет своей актуальности еще долгие годы [2].

Цель. Изучение влияния экологических факторов риска на организм человека и компенсация их посредством фитнес технологий.

Задачи:

1. Проанализировать теоретический материал;
2. Подобрать тесты для измерения анатомо-функциональных показателей;
3. Проанализировать результаты, полученные в ходе эксперимента.

Экологические факторы риска и заболевания, обусловленные неблагоприятной окружающей средой.

Для оценки воздействия факторов окружающей среды, необходимо разобраться, что к ним относится. К антропогенным экологическим факторам риска принято относить: загрязнение воздуха промышленными выбросами, химическое загрязнение геологической среды, ионизирующее излучение, деградация лесов в следствии их активной вырубки и др.. Все эти факторы, несомненно, сказываются на организме и способствуют росту у населения экологически обусловленных патологий.

Экологически обусловленная патология – это патологическое состояние организма, которое возникло в результате воздействия на организм природных, техногенных и антропогенных факторов. Иначе говоря, этиология и патогенез данной патологии связан с экологической спецификой региона (территории) [9]. Экологически обусловленная патология представлена разнообразными болезнями и патологическими состояниями, возникновение или развитие которых определяется неблагоприятными для здоровья человека средовыми факторами [3, 2, 6].

Примером данных заболеваний могут послужить заболевания эндокринной системы: болезнь Кешана, эндемический зоб; заболевания иммунной системы: аллергозы, бронхиальная астма; заболевания, обусловленные радиационным воздействием: лейкозы, злокачественные новообразования, а так же заболевания нервной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма.

Многочисленные исследования свидетельствуют о существовании тесной связи между уровнем загрязнения атмосферного воздуха твердыми частицами и развитием атеросклероза, обструктивной болезни легких, пневмонии, повышенным риском возникновения тромбэмболии[1].

Выявлено, что на территориях с высоким содержанием сероводорода, углеводорода, аммиака в воздухе, существует проблема отставание детей в физическом и нервно-психическом развитии, а так же, отмечается высокая распространенность хронической заболеваемости, в 3-4 раза превышающая заболеваемость детей «чистых» регионов [4, 5].

Тяжелые металлы, диоксины, полихлорированные и полициклические углеводороды оказывают негативное воздействие на местный, а позднее и общий иммунитет ребенка [7, 8, 9]. В данных регионах дети чаще страдают от признаков вторичного иммунодефицита, главным показателем которого является частота хронических бронхолегочных заболеваний и поражения органов дыхательной системы.

Большинство ксенобиотиков служат причиной поражения ЦНС в виде аномалий поведения, невротических реакций, снижения успеваемости. Установлено, что загрязнение атмосферного воздуха может оказывать неблагоприятное воздействие на репродуктивную функцию. Результат этого воздействия – эмбриотоксические и мутагенные эффекты, проявляющиеся в увеличении частоты случаев невынашиваемости беременности, мертворождения, врожденных пороков развития и других нарушений.

Исследование проводилось в г.Тольятти, на базе Тольяттинского Государственного Университета среди студентов ТГУ девушек и юношей в возрасте от 19 до 25 лет. В период с 1.09.2017 по 31.05.2018. Субъективно, все студенты были здоровы.

Для оценки состояния сердечнососудистой системы применялись измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), вариабельности сердечного ритма (ВСР). Для оценки состояния дыхательной системы использовали частоту дыхательных движений (ЧДД), дыхательный объем (ДО) и жизненную ёмкость легких (ЖЕЛ). Так же, для оценки степени соответствия массы тела и роста применяли индекс массы тела (ИМТ).

Результаты исследования и их обсуждения.

Таблица 1 – Среднеарифметические показатели в ЭГ и КГ на начало эксперимента

Показатели/ группа	ЧСС	АД	ВСР	ЧДД	ДО	ЖЕЛ	ИМТ
ЭГ	71	125/85	Состояние функционального напряжения регуляторных систем	24	600	2150 мл/м2	20,5
КГ	70	127/80	Состояние функционального напряжения регуляторных систем	23	650	2165мл/м2	22

Таблица 2 – Среднеарифметические показатели в ЭГ и КГ на конец эксперимента

Показатели/группа	ЧСС	АД	ВСР	ЧДД	ДО	ЖЕЛ	ИМТ
ЭГ	65	120/85	Состояние нормы или состояние удовлетворительной адаптации	20	700	2500 мл/м2	20,0
КГ	70	130/80	Состояние функционального напряжения регуляторных систем	25	650	2165мл/м2	22,5

Анализируя полученные данные, можно сделать выводы, что результаты функциональных показателей кардиореспираторных систем в ЭГ имеют более высокие значение, нежели в КГ.

Анализируя вышеизложенное, можно поставить вопрос, каким образом можно компенсировать негативное воздействие неблагоприятной экологической обстановки. Одним из способов по укреплению организма служат фитнес технологии.

Оздоровительный эффект фитнес технологий обусловлен, не только повышением физической активности, укреплением опорно-двигательного аппарата и ускорению обмена веществ. Наибольшее значение фитнес технологий состоит в том, что упражнения оказывают устойчивость к факторам неблагоприятной окружающей среды: устойчивость к перепадам температур, влажности воздуха, стрессовым ситуациям, условий гипоксии [10].

При систематических занятиях фитнес технологиями повышается системный иммунитет, благодаря чему увеличивается устойчивость к простудным заболеваниям и онкологическим заболеваниям.

Дренажное воздействие дыхательных упражнений улучшает функцию мерцательного эпителия бронхов, которое, в свою очередь, не позволяет скапливаться мокроте в дыхательных путях, а так же, способствует выведению застоявшейся мокроты из бронхов и бронхиол. Это особенно актуально для жителей неблагоприятных экологических регионов, так как мокрота может содержать частицы пыли, аллергены, бактерии и при ее застое, закупоривает просвет бронхов, препятствуя нормальному дыханию.

Увеличивается количество эритроцитов и количество гемоглобина в них, повышается количество и активность лейкоцитов.

Парадоксальный эффект от упражнений оказывается на центральную нервную систему. Люди, которые раньше были склонны к меланхолии, становятся более жизнерадостными и веселыми, а эмоционально лабильные люди, напротив, более спокойными и уравновешенными [10].

К сожалению, с помощью фитнес технологий не удастся компенсировать абсолютно все негативные факторы окружающей среды, особенно, когда речь идет о серьезных техногенных и антропогенных факторах. Однако, фитнес технологий, на данный момент, являются самым эффективным и самым доступным общеукрепляющим средством для профилактики экологически обусловленных патологий. И в совокупности со здоровым образом жизни, фитнес технологии помогут сохранить здоровье еще долгие годы.

Выводы.

1. В ходе эксперимента был проанализирован достаточно богатый теоретический материал не только наших соотечественников, но и зарубежных авторов, что дало большое представление о значении фитнес технологий для лиц, проживающих в экологически неблагоприятных регионах.

2. Были подобраны наиболее показательные тесты для измерения анатомо-функциональных показателей испытуемых, что позволило получить наиболее объективные данные о состоянии здоровья студентов.

3. Результаты, полученные в ходе эксперимента, были проанализированы и представлены в данной работе. По данным исследования, фитнес технологии имеют большое значение для лиц, проживающих в экологически неблагоприятных регионах, как способ неспецифической профилактики от экологически обусловленных патологий.

Список литературы:

1. Neupane B, Jerrett M, Burnett RT, Marrie T, Arain A, Loeb M. Long-term exposure to ambient air pollution and risk of hospitalization with community-acquired pneumonia in older adults. Am J Respir Crit Care Med. 2010; 181: 47-48.

2. Горелик В.В. Оценка функционального состояния учащихся на основе анализа физиологических показателей регуляторных систем. Спортивная медицина: наука и практика. 2015. № 3. С. 23-30.

3. Даутов Ф.Ф. Факторы окружающей среды и здоровье населения. Практическая медицина. 2010; 41: 68-72.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ НЕЙРОПАТИЧЕСКОЙ БОЛИ

*Горошникова Е.Д., студент 7261 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., старший преподаватель Мартыканова Д.С.*

Актуальность. Лечение хронических болевых синдромов (ХБС) продолжает оставаться сложной и во многом еще не решенной проблемой. Около 90% всех заболеваний связано с болью. От 7 до 64% населения периодически испытывают чувство боли, а 7,6-45% страдают рецидивирующей или хронической болью [1]. При этом хроническими спондилогенными болями страдает 4-10% населения, хроническими головными болями напряжения -30-78%. Общими характеристиками невропатической боли являются персистирующий характер, большая длительность, неэффективность анальгетиков для ее купирования и сочетание с вегетативными симптомами [3].

Цель исследования: изучение проблем реабилитации при хронической невропатической боли.

Методы исследования: анализ источников научно-методической литературы по теме исследуемой проблемы.

Результаты исследования и их обсуждения. Хроническая боль – самостоятельное заболевание с первичным процессом в соматической сфере и вторичной дисфункцией в периферической и центральной нервной системе при участии личностно-патологических механизмов [4]. Международная ассоциация по изучению боли (IASP) рассматривает хроническую боль, как «боль, которая продолжается сверх нормального периода заживления». Многие эксперты считают хронической боль продолжительностью 3 месяца [3]. Однако главным отличием хронической боли от острой является не временной фактор, а качественно иные нейрофизиологические, психофизиологические и клинические соотношения. [3].

На основании патофизиологических механизмов принято различать ноцицептивную и невропатическую боль. В начале заболевания боль имеет ноцицептивную природу, т.е. является ответной реакцией на раздражение, сигнализирует об опасности, запускает каскад рефлекторных реакций, направленных на её предотвращение или ограничение [3]. Для такой боли характерна четкая локализация, быстрый регресс после прекращения действия повреждающего фактора и проведения короткого курса лечения болеутоляющими средствами [2].

Боль, возникающую в результате повреждения или дисфункции структур периферической или центральной нервной системы, называют невропатической. Невропатические боли более разнообразны по своим клиническим характеристикам по сравнению с ноцицептивными. При различных формах поражения нервной системы, на разных уровнях и стадиях развития патологического процесса участие различных механизмов генеза боли неодинаково, но, независимо от уровня поражения нервной системы, всегда включаются и периферические, и центральные механизмы контроля боли [2]. Ноцицептивные боли по своему развитию чаще бывают острыми, тогда как невропатические боли — преимущественно хронические.

Так же существует понятие как миофасциальный синдром. Миофасциальный – это слово состоит из двух слов: «мио» — мышца и «фасция» — мышечная оболочка, которой покрыта каждая мышца нашего тела. Мышцы и фасции неотделимы друг от друга: вместе работают и вместе болеют. И лечить их тоже следует вместе. При неправильном укорочении фасции, мышца автоматически зажимает нервные окончания, вены и артерии, которые проходят через неё. Зажатая мышца уже не может нормально сокращаться, следовательно, ослабнет. Этот патологический процесс называется мышечно-фасциальное укорочение. Всё это время нагрузку будут брать на себя здоровые мышцы, компенсируя все недочёты. Однако даже здоровые мышцы не смогут бесконечно выдерживать перегрузку, поэтому тоже

начнут слабеть и сжиматься. Таким образом, патологический процесс, перекидываясь с одной мышцы на другую, постепенно охватит всю мускулатуру спины и конечностей. Сначала это изменит осанку, потом перегрузит позвоночник, приведёт к формированию межпозвонковых грыж и протрузий [4].

Для купирования хронического болевого синдрома (ХБС) применяются методы:

1. Психотерапевтический
2. Мануальная терапия
3. Массаж (лечебный, вибромассаж, акупунктура, акупрессура)
4. Различные техники йоги
5. Физиотерапевтические методы (электротерапию (импульсный, постоянный, переменный ток), низкоинтенсивную лазеротерапию, ультразвуковую терапию, гидротерапию, термотерапию
6. Термальные, радоновые, сероводородные, йодобромные ванны, души, пелоидотерапия.

7. ЛФК (либо под наблюдением специалиста, либо в домашних условиях) начиная от программ, направленных на улучшение общей физической подготовки до аэробных упражнений, направленных на укрепление, растяжение мышц, общую гибкость. Активно используется релаксационная техника, которая включает в себя намеренное напряжение и расслабление мышц, для того, чтобы, выявив напряженные мышцы, их расслабить.

8. При вертеброгенных радикулопатиях эффективно применение тракционного лечения (подводное вытяжение, «сухая» тракция).

9. Широко используются с образовательными, лечебно-профилактическими целями «Школы спины». Больные обучаются навыкам преодоления боли, психологической адаптации к болевому синдрому, лечебным физическим упражнениям, которые должны выполняться в домашних условиях два раза в неделю [5].

К сожалению, ЛФК при решении проблем с хронической болью в России не пользуется популярностью, соответственно источников литературы выявлено недостаточное количество. Большую популярность набрали физиотерапевтические методы, и они по мнению многих специалистов являются наиболее эффективными [4].

Выводы.

1. По статистике, большинство процентов населения все еще страдают от хронических болевых синдромов.
2. Остается открытым вопрос о физической реабилитации хронической невропатической боли, о купировании болей при хронических болевых синдромах.
3. Анализ основных источников литературы показывает, что в терапии ХБС используется большой арсенал медикаментозных средств.
4. Анализ основных источников литературы показывает, что в терапии ХБС применяются массаж, физиотерапевтические процедуры, лечебной физкультуры, но проблема ХБС остается открытой, так как недостаточно разработано методического материала физической реабилитации.

Список литературы:

1. Алексеев В.В. Боль. / В.В. Алексеев, Н.Н. Яхно // Болезни нервной системы: Руководство для врачей; под ред. Н.Н. Яхно, Д.Р. Штульмана. — М.: Медицина. — 2001. — Т. 1. — С. 106-124.
2. Алексеев В.В. Основные принципы лечения болевых синдромов / В.В. Алексеев // Русский медицинский журнал. — 2003. — № 5. — С. 250 -253.
3. Саковец Т.Г. Особенности реабилитации при болевом синдроме у больных с вертебральной дегенеративно-дистрофической патологией / Т.Г. Саковец // Практическая медицина. — 2015. — № 4. — С. 107-110.

4. Данилов А.Б., Давыдов О.С. Нейропатическая боль. Москва: «Боргес», 2007. – 198 с. Оригинальная статья опубликована на сайте РМЖ (Русский медицинский журнал): https://www.rmj.ru/articles/bolevoy_sindrom/Principy_i_algoritmy_lecheniya_neuropaticheskoy_boli/#ixzz5j7DPK1z7
5. Жуковская Н.В. Лечение распространенных хронических болевых синдромов в неврологической клинике с использованием нейролептика сульпирида./ 2008.-150с. [Электронный ресурс]: <http://www.dissercat.com/content/lechenie-rasprostranennykh-khronicheskikh-bolevykh-sindromov-v-nevrologicheskoi-klinike-s-is>

СОЗДАНИЕ ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЫ В АКАДЕМИИ СПОРТА

*Зайцева А.В., студент 8261 гр.,
Зайцева И.А., учитель физической культуры МБОУ «Лицей №177»
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Касмакова Л.Е.*

Актуальность. Инклюзивное образование (фр. *inclusif*-включающий в себя, лат. *include*-заключаю, включаю) — процесс развития общего образования, который подразумевает доступность образования для всех, в плане приспособления к различным нуждам всех детей, что обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми потребностями [1].

На сегодняшний день в нашей стране много делается для того, чтобы люди с разными физическими и умственными способностями обладали равными правами и возможностями. И это полезно не только для людей с ограничениями по здоровью, но для общества в целом. Ведь таким образом мы учимся быть терпимыми, преодолеваем сегрегацию, лучше понимаем окружающих, становимся менее эгоистичными. Мы учимся жить в дружном мире, который хотели бы построить для своих детей.

Идея инклюзивного образования глубоко социальна, и одним из условий ее продвижения и повышения эффективности в русских школах за рубежом является не только развитие системы дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования, но и принятие и осмысление специфики инклюзии профессиональным сообществом практиков, что сохранит связь между образовательной политикой и возможностью реализации ее на практике для всех учителей в целом и для преподавателей русских школ за рубежом, в частности [2].

В основу инклюзивного образования положена идеология, которая исключает не только любую дискриминацию детей, но и обеспечивает равное отношение ко всем людям.

Инклюзивное обучение признано всем мировым сообществом как наиболее гуманное и наиболее эффективное. Направление на развитие инклюзивного образования становится одним из главных направлений в российском образовании [3].

Цель: Выяснить, как адаптирована Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма к получению высшего образования людьми с ограниченными возможностями.

Результаты исследования и их обсуждение. В Республике Татарстан реализуется программа "Доступная среда" и, в частности, разрабатывается интерактивная карта для людей с ограниченными возможностями, открыв карту доступности, люди с ограниченными физическими возможностями могут выяснить насколько то или иное учреждение приспособлено для передвижения инвалидов. В перспективе интерактивная карта для инвалидов в Татарстане позволит самостоятельно прокладывать удобный маршрут. В основе данной карты использованы данные паспортизации объектов, которые проводились во всех муниципальных образованиях республики в рамках программы «Доступная среда».

В государственной информационной системе «Народный контроль» Портала uslugi.tatarstan.ru была создана категория «Доступная среда для людей с ограниченными возможностями здоровья». На сегодняшний день по данной категории в систему поступило свыше 120 заявок. Проблемы людей с ограниченными возможностями поддержали более 2,7 тысяч зарегистрированных пользователей Портала.

Воспользоваться сервисом может каждый житель. Для этого необходимо пройти простую регистрацию «Личного кабинета» на Портале, а затем разместить в сервисе фотографию с описанием местоположения объекта, недоступного для людей с ограниченными возможностями.

В Республике Татарстан проведена и постоянно проводится большая работа по созданию и развитию доступной среды. Но, к сожалению, пока отношение к инвалидам у

населения неоднозначное и во многих случаях дискриминационное – физическое нарушение, которое бросается в глаза, отличающаяся манера говорить, двигаться – все это зачастую воспринимается окружающими как нечто мешающее и раздражающее. И эта сторона доступной среды требует особого внимания.

Введение инклюзивного образования – это по большому счету выгодно государству и очень невыгодно родителям и детям с ОВЗ. Потому, что снимает ответственность за получение образования с государства и перекладывает эту ответственность на плечи родителей. Вы работаете и у вас нет возможности возить ребенка в образовательное учреждение, перевозить его с этажа на этаж? Это же ваши проблемы, нанимайте сопровождающего, у вас же есть право на инклюзивное образование! Все специализированные школы для слепых, глухих, школы – интернаты для отстающих в развитии могут быть закрыты под предлогом инклюзивного образования. И эти дети могут лишиться права на образование, взамен приобретя право просто сидеть рядом со сверстниками за партой.

Физическая доступность многих вузов в настоящее время оставляет желать лучшего. До них инвалидам просто физически трудно добираться. А инфраструктура зданий многих вузов вообще не приспособлена для людей с инвалидностью. Так же учебные заведения не предоставляют инвалидам ни компьютеров, ни литературы по Брайлю, ни технических средств, ни специального тьютерского сопровождения, чтобы те могли обучаться наравне с другими студентами. Поэтому данную проблему людям с инвалидностью приходится решать самостоятельно.

На сегодняшний день, в нашей академии спорта по различным направлениям обучается 23 студента с ограниченными возможностями здоровья. Мы выяснили, что сопровождением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО "Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма" занимается отдел менеджмента качества образования. По приказу ректора от 12.10.2017 года № 471-о «Об утверждении плана мероприятий и назначении ответственного за работу по повышению доступности и качества высшего образования для лиц с инвалидностью». Приказ размещен на сайте Академии: раздел «Студенту» – «Инвалидам и лицам с ОВЗ». Там же размещены другие локальные нормативно-правовые акты Академии и ссылки на нормативную базу РФ в сфере защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, такие как памятка для инвалидов, обучающихся в ФГБОУ ВО "Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", инструкция по сопровождению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО "Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", справочная брошюра "Как найти работу молодым специалистам с инвалидностью", соглашение о сотрудничестве ФГБОУ ВО "Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма" и ОО "Татарская республиканская организация всероссийского общества инвалидов".

В нашей академии инклюзия рассматривается не как некое одолжение общества инвалидам, а как благо для тех, кто хочет учиться, и работать рядом с людьми с ограниченными возможностями.

Нами была разработана анкета в гугл форме и проведен опрос студентов, на вопрос *«Как Вы считаете, необходимо ли в академии спорта внедрять инклюзивное образование?»*

Мнение студентов разделилось 50% на 50%. Одни респонденты считают, что это не плохо, если студенты с ОВЗ будут обучаться со здоровыми студентами в спортивном вузе, «Им будет легче адаптироваться к реалиям современного мира», другие считают, что таким детям лучше ориентироваться на обучение в других вузах.

Следующий вопрос мы задавали преподавателям: *«Готовы ли Вы к инклюзивному образованию на базе нашей академии?»* Только 35% респондентов готовы к обучению «особенных детей», большинство – 65% с опаской рассматривают работу с такими детьми, хотя среди опрашиваемых есть и те, кто прошел обучение инклюзивного образования.

Следующим вопросом был вопрос о необходимости тьютеров, для студентов с ОВЗ *«Как вы думаете, необходимо ли студентам с ОВЗ тьютерское сопровождение?»*. 100% опрошенных респондентов ответили да. На вопрос *«Готова ли наша академия к внедрению инклюзивного образования»*. Большинство респондентов 90% ответили утвердительно.

Таким образом, несмотря на то, что на сегодняшний день результаты внедрения инклюзивного образования не радуют. В массе своей не готовы к этому ни преподаватели, ни студенты, ни общество в целом. Не готовы ни материально, ни психологически. Безусловно, студенты с ограниченными возможностями здоровья требуют к себе больше внимания, им нужно больше помощи со стороны преподавателей, а в группах, где в среднем 25 человек, это вряд ли реально.

Учитывая вышеизложенное, мы пришли к выводу, что в Поволжской академии созданы все условия, для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, проводятся регулярные встречи руководства и студентов с ОВЗ. Ведется работа по повышению квалификации преподавателей академии. Учебно-лабораторный корпус и все спортивные объекты академии имеют доступную среду, но нам еще есть куда двигаться дальше – это и разработка адаптированных программ по всем дисциплинам, и развитие тьютерского волонтерского движения, и дальнейшее трудоустройство студентов выпускников с ОВЗ. Инклюзивное образование сегодня с полным правом может считаться одним из приоритетов образовательной политики руководства и профессорско-преподавательского состава академии.

Список литературы

1. Закон РФ «Об образовании» (ред. от 02.02.2011) СПС Консультант Плюс
2. Конвенция о правах инвалидов. Краткое изложение основных положений// интернет ресурс Портал для людей с ограниченными возможностями здоровья Dislife/ режим доступа <http://www.dislife.ru/flow/theme/1000>
3. «Технология определения образовательного маршрута для ребенка с ОВЗ». Семаго Н.Я. М.: Центр «Школьная книга», 2010

МОДЕЛЬ ИНКЛЮЗИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОПЫТА ГЕРМАНИИ

*Иванов Е.Ю., магистрант 8261М гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.б.н., доцент, Гильмутдинова Р.И.*

Актуальность. По данным мониторинга Министерства образования и науки Республики Татарстан общее количество детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) в республике ежегодно увеличивается и в 2017 году составило 22 304 человека.

В 2017/2018 учебном году количество детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного и школьного возраста составило 18 951 ребенок. Среди них дети дошкольного возраста – 4 305 человек, дети школьного возраста – 14 646 детей. По сравнению с прошлым годом их количество выросло 6% или на 822 ребенка [4].

Объект исследования: процесс внедрения инклюзивного образования в республике Татарстан.

Предмет исследования: модель инклюзивного физического воспитания школьников РТ на основе применения зарубежного опыта (на примере Германии).

Цель исследования. Сравнить модель физического воспитания школьников в России и Германии.

Задачи:

1. Изучить модель инклюзивного физического воспитания школьников в Российской Федерации и в зарубежных странах, в частности в Германии.
2. Сравнить модель инклюзивного физического воспитания школьников в Российской Федерации и в зарубежных странах.

Результаты исследования и их обсуждения.

Для решения первой задачи исследования нами была изучена многоступенчатая система образования в Германии, включая обучение детей с ОВЗ. Современная Германия – федеративное государство, состоящее из 16 самостоятельных земель, каждая из которых располагает разнообразной по формам системой образования, предоставляя учащимся возможность выбора модели обучения. В основном образовательные учреждения являются государственными [1].

Для них действуют государственные предписания, касающиеся программ обучения. Текущее управление образованием находится в компетенции земельных правительств, что, однако, не исключает общего руководства со стороны центра: Министерство образования разрабатывает концепцию образовательной политики, выделяет средства на расширение учреждений образования.

Для того, чтобы изучить модель инклюзивного образования в Германии, необходимо понять, как устроена образовательная система. Образовательная система Германии включает в себя пять различных уровней:

1. Начальная школа (Grundschule) с 1 по 4 классы;
2. Гимназия (das Gymnasium – 5-13 классы), общая школа (die Gesamtschule – 5-13 классы), реальная школа (die Realschule – 5-10 классы), основная школа (die Hauptschule – 5-9,10 классы);
3. Необходим только после окончания реальной и основной школ. При окончании реальной школы ребенок получает диплом среднего общего образования (Mittlere Reife). При окончании основной школы – свидетельство об окончании школы (Hauptschulabschluß);
4. После окончания гимназии и общей школы, выпускник получает аттестат (Abitur) и имеет право сразу поступать в университет. После получения диплома среднего общего образования выпускнику предоставляется возможность пройти обучение в одной из трех школ: прикладная гимназия (das Fachgymnasium), прикладное или техническое училище (die

Fachoberschule), профессиональная школа или профессиональное техническое училище (Lehre & Berufsschule). После получения свидетельства об окончании школы, ученик имеет право поступить только в профессиональное техническое училище;

5. Если ученик имеет аттестат, то он может поступить как в университет (Universität) или в специальное высшее учебное заведение (ВУЗ). Если ученик закончил прикладное (техническое) училище, то он имеет право поступить только в специальный ВУЗ [3].

На каждом уровне имеются специально обученные педагоги и психологи, которые проводят беседы, встречаются как с детьми с ОВЗ и их родителями, так и со всеми остальными детьми и их родителями. Педагоги или тьютеры ведут прикрепленного к нему ученика, отслеживают и контролируют вариативность его школьного поведения и школьной успеваемости. Все это делается для создания наилучшей гармонии внутри класса и школы, для улучшения успеваемости учеников с ОВЗ, скорейшей социализации личности ребенка.

В современном инклюзивном образовании Германии имеются проблемы во взаимоотношении детей-подростков с детьми с ОВЗ. Для этого, помимо принятого в нашей стране преподавательского состава, имеются еще педагоги и тьютеры, направленные на реализацию дружелюбных взаимоотношений между детьми [2].

И все же сеть дошкольных учреждений в Германии развита слабо.

Дошкольные детские сады, вводные группы и подготовительные классы – это первая ступень в школьном образовании. Эти учреждения находятся за пределами системы учебных государственных заведений и относятся к области услуг для молодежи и детей. Дошкольное образование в стране необязательно.

В Германии гораздо позже, чем в других западных государствах, стало практиковаться совместное обучение детей с ОВЗ, там это движение только начинается. Для сравнения: на сегодняшний день в Норвегии 95% инвалидов и детей с ОВЗ занимаются в обычных школах, в Германии же – всего лишь 22% [2].

Часть детей в стране пока находится вне инклюзивного образования. Но и дети с ДЦП, и аутистическими расстройствами все-таки получают высококвалифицированную психолого-педагогическую помощь.

Выводы:

1. В Германии политики, директора учебных заведений, педагоги и родители обычных детей сталкиваются с теми же сомнениями и вопросами, что и в России. И им, так же как и нам, еще только предстоит выстроить инклюзивное образование в систему. А потому в этом отношении нам ближе всего немецкий опыт, и именно к нему нам следует пристальнее приглядываться.

2. Инклюзивные учебные заведения придерживаются той же школьной программы, что и обычные школы. Процесс обучения в них, однако, строится больше на отработке практических навыков, на моделировании ситуаций из жизни и на использовании групповых и парных форм взаимодействия.

Заключение. Изучение германского инклюзивного образовательного опыта позволяет нам использовать его за основу при моделировании совместного физического воспитания школьников с ОВЗ и их здоровых сверстников в условиях общеобразовательной школы в РТ. Следующим этапом исследовательской работы запланирован сравнительный анализ содержания инклюзивного физического воспитания российских и немецких обучающихся.

Список литературы:

1. Susanne Peters. Inklusive Bildung für Kinder mit komplexen Beeinträchtigungen? Elternperspektiven auf Schule: vorgelegt am 22.10.14: verteidigt am 21.04.15 / Susanne Peters. – Hamburg, 2015 – 330s.

2. Воронина, И.А. Специальное образование в Германии: реферат / Воронина Ирина Анатольевна; магистрант УГПУ. – Екатеринбург, 2015. – 16с.

3. Малафеев, Н. Н. Перспективы развития в России учебных заведений для детей с особыми образовательными потребностями // Дефектология. 2001. N 5
4. Министерство Республики Татарстан: Анализ реализации прав детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья на образование – 2018 [Электронный источник] – URL: http://mon.tatarstan.ru/rus/deti_ovz.htm
5. Смирнова, А. Количество коррекционных школ в РФ уменьшается / А. Смирнова // Учительская Газета. – 2015 № 3. – с.7.

МЕТОДИКА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

*Калимуллина А.Д., студент гр. 5261,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., старший преподаватель Мартыканова Д.С.*

Актуальность. Одним из наиболее тяжелых видов нарушения здоровья приводящих к социальному дефекту социальной недостаточности, является полная или частичная утрата зрения: слепота и слабовидение. По данным Всемирной организации здравоохранения, снижение остроты зрения наблюдается более чем у 20% детей школьного возраста и у 8% детей дошкольного возраста [1].

Специалистами выявлено, что у детей с нарушением зрения страдает двигательная активность, что отрицательно влияет на формирование их двигательных качеств (силы, гибкости, быстроты, выносливости), в том числе и на координационные способности.

У детей с нарушением зрения наблюдаются значительные отклонения в координации движений, при выполнении статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве, нарушается точность и соразмерность движений, замедлена скорость выполнения двигательных действий [2].

В связи с этим возникает необходимость разработке методики адаптивного физического воспитания, направленной на повышение уровня и коррекции отклонений в физическом развитии. Особое место в коррекции нарушений у детей младшего школьного возраста занимают подвижные игры [4].

Регулярно организуемые и проводимые преподавателем подвижные игры способствуют повышению адаптации детей с аномалиями, к изменившимся жизненным условиям, расширяют их функциональные возможности, помогают оздоровлению организма, способствуют коррекции и координации двигательной деятельности [3].

Целью исследования является экспериментальное обоснование эффективности использования методики адаптивного физического воспитания для слабовидящих школьников младших классов на основе подвижных игр

Результаты исследования и их обсуждение. Основная цель методики адаптивного физического воспитания слабовидящих школьников на основе подвижных игр – способствовать развитию координационных способностей (КС) слабовидящих школьников младших классов на основе подвижных игр в процессе адаптивного физического воспитания в условиях специального (коррекционного) образовательного учреждения III-IV вида.

Основные задачи методики:

- 1) Способность к равновесию сохранение устойчивости позы в статических и динамических положениях тела, по ходу выполнения движений.
- 2) Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствовать их.
- 3) Создать благоприятный эмоциональный фон для получения положительных эмоций от занятий.

Педагогическое тестирование проводилось в ГБОУ школа № 172 для слепых и слабовидящих детей. В тестировании участвовали учащиеся 2-3 класса.

В эксперименте приняло участие 20 слабовидящих девочек младших классов, в возрасте 8-9 лет. Перед педагогическим экспериментом были сформированы две группы по 10 человек. Экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). Были использованы следующие тесты для оценки развития КС: Тест «слаломный бег» 30м (сек), проба Ромберга «аист», тест «Повороты на гимнастической скамейке», проба Ромберга пяточно-носочная, тест «ходьба по гимнастической скамейке» [5].

Полученные данные подверглись математико-статической обработке: были рассчитаны средние арифметические значения ($\bar{x}$), стандартное отклонение ($S\bar{x}$) и для

сравнения средние показатели шкал оценки координационных способностей, результаты представлены в таб.1 и таб. 2.

Таблица 1 – Анализ показателей экспериментальной группы до педагогического эксперимента

Название теста	$\bar{x}$	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	Нормы 8-9 лет
Тест «слаломный бег» 30м (сек)	5,06	5,06±0,5	3,83-4,77
Проба Ромберга «аист» (сек)	1,2	1,2±1,03	2,00-7,70
Тест «Повороты на гимнастической скамейке».	2,25	2,25±1,1	4,00-8
Проба Ромберга пяточно-носочная (сек)	6,4	6,4±1,5	9,00-23,40
Тест «ходьба по гимнастической скамье» (сек)	5,6	5,6±0,3	4,10-4,76

Таблица 2 – Анализ показателей контрольной группы до педагогического эксперимента

Название теста	$\bar{x}$	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	Нормы 8-9 лет
Тест «слаломный бег» 30м (сек)	5	5±0,43	3,83-4,77
Проба Ромберга «аист» (сек)	1,3	1,3±0,95	2,00-7,70
Тест «Повороты на гимнастической скамейке».	3,15	3,15±1,2	4,00-8
Проба Ромберга пяточно-носочная (сек)	6	6±1,13	9,00-23,40
Тест «ходьба по гимнастической скамье» (сек)	5,44	5,44±0,34	4,10-4,76

При сравнении полученных нами показателей координационных способностей детей 8-9 лет с депривацией зрения можно отметить, что средние арифметические значения ниже средних показателей шкал оценки тестов для оценки КС, т.е. дети с депривацией зрения нуждаются в развитии КС.

Таким образом, анализ результатов тестирования показал, что у учащихся 2 – 3 класса низкие показатели координационных способностей.

На основе полученных результатов мы разработали методику для развития координационных способностей школьников с нарушением зрения.

Методика включает в себя 9 основных разделов:

1. Ознакомление с историей возникновения подвижных игр.
2. Изучение правил подвижных игр.
3. Формирование навыка правильной осанки в различных положениях тела
4. Изучение навыка «стойка на одной ноге».
5. Совершенствование координационных способностей [2].
6. Содействие общей физической подготовке: скоростно-силовые и координационные упражнения.
7. Содействие специальной физической подготовке: дыхательные и зрительная гимнастика, специальные упражнения на внимание, на расслабление мышц.
8. Психолого-педагогическая поддержка в процессе занятий [5].
9. Коррекционные подвижные игры.

Подвижные игры, используемые в методике, составлялись с учетом состояния здоровья и психофизических возможностей детей с депривацией зрения.

В методику включаются общепедагогические и специфические методы физического воспитания.

Общепедагогические методы:

- а) методы формирования знаний: словесный (объяснение, инструктирование, указание, комментарии, подсказка, разбор);
- б) наглядной информации;
- в) демонстрации двигательного действия.

Специфические методы включают методы обучения двигательным действиям:

- а) игровой метод;
- б) сенсорной передачи и усвоения информации.

В методику включены специальные средства обучения (звуковые, тактильные, озвученные и с разными тактильными поверхностями мячи, конусы, мячи, обручи, колокольчик, цветной скотч для обозначения границ пространства зала), облегчающие ориентировку в пространстве и восприятие учебного материала детьми с нарушением зрения.

Быстрый темп применялся в ходе подготовительной и основной части учебно-тренировочных занятий при выполнении основных упражнений и во время проведения подвижных игр, а медленный – в заключительной части занятия и во время пауз для отдыха.

В подготовительной части занятия (10-15 мин.) происходит организация учеников, их психологический настрой на сознательное и активное выполнение упражнений. Учащиеся выполняют общеразвивающие, дыхательные и упражнения внимания и напряжения психомоторных функций. Затем идет изучение правил подвижных игр, проводятся подвижные игры, а также происходит общефизическая подготовка. Строго регламентируется пауз для отдыха учащихся с целью предупреждения как общего, так и зрительного утомления.

В заключительной части (15-20 мин.) для снятия функциональной активности занимающихся используются дыхательные гимнастика, упражнения на внимание, на расслабление мышц. Гимнастика для глаз проводится в различных исходных положениях, «пальминг» – в положении лежа на спине. В завершении проводится аутогенная тренировка по И.Г. Шульцу раз в неделю.

Анализ результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента представлены в таб.3 и таб. 4.

Таблица 3 – Анализ показателей экспериментальной группы после педагогического эксперимента

Название теста	$\bar{x}$	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	Нормы 8-9 лет
Тест «слаломный бег» 30м (сек)	5	$5 \pm 0,3$	3,83-4,77
Проба Ромберга «аист» (сек)	2,7	$2,7 \pm 0,1$	2,00-7,70
Тест «Повороты на гимнастической скамейке».	3,9	$3,9 \pm 1,04$	4,00-8
Проба Ромберга пяточно-носочная (сек)	9,1	$9,1 \pm 1,3$	9,00-23,40
Тест «ходьба по гимнастической скамье» (сек)	5,23	$5,23 \pm 0,3$	4,10-4,76

Таблица 4 – Анализ результатов тестирования контрольной группы после педагогического эксперимента

Название теста	$\bar{x}$	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	Нормы 8-9 лет
Тест «слаломный бег» 30м (сек)	5	$5 \pm 0,4$	3,83-4,77
Проба Ромберга «аист» (сек)	1,5	$1,5 \pm 0,7$	2,00-7,70
Тест «Повороты на гимнастической скамейке».	3,1	$3,1 \pm 1,15$	4,00-8
Проба Ромберга пяточно-носочная (сек)	5,6	$5,6 \pm 1,5$	9,00-23,40
Тест «ходьба по гимнастической скамье» (сек)	5,47	$5,47 \pm 0,3$	4,10-4,76

Анализ результатов тестирования показал, что прохождение экспериментальной методики адаптивного физического воспитания на основе подвижных игр способствовало развитию специфических координационных способностей у слабовидящих девочек младших классов, в возрасте 8-9 лет.

Вывод. Обобщая выше сказанное, мы предполагаем, что разработанная методика адаптивного физического воспитания на основе подвижных игр для детей 8-9 лет с нарушением зрения подходит для развития координационных способностей.

Список литературы:

1. Аветисов Э.С. Занятия физической культурой при близорукости / Э.С., Аветисов, Ю.И. Курпан, Е.И. Ливадо. – М.: Физкультура и спорт, 2015. -72 с.
2. Лях В.И. Развитие координационных способностей школьников от 7 до 17 лет в процессе физического воспитания. -М.: Сб. науч. тр. Свердловск, 2016. – 114-130 с.
3. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой.– М.: Советский спорт, 2014. – 464 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 356 с.
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник/ С.П. Евсеев -Электрон. текстовые данные.-М.: Издательство «Спорт», 2016.-616 с.

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

*Калимуллина В.Д., студент гр. 5261,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Афзалова А.Н.*

Актуальность. Остеохондроз позвоночника является одним из самых распространенных «заболеваний века». Существует тенденция к увеличению числа пациентов с этим заболеванием, что свидетельствует о социально значимых изменениях образа жизни современного человека. В настоящее время большинство людей ведут сидячий, малоподвижный образ жизни. Из всех групп мышц постоянную нагрузку несут только мышцы тела и шеи, которые благодаря своему небольшому, но постоянному статическому напряжению поддерживаются и поддерживаются в рабочих и повседневных позах [2].

При повышении утомляемости мышц туловища и шеи их амортизационная функция принимает структуру позвоночника. При постоянном образе жизни (то есть, если нагрузка на позвоночник сохраняется), в нем появляются вторичные дегенеративные изменения, прежде всего в межпозвоночных дисках. Это приводит к возникновению остеохондроза [1].

Позвоночник является центральной осью тела, имеет метамерную структуру и состоит из отдельных сегментов кости – позвонков, накладывающихся один за другим и относящихся к коротким губчатым костям.

Позвоночник играет роль осевого скелета, является опорой тела, защитой спинного мозга, расположенной в его канале и участвующей в движениях тела и черепа. Он состоит из позвонков, соединенных межпозвоночными дисками, мощного суставного и связочно-мышечного аппарата [3].

После 30 лет каждый пятый человек в мире страдает от дискогенного радикулита, который является одной из причин остеохондроза. В целом неврологические симптомы остеохондроза выявляются, по данным разных авторов, у 40-80% взрослого населения планеты. С каждым годом наблюдается, что количество случаев этой патологии увеличивается, а это значит, что остеохондроз «молодеет».

Заболевание охватило не только старшее поколение, но и детей в возрасте 12-15 лет. В связи с этим временная нетрудоспособность достигает 27%, а общая инвалидность – инвалидность – 3% (среди ортопедических заболеваний инвалидность составляет 28,7%).

Массовая заболеваемость связана, прежде всего, с вертикальным положением человека, при котором нагрузка на позвоночник и межпозвоночные диски значительно выше, чем у животных. Если он не научится правильно сидеть, стоять, лежать, то диск теряет способность выполнять свою функцию (амортизацию) и через некоторое время на наружной оболочке диска появляются трещины и грыжевые выпячивания. Они сдавливают кровеносные сосуды (что приводит к нарушению спинного кровообращения) или корни спинного мозга, а в редких случаях и сам спинной мозг.

В связи с этим важно разработать методики активного восстановления компенсаторных функций позвоночника у людей среднего и пожилого возраста с остеохондрозом шейного отдела позвоночника с помощью лечебной физкультуры [4].

Разработка занятий лечебной физической культуры с использованием различных физических упражнений для остеохондроза у людей среднего и пожилого возраста улучшит функциональность и физическую подготовленность в процессе восстановления компенсаторных функций позвоночника, что поможет сохранить долгосрочную стабильность позвоночника и предотвратить рецидив заболевания [1].

Цель исследования: разработать и проверить эффективность методики коррекции функционального состояния позвоночника при шейном остеохондрозе у лиц от 55-75 лет.

Исследования проводились в реабилитационном центре «Восхождение». В качестве испытуемых были взяты амбулаторные пациенты (женщины в возрасте 55-75 лет, имеющие

в анамнезе заболевание шейного отдела позвоночника).

Экспериментальная группа (10 человек) – это женщины, которые занимались по экспериментальному комплексу упражнений ЛФК при шейном остеохондрозе позвоночника.

Контрольная группа (10 человек) – это женщины, занимающиеся по традиционной схеме занятий ЛФК по шейному остеохондрозу.

Экспериментальная группа занималась по разработанному нами комплексу упражнений. Контрольная группа по комплексу упражнений реабилитационного центра “Восхождение”.

Педагогическое тестирование включало: оценку сердечно-сосудистой системы, оценку дыхательной системы, оценку подвижности межпозвонковых суставов в шейном отделе позвоночника (тест Шепельмана), оценку силы и выносливости мышц шеи (тест на сжатие).

Урок проводился четыре раза в неделю по утрам. Продолжительность занятий для пожилых людей составляет 35-40 минут, но в зависимости от состояния здоровья и обстоятельств она может быть уменьшена и увеличена. В нашем эксперименте урок длился 30 минут.

На основании анализа научно-методической литературы нами был разработан комплекс упражнений для коррекции функционального состояния шейного отдела позвоночника.

В этом эксперименте мы использовали физические упражнения, которые использовались лечебной целью:

- упражнения для расслабления мышц верхних конечностей, плечевого пояса,
- упражнения для малых и средних групп мышц, без усилий, свободные, чередующиеся с расслаблением.
- дыхательные упражнения статического и динамического характера.
- упражнения на размах для рук в сагиттальной плоскости в сочетании с дыхательными упражнениями.
- укрепляющие упражнения, направленные на оздоровление и укрепление всего организма.

Разработанный комплекс состоит из трех частей: подготовительной, основной и итоговой.

Подготовительная часть включает в себя разминку и имеет целью подготовить практикующих выполнять специальные упражнения на фоне повышенного уровня жизнедеятельности тела, достигнутого в результате выполнения нескольких обобщенных упражнений с постепенно увеличивающейся нагрузкой и последовательным покрытием все мышцы. По продолжительности это занимает от 20 до 10% от общего времени.

Задачи, решаемые в этой части урока:

- организация внимания;
- нахождение контакта со студентами;
- достижение оптимального возбуждения центральной нервной системы;
- умеренная активация сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы;
- создание положительного эмоционального тонуса в классе.

Основная часть занимает 60-70% от общего времени, затрачиваемого на урок, и состоит из специальных упражнений, которые могут оказать положительное влияние на восстановление и улучшение нарушенных функций, а в случае их утраты – развитие компенсаторных механизмов и навыков. Специальные упражнения должны чередоваться с общими развивающими упражнениями. Их соотношение определяется тяжестью заболевания и режимом движения, который определяет допустимые физические нагрузки. На этом этапе физиологическая нагрузка должна быть наибольшей.

Заключительная часть занимает 10-20% от общего времени, нагрузка постепенно уменьшается при выполнении дыхательных упражнений и движений, охватывающих небольшие, средние группы мышц и суставов.

Задачи, решаемые в этой части:

- обеспечить наилучший эффект от упражнений за счет постепенного снижения физиологической нагрузки;
- снять эмоциональное возбуждение;
- подготовиться к следующим режимным моментам.

После окончания педагогического эксперимента проверенные опытные и контрольные группы были повторно протестированы.

Таким образом, мы считаем, что использование разработанной комплексной программы физической реабилитации для женщин в возрасте 55-75 лет с шейным остеохондрозом позволит положительно повлиять на функциональное состояние позвоночника.

Таблица 1 – Анализ результатов тестирований контрольной группы после педагогического эксперимента.

Название теста	$\bar{X} \pm S\bar{X}$	
	До пед. эксперимента	После пед. эксперимента
Дыхательная система	17,1±1,8	16±1,5
Подвижность межпозвонковых суставов в шейном отделе позвоночника	1,5±0,5	1,5±0,5
Сила и выносливость мышц шеи	1,6±0,5	1,8±0,6
Сохранение устойчивости, равновесие (Проба Ромберга)	1,4±0,7	1,6±0,5

Таблица 2 – Анализ результатов экспериментальной группы после педагогического эксперимента

Название теста	$\bar{X} \pm S\bar{X}$	
	До пед. эксперимента	После пед. эксперимента
Дыхательная система	17,3 ±1,6	14,5 ±1,7
Подвижность межпозвонковых суставов в шейном отделе позвоночника	1,5±0,5	2,3±0,7
Сила и выносливость мышц шеи	1,3±0,7	1,9±0,7
Сохранение устойчивости, равновесие (Проба Ромберга)	1,1±0,7	1,8±0,6

Вывод: При анализе результатов тестирования после проведения комплексов упражнений лечебной физической культуры было выяснено, что у пациентов экспериментальной группы почти все показатели улучшились по сравнению с пациентами контрольной группы.

Результаты эксперимента показывают, что разработанный комплекс упражнений ЛФК при остеохондрозе шейного отдела позвоночника у лиц пожилого возраста дает положительный эффект. Таким образом, предложенный нами комплекс упражнений по лечебной физической культуры является эффективным средством физической реабилитации больных с шейным остеохондрозом позвоночника.

Список литературы:

1. Гершбург, М. И. Кинезотерапия от боли в спине. Курс лечебной гимнастики для профилактики и лечения остеохондроза позвоночника / М.И. Гершбург, Г.А. Кузнецова. – М.: Эксмо, 2012. – 192 с.
2. Гитт, В. Д. Здоровый позвоночник. Лечение нарушений осанки и телосложения, сколиозов, остеохондрозов / В.Д. Гитт. – М.: Единение, 2015. – 128 с.

3. Елифанов, В.А., Елифанов, А.В. Остеохондроз позвоночника /В.А. Елифанов// Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника/ Под ред. В.А. Елифанова, А.В. Елифанова. – М.:МЕДпресс-информ, 2013. – с. 135-188.
4. Романовская, Н. В. Как победить остеохондроз / Н.В. Романовская, А.А. Романовский. – М.: Современный литератор, 2016. – 224 с
5. Торопина ГГ., Яхно Н.Н. Нейрофизиологические аспекты хронических болевых синдромов (опыт исследования соматосенсорных вызванных потенциалов) //Тез. Российской научно-практической конференции «Организация медицинской помощи больным с болевыми синдромами». – Новосибирск, 2013. – С. 20-21.

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНО-АДАПТИВНЫХ ШКОЛАХ

*Калинина А.А., магистрант 7261м.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Гильмутдинова Р.И.*

Актуальность. Важнейшим направлением социальной политики государства на современном этапе является развитие адаптивной физической культуры и спорта людей с инвалидностью. Значительное место в данном процессе занимает становление отечественного детско-юношеского адаптивного спортивного движения, начало истории которого было положено Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007) [3].

В указанном нормативном акте говорилось о создании детско-юношеских спортивно-адаптивных школ (ДЮСАШ), адаптивных детско-юношеских клубов физической подготовки, филиалов, отделений и структурных подразделений образовательных учреждений по адаптивному спорту.

К настоящему моменту достаточно активно развивается нормативно-правовая и методическая база детско-юношеского адаптивного спорта. Вступили в силу Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года, Государственная программа РФ «Доступная среда» на 2011-2020 годы, «Методические рекомендации об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», Методические рекомендации «Применение новых форм работы по привлечению к массовому спорту лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» и др. [2].

В Республике Татарстан 1 апреля 2015 года открылась Республиканская детско-юношеская спортивно-адаптивная школа. Организация тренировочного процесса в РДЮСАШ осуществляется на основе положений и требований Федеральных стандартов спортивной подготовки по спорту инвалидов, согласно которым спортсмены-воспитанники два раза в год должны выполнять нормативы физической и специальной физической подготовки. Однако, исполнение данного условия вызывает затруднение на практике из-за несоответствия некоторых нормативных требований физическим возможностям занимающихся.

Следовательно, наметилась проблема, суть которой в анализе, сравнении и установлении соответствия показателей физической подготовленности воспитанников школы с нормами Федеральных стандартов спортивной подготовки (далее – Стандарты).

Для изучения этого вопроса мы поставили цель проанализировать нормативы спортивной подготовки, представленными в Стандартах для различных нозологических групп.

Для достижения цели, перед нами стояла задача изучить научно-методическую литературу по данной проблеме.

Главным источником информации для нас является Федеральный стандарт спортивной подготовки по таким видам спорта, как спорт лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата, спорт глухих, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, спорт слепых, в котором описаны нормативы для каждого этапа спортивной подготовки.

Федеральный стандарт по видам спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья так же, как и Федеральный стандарт по Олимпийским и неолимпийским видам спорта имеет «Титульный лист», «Пояснительную записку», «Нормативную часть», «Методическую часть», «Систему контроля и зачетные требования», «Перечень информационного обеспечения» [1].

В главе «Система контроля и зачетные требования» прописаны:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства;
- развиваемые физические качества и контрольные упражнения (тесты) для них;
- виды спорта (дисциплины) с функциональными группами.

Мы изучили Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта: спорт лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата, спорт глухих, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, спорт слепых. Детально разобрав нормативы общей физической подготовки для этапов начальной подготовки и тренировочных этапов в дисциплинах «плавание» и «легкая атлетика», так как они представлены во всех четырех видах спорта, наше внимание привлекли следующие моменты:

1) Этап начальной подготовки по виду спорта плавание спорт лиц с ПОДА II функциональная группа имеет ряд беговых и прыжковых тестов: бег 200 м (без учета времени), многоскок 5 прыжков (не менее 1,80 м), прыжок в длину с места (не менее 0,40 м). Мы считаем это слишком высоким требованием для ребенка, возраст которого 7-8 лет и имеющего поражение опорно-двигательный аппарата.

2) На этапе начальной подготовки по легкой атлетике (бег на средние и длинные дистанции) справедливо ли, что слепому бегуну на дистанции 300 м отведено не более 1 мин 10 с, а спортсмену с интеллектуальными нарушениями на эту же дистанцию дано время не более 1 мин 20 с? [4].

Для объективной оценки результатов, полученных на первом этапе нашего исследования, мы поставили цель изучить мнение тренеров-преподавателей по адаптивному спорту о нормативах спортивной подготовки, представленных в Стандартах для различных нозологических групп.

Для решения поставленной задачи была составлена анонимная анкета из 11 пунктов, которые включали в себя открытые, закрытые и полузакрытые вопросы на тему контрольно-переводных нормативов. На одном из тренерских советов Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Республиканская детско-юношеская спортивно-адаптивная школа» наша анкета была роздана 12-ти тренерам-преподавателям по различным видам спорта и нозологическим группам. Мы сообщили цель анкетирования и объяснили принцип ответа на вопросы.

По итогам анкетирования мы получили следующие результаты:

– на вопрос «Проводите ли Вы дополнительную подготовку спортсменов к контрольно-переводным нормативам накануне перед их сдачей» 17 % ответили, что они предпочитают провести дополнительную подготовку к сдаче зачетных требований, 8 % выбрали ответ о психологической подготовке и 75 % анкетированных сочли подготовку лишней, так как требования не выполнимы для той или иной нозологии;

– о волнении спортсменов перед сдачей зачетных требований 4 (33%) человека ответили, что это волнение как перед любым стартом, 8 (67%) человек отметили волнение воспитанников в связи со сложностью нормативов;

– свое личное отношение к контрольно-переводным нормативам негативно выразило 16% всех анкетированных и по 42% набрали варианты ответов о нейтральном отношении и вписанный собственный ответ, о несправедливости соотношения требований Стандартов к физическим возможностям воспитанников.

– в заключении ответом на открытый вопрос, подразумевающий обратную связь с анкетированными, 60% были предложения пересмотреть и изменить систему контроля и зачетные требования, 40% претензии о невозможности выполнения ряда контрольных испытаний.

Подводя итог, мы делаем вывод, что теоретический анализ научно-методической литературы и результаты анкетирования позволяют нам определить дальнейшее направление нашего исследования: анализ протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов.

Список литературы:

1. Приказ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих" [Электронный ресурс]. – Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.02.2014 № 70 – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/prikaz70ot030314.pdf>
2. Приказ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА" [Электронный ресурс]. – Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2014 № 32 – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/prikaz32_27012014.pdf
3. Приказ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых" [Электронный ресурс]. – Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2014 № 31 – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/prikaz31ot270114.pdf>
4. Приказ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями" [Электронный ресурс]. – Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2014 № 33 – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/prikaz33ot270114.pdf>

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ (КОРРЕКЦИОННЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ 8-ГО ВИДА В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Киселев М. А., студент ФС-152 гр.,
Кемеровский государственный университет,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С.*

Актуальность. Чрезвычайно эффективным средством оздоровления подрастающего поколения на современном этапе развития является внеурочная деятельность спортивно-оздоровительной направленности [2].

Она выступает в высшей степени дисциплинирующим фактором, причем, этот род деятельности естественный, продиктованный внутренними потребностями организма и систематической мышечной работе [1].

Цель исследования: совершенствование процесса формирования ценностных ориентаций здорового образа жизни во внеурочной деятельности подростков, обучающихся образовательных учреждений 8-го вида. Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач: проанализировать сущность, механизмы и закономерности формирования здорового образа жизни; выявить влияние занятия физической культуры в рамках внеурочной деятельности на формирование положительной мотивации школьников среднего школьного возраста к здоровому образу жизни; оценить результативность формирования положительной мотивации здорового образа жизни подростков, обучающихся образовательных учреждений 8-го вида на занятиях физической культурой во внеурочной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач: проанализировать сущность, механизмы и закономерности формирования здорового образа жизни; выявить особенности формирования положительной мотивации школьников среднего школьного возраста к здоровому образу жизни; охарактеризовать возможности формирования положительной мотивации школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры; выявить влияние занятия физической культуры в рамках внеурочной деятельности на формирование положительной мотивации школьников среднего школьного возраста к здоровому образу жизни; осуществить отбор содержания внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности для формирования положительной мотивации подростков, обучающихся образовательных учреждениях 8-го вида; оценить результативность формирования положительной мотивации здорового образа жизни подростков, обучающихся образовательных учреждений 8-го вида на занятиях физической культурой во внеурочной деятельности;

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретические – анализ и обобщение научно-методической литературы; эмпирические: опытно-экспериментальная работа; опрос; тестирование; пульсометрия; методы статистической обработки данных.

База исследования – Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Общеобразовательная школа-интернат №30» г. Кемерово.

При оценке психологического состояния обнаружено, что у школьников, не занимающихся спортом в начале эксперимента низкие средние значения баллов выявлены по показателям «спокойный, уравновешенный» (3, 9), «бодрый», «интерес к учебе», т. е. по общей активности, которые составили (4, 2) и (4, 5) соответственно.

По остальным позициям средние значения параметров колебались в пределах от 5, 3 до 5, 9 баллов.

Результаты наблюдений показали, что у обследуемых (1-й группы) с низкой двигательной активностью к концу эксперимента средние баллы психофизического

состояния были несколько ниже (но статистически недостоверно) исходных данных, особенно в категориях «самочувствие» и «активность». Это свидетельствует о повышении уровня утомления у обучающихся данной группы к концу учебного года.

Оценка параметров «самочувствия, активности, настроения» у лиц 2-й группы установила, что в начале эксперимента средние значения составили в пределах от 3, 9 до 5, 3 баллов, а к концу исследования значения увеличились и колебались в пределах от 4, 0 до 6, 9 баллов. Различия выявлены по показателям «бодрый», «хорошее настроение», «хорошее самочувствие» у школьников 2-й группы относительно данных показателей в начале года.

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что у обучающихся, занимающихся легкой атлетикой к концу эксперимента прослеживалось качественное улучшение показателей «общей активности», «общей комфортности», «эмоционального равновесия».

Анализ результатов оценки «Отношения школьников к ценностям физической культуры» позволил определить, что у обучающихся контрольной группы не были выявлены существенные различия по изучаемым показателям в конце года относительно начала обследования. Так, незначительно увеличилась доля обучающихся, занимающихся утренней гимнастикой, умеющих организовать спортивную игру со сверстниками; владеющих основами техники и тактики спортивных упражнений.

На вопрос о разносторонней физической подготовленности на уровне возрастных нормативов в начале наблюдения ответили 15 % школьников, к концу наблюдения количество обучающихся, обладающих разносторонней физической подготовленностью на уровне возрастных нормативов составило 58 %. Такие полученные данные можно объяснить общим онтогенетическим ходом развития физических качеств.

Низкая доля опрошенных, проявляющих интерес к повышению уровня своей физической подготовленности, знающих о назначении и выполняющих закаливающие процедуры наблюдалась как в начале наблюдения, так и в конце года.

Итак, полученные в ходе опроса данные свидетельствуют о том, что значительное увеличение доли лиц, имеющих физическую подготовленность на уровне возрастных нормативов, обусловлено возрастным изменением физических качеств. Другие же качественные показатели уровня физической культуры отражают отсутствие у большинства обучающихся мотивации на умения, знания об утренней гимнастике, закаливающих процедурах, т. е. о составляющих образа жизни школьников.

Иная ситуация прослеживается в экспериментальной группе школьников. К концу учебного года существенные изменения претерпевают все рассматриваемые качественные показатели, особенно разносторонняя физическая подготовленность на уровне возрастных нормативов и владение основами техники и тактики различных спортивных упражнений. Количество обучающихся, положительно ответивших на эти вопросы составило 83 % и 75 % соответственно.

Также, значительная доля обучающихся (63 % и 62 %) зарегистрирована при опросе на вопрос об умении организовать спортивную игру со сверстниками, вопрос о поддержании постоянного интереса к повышению уровня своей физической подготовленности и закаливанию организма.

На основании полученных нами данных, можно полагать, что занятия легкой атлетикой благоприятно воздействуют на качественные показатели уровня физической культуры. Выявленное положительное отношение школьников к ценностям физической культуры и в целом к своему образу жизни обусловлено дополнительными занятиями физической культурой.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы проводилась с использованием Пробы Руфье (проба с приседаниями). Определение работоспособности сердечно-сосудистой системы при нагрузках показало, что среди тестируемых контрольной группы преобладающее количество обучающихся (как в начале учебного года 42 %, так и в конце – 44%) имели удовлетворительное состояние работоспособности сердечно-сосудистой системы.

Хорошим функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы характеризовалось 39 % школьников в начале исследования и 35 % таковых к концу эксперимента. Меньшее количество детей среднего школьного возраста (13 % в начале исследования и 17 % в конце), не занимающихся спортом составило группу с неудовлетворительным состоянием сердечно-сосудистой системы. Самая малая доля школьников вошла в группу с отличным состоянием сердечно-сосудистой системы (6 % в начале эксперимента и 4 % в конце). Иными словами, к концу учебного года уменьшение количества лиц с хорошим и отличным физическим состоянием указывает на неоптимальную и неорганизованную двигательную активность школьников, а также на развивающиеся процессы утомления в организме обучающихся.

Полученные нами данные в отношении негативных последствий низкой двигательной активности на организм детей среднего школьного возраста во многом согласуются с приводимыми литературными сведениями, согласно которым недостаточная физическая активность (гиподинамическая ситуация) рассматривается одним из наиболее важных факторов риска для здоровья, в частности, деятельности кардиореспираторной системы.

При обследовании детей среднего школьного возраста 2-й группы было обнаружено, что в начале эксперимента процентное распределение по группам было сходное с распределением детей среднего школьного возраста, не занимающихся спортом. В конце эксперимента большинство обучающихся (58 %), занимающихся легкой атлетикой, имели хорошее функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Увеличилось количество школьников с отличным функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы. Доля детей среднего школьного возраста имеющих неудовлетворительное и удовлетворительное состояние к концу эксперимента снизилась почти в 2 раза и составила 7 % и 25 % соответственно.

Выводы. Приведенные результаты характеризуют оздоровительную направленность систематической физической тренировки. Речь идет о повышении функционального состояния сердечно-сосудистой системы, кровеносной системы у лиц, занимающихся спортом.

Высокий уровень индивидуального здоровья может быть достигнут и поддержан при соблюдении принципов здорового образа жизни. Многим исследователями ранее было установлено, что безопасный уровень здоровья способны поддерживать люди, имеющие двигательную активность не менее 6 часов в неделю [1, 2].

Должная величина физической нагрузки, адекватная функциональным возможностям индивидуума препятствует психофизиологической перегрузке, кумуляции утомления, низким адаптивным возможностям сердечно-сосудистой системы, т. е. является ориентиром в борьбе за здоровье и здоровый образ жизни подрастающего поколения.

На основании полученных нами данных, можно полагать, что занятия легкой атлетикой благоприятно воздействуют на качественные показатели уровня физической культуры. Выявленное положительное отношение школьников к ценностям физической культуры и в целом к своему образу жизни обусловлено дополнительными занятиями физической культурой.

Список литературы:

1. Качан, Л. Г. Научно-методические подходы к формированию современных знаний о здоровье и здоровом образе жизни : научно-методическое пособие [Текст] Л. Г. Качан. – Санкт-Петербург: Институт образования взрослых, 2015. – 183 с.
2. Казин, Э. М. Адаптация и здоровье. Теоретические и прикладные аспекты: коллективная монография [Текст] / Э. М. Казин, С. Б. Лурье, В. Г. Селяницкая и др.; отв. Ред. Э. М. Казин. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2008. – 299 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕЖИМОВ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ И ОЖИРЕНИИ СТУДЕНТОВ КНИТУ-КАИ

Клюев М. А., студент гр. 1242

Казанский Национальный Исследовательский Технический Университет им. А. Н. Туполева
Научный руководитель – к.с.н., доцент Покровская Т. Ю.

Актуальность. В статье рассматриваются основные вопросы, связанные с понятиями избыточного веса, ожирения, которые в совокупности могут привести к тяжелым последствиям. Приводится статистика последних лет для лиц в возрасте от 18 лет. Определены следующие методы физических упражнений для коррекции жировой массы организма: упражнения аэробного и анаэробного характера. Приведены результаты социологического опроса среди студентов КНИТУ-КАИ.

Хорошо известно, что избыточный вес нередко лежит в основе психоэмоциональной неудовлетворенности человека, с годами в подавляющем большинстве случаев он переходит в ожирение, повышающее риск неблагоприятных последствий для здоровья, развития многих заболеваний, становясь по мере прогрессирования источником лишних затрат не только для самого индивидуума, но и общества [2]. При этом роль ожирения весьма существенна в развитии сахарного диабета второго типа (57% случаев), остеопороза (14% случаев), ишемической болезни сердца (ИБС) и артериальной гипертензии (17% случаев), рака молочной железы (11% случаев) и многих других заболеваний [2].

Последние данные статистики по ожирению среди населения выглядят удручающе. Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) сегодня 39% людей в возрасте 18 лет и старше имеют избыточный вес, 13% страдают от ожирения. Количество студентов с отклонениями здоровья к старшим курсам возрастает от 19 до 24,5% [3].

Таким образом проблема избыточного веса применительно к студентам исследована не до конца и требует к себе особого внимания.

Целью работы явилось выявление наиболее эффективного способа коррекции жировой массы тела студентов КНИТУ-КАИ, имеющих отклонения от нормальных антропометрических показателей, посредством занятий физической культурой и спортом.

В соответствии с целью работы были составлены следующие **задачи**:

- 1) Дать характеристику аэробным и анаэробным тренировкам.
- 2) Методом социологического опроса определить количество студентов КНИТУ-КАИ, у которых имеются признаки избыточного веса.
- 3) Оценить мнение опрошенных относительно эффективности аэробных и анаэробных физических упражнений.

Результаты исследования и их обсуждение. К числу рассматриваемых способов коррекции жировой массы в данной работе отнесены физические упражнения аэробного и анаэробного типов.

К аэробным упражнениям относятся физические занятия, где в качестве основного источника энергии используется кислород. Большинство экспертов связывает аэробные тренировки с легкой и умеренной интенсивностью, которые можно проводить в течение длительного периода времени. К основным видам аэробных занятий относят следующие: ходьба, плавание, бег, гребля, танцы, баскетбол и смежные виды спорта.

Анаэробные тренировки, в противоположность первым, в качестве источника энергии используют продукты химических реакций в организме при повышенных нагрузках. Продолжительность упражнений анаэробного характера ниже в сравнении с аэробными тренировками. Пример упражнений: силовая подготовка, спринтерский бег.

Далее представлены результаты проведенных тренировок каждого вида применительно к лицам, страдающим избыточным весом. Таблица 1 показывает качественные изменения процентного содержания жировой массы испытуемых при анаэробных нагрузках [1].

Таблица 1 – Процентное содержание жировой ткани в организме испытуемых

	1-ое измерение	2-ое измерение	Критерий Стьюдента	<i>p</i>
Контрольная группа	31,85 %	31,78 %	<i>t</i> = 2,5	<i>p</i> > 0.01
Экспериментальная группа	31,22%	27,85 %	<i>t</i> = 10,5	<i>p</i> ≤ 0.01

Таблице 2 соответствуют антропометрические показатели испытуемых при аэробных упражнениях [3].

Таблица 2 – Антропометрия и процентное содержание жировой ткани в организме обследованных студентов

Показатели	Ожирение I степени		Ожирение II степени	
	1 – 6 мес.	7 – 12 мес.	1 – 6 мес.	7 – 12 мес.
Индекс массы тела, $\frac{\text{кг}}{\text{м}^2}$	32,3	31,2	37,7	36,4
Жировой компонент в массе тела, %	45,8	43,2	47,4	46,2
Окружность талии, см	90,3	88,7	96,3	93,6

Рассматривая числовые данные таблиц 1 – 2 следует отметить эффективность применения анаэробных упражнений (процентное содержание жировой ткани в организме испытуемых уменьшилось на 3,37 % у экспериментальной группы) в отличие от использования аэробных занятий (уменьшение того же показателя на 2,6 % при ожирении I степени и на 1,2 % при ожирении II степени).

При проведении социологического опроса мы составили следующие вопросы:

- 1) Имеются ли у вас признаки избыточного веса?
- 2) При наличии опасений, а также в целях профилактики данного заболевания какой вид физических занятий вы предпочитаете?
- 3) Укажите ваш пол.

В мониторинге приняло участие 226 обучающихся в возрасте 19-20 лет (из них 68–студенты специальной медицинской группы).

Далее представлены три диаграммы, отражающие полученные данные.

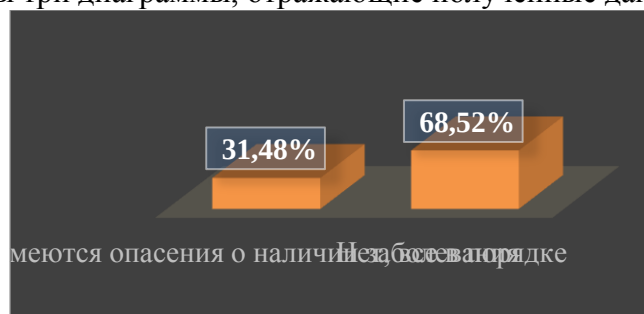


Рисунок 1 – Наличие признаков избыточного веса

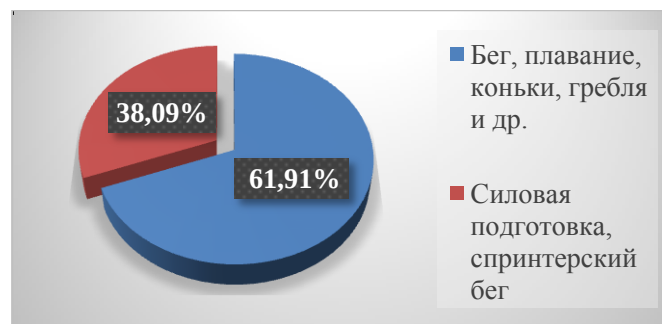


Рисунок 2 – Предпочтения респондентов в выборе упражнений

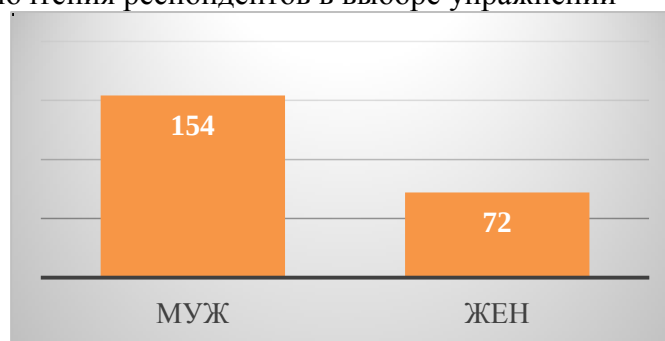


Рисунок 3 – Половая статистика респондентов

По результатам опроса можно обозначить следующее:

1. Чуть более трети опрошенных имеют проблемы с избыточным весом;
2. Несмотря на общепризнанную эффективность анаэробных занятий 61,91% студентов предпочли тренироваться в умеренном режиме с использованием аэробных упражнений.

Выводы: Теоретический анализ проблемы ожирения среди студенческой молодежи подтвердил опасения специалистов по поводу отклонений в физическом развитии современного человека. Экспериментальные данные, полученные в ходе реализации двух отличных по свойствам методик позволяют сделать вывод о том, что краткосрочные и интенсивные физические нагрузки (анаэробные упражнения) дают больший эффект в отличие от долгосрочных и стабильных нагрузок (аэробные упражнения).

Полученная в ходе проведенного опроса информация от студентов КНИТУ-КАИ заставляет задуматься о том, насколько важен вопрос в выборе того или иного вида физических нагрузок. Несмотря на очевидные достоинства анаэробных упражнений, анкетирование показало, что аэробные тренировки имеют больший интерес у респондентов.

Список литературы:

1. Пономарев Г. Н. Применение упражнений анаэробного характера для коррекции жировой массы школьников на уроках по физической культуре / Г.Н. Пономарев, Н.Л. Волкова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2016.– №3. – С. 189-193.
2. Ивлева А. Я. Избыточный вес и ожирение проблема медицинская, а не косметическая / А.Я. Ивлеева, С.Г. Бурков // Ожирение и метаболизм. – 2010. – №. 3. – С. 15-19.
3. Волкова Л.М. Оздоровительные занятия на фитболе в вузе для будущих специалистов гражданской авиации и инженеров / Л.М. Волкова, Л.В. Митенкова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2015.– №1. – С. 273-277.

БЕГ ОТ СТАРОСТИ

*Костина Е.А., старший преподаватель кафедры физвоспитания и здоровья,
Казанский государственный медицинский университет*

Человечество всегда хотело иметь здоровую и долгую жизнь. От качества жизни зависит увеличение продолжительности жизни с сохранением здоровья. Что же делать, чтобы не стареть раньше времени? Одного ученого спросили: как удлинить жизнь? Он ответил: прежде всего – не укорачивать ее [1].

Актуальность: В данной статье будет рассматриваться один из аспектов качественной жизни людей пожилого возраста – **двигательная активность и физическая нагрузка**. Рассмотрим влияние физической нагрузки на основные системы организма человека. Определим ряд закономерностей, которые надо учитывать, занимаясь в пожилом возрасте.

Цель исследования: На примере занятий по оздоровительной гимнастике, выясним, какие изменения происходят в организме у человека пожилого возраста, который регулярно занимается физической культурой и как эти изменения влияют на качество его жизни.

Качество жизни – это системное понятие, определяемое единством его компонентов: самого человека как биологического и духовного существа, его жизнедеятельности и условий, в которых она протекает.

Ортобиоз – так И.И. Мечников назвал правильный образ жизни, позволяющий существенно увеличить продолжительность жизни человека.

Кратко рассмотрим условия ортобиоза с точки зрения современной науки:

- труд, как важнейшее условие физиологического благополучия. Пожилой человек, который активно трудится, может сохранить бодрость и силы до глубокой старости;
- нормальный сон (7 – 8 часов) является важнейшим средством, восстанавливающим силы. Сама природа подарила нам это благо;
- сохранение доброго настроения, положительные эмоции.
- рациональное и сбалансированное питание;
- устранение вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем и т.д.);
- соблюдение режима. Когда человек выполняет определенную деятельность в определенное время, то это приводит к образованию в мозгу условных рефлексов на это время;
- закаливание организма. Это процесс приспособления организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- **физические упражнения – важнейший элемент правильного образа жизни и поэтому рассмотрим его отдельно.**

Современный технический прогресс и образ жизни принес человечеству опасность гипокинезии. Механизация труда, благоустроенная квартира, городской и личный транспорт и т.д. обездвиживают нас. Мышечная работа – это работа всего организма, а возникший дефицит мышечной деятельности несет грозную опасность. Гипокинезия может быть виновником в происхождении болезней сердечно сосудистой системы, ишемической болезни сердца, атеросклероза. Когда говорят, что спорт – удел молодых и пожилым уже поздно заниматься физической культурой, то это глубокое заблуждение. Для молодых спорт и физическая культура помогает возрастному развитию, которое и без того идет по возрастающей линии. В пожилом возрасте снижаются возможности организма, а физические упражнения повышают их, т.е. они противодействуют возрастному увяданию, следовательно, для людей среднего и пожилого возраста физические упражнения более важны, чем для молодежи. Они в прямом смысле противодействуют старению. Никогда не поздно приступать к занятиям. Чем человек старше, тем больше организм стремится к покою и тем важнее преодолевать это стремление. И. Павлов за несколько дней до смерти признался: «Всю свою жизнь я любил умственный и физический труд. Но последний – любил больше» [2].

Физические упражнения и спорт главным образом полезны важнейшим мышцам человека, таким как сердце, диафрагма, мышцы спины и т.д.

Воздействие на сердечно сосудистую систему: увеличивается кровообращение, увеличивается снабжение кислородом и, следовательно, улучшается питание сердца. Происходит тренировка коронарных сосудов. Однако пожилым людям необходимо контролировать нагрузку на сердечно сосудистую систему путем измерения пульса. 180 ударов в минуту минус возраст – такая частота сразу после занятий является нормальной и считается признаком правильно подобранной нагрузки.

Тренирующее воздействие на диафрагму оказывают почти все виды спорта, т.к. во время занятия человек дышит глубже, быстрее и более напряженно.

Мышцы спины. Душевное состояние человека очень часто зависит от осанки. Учеными доказана прямая зависимость между психическим настроением и осанкой. Поэтому очень важно тренировать мышцы, расположенные вдоль позвоночного столба для сохранения гибкости и эластичности и правильной осанки.

Можно перечислить и другие положительные воздействия от занятий регулярной физической культурой такие как:

- увеличение подвижности суставов;
- снижение жировых отложений в нежелательных местах;
- благотворное влияние на психику;
- тренировка адаптационных механизмов;
- уменьшение неврозов, депрессивных состояний, избавление от бессонницы и т.д.

Однако, для пожилого человека, который вел малоподвижный образ жизни, нежелательными видами спорта являются спринтерский бег, баскетбол, волейбол, футбол, теннис и другие виды, требующие резкого и быстрого старта. Необходимо исключить те виды спорта, которые требуют сильного напряжения, задержки дыхания, т.к. при этом развиваются застойные явления в малом кругу кровообращения, повышается внутригрудное давление и давление в сосудах мозга.

Самыми полезными для пожилого человека будут те виды спорта, которые развивают выносливость: легкий бег, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, плавание, туризм, езда на велосипеде и др.

Если вы решили заняться физической культурой, следует учитывать ряд закономерностей, которые улучшают эффективность от физических упражнений и позволяют избежать ошибок, которые могут привести к нарушению в работе различных систем организма. Например:

- растяжения и разрывы мышц и сухожилий;
- защемление нервных корешков в позвоночнике и др.

Первая закономерность: Постепенность и систематическое повышение физической нагрузки. Заниматься необходимо 2-3 раза в неделю по 30 – 60 минут.

Вторая закономерность: Адекватность физической нагрузки уровню здоровья и возраста. При недостаточной нагрузке терапевтический эффект от занятий снижается или равен нулю. При превышении оптимального уровня нагрузки происходит преждевременный износ основных жизнеобеспечивающих органов и систем.

Третья закономерность: Всесторонняя направленность средств оздоровительной тренировки.

Четвертая закономерность: Разумное сочетание тренировочных средств различной направленности и равномерность нагрузки [1].

На протяжении одиннадцати лет мною проводятся занятия по оздоровительной гимнастике в группах пожилого возраста «За здоровый образ жизни». В этих группах занимаются женщины и мужчины в возрасте от 55 лет и до 85 лет. Конечно, главным условием для тренировок является наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий оздоровительной гимнастикой. Занятия проводятся два раза в неделю. Длительность одного занятия составляет 60 – 80 минут. Это комплексное занятие,

которое включает в себя: суставную гимнастику, стретчинг, элементы йоги, укрепление опорно – двигательного аппарата. С целью определения влияния физических нагрузок на качественные изменения занимающихся, им было предложено заполнить анкету:

Анкетирование групп, занимающихся оздоровительной гимнастикой.

1. Ваш пол? а) муж. б) жен.

2. Сколько Вам лет? _____

3. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

а) нет, б) да, в) не всегда.

4. Как вы предпочитаете проводить свободное время?

а) пассивно: телевизор, компьютер, книги и т.д.,

б) активно: тренировки, прогулки, дача и т.д., в) другое: _____

5. Занимались ли Вы ранее физической культурой или каким-либо видом спорта?

а) да, б) нет, в) не всегда.

6. Как бы Вы оценили Ваше физическое самочувствие до посещения занятий оздоровительной гимнастикой?

а) хорошее, б) удовлетворительное, в) плохое.

7. Сколько лет Вы занимаетесь оздоровительной гимнастикой?

а) несколько месяцев, б) 1 год, в) 2 года, г) 3 года, д) _____ лет.

8. Сколько раз в неделю вы занимаетесь оздоровительной гимнастикой?

а) 1 раз, б) 2 раза, в) 3 раза, г) 4 раза.

9. Получаете ли Вы удовольствие от занятий оздоровительной гимнастики?

а) да, б) нет, в) скорее да, чем нет, г) скорее нет, чем нет.

10. Как Вы оцениваете Ваше физическое самочувствие сейчас?

а) нет изменений, б) есть некоторые ухудшения, в) есть некоторые улучшения,

д) увеличилась работоспособность, е) улучшилось настроение, ж) стали подвижнее,

з) стали выносливее, и) стали сильнее.

11. На ваш взгляд, физическая нагрузка улучшает качество жизни в пожилом возрасте?

а) да, б) нет, в) скорее да, чем нет, г) скорее нет, чем да.

Результаты исследования анкет показали, что систематические занятия физической культурой полезны как для тела, так и для психики пожилого человека. В анкетировании приняли участие 196 человек. Это были только женщины в возрасте от 60 лет до 82 лет. 70% опрошенных никогда не занимались физической культурой или спортом. Все опрошенные (100%) отметили, что получают удовольствие от занятий и при регулярных занятиях уже через 1-1,5 месяца улучшилось настроение и работоспособность. У опрошенных респондентов (83%), которые регулярно занимаются на протяжении 4 – 5 лет, отмечается улучшение в состоянии здоровья. Увеличение подвижности суставов, восстановление и улучшение координации движения, снижение артериального давления, улучшение осанки и излечение неосложненных форм остеохондроза позвоночника – это те качественные изменения, которые отмечают у себя мои подопечные.

Вывод: Таким образом, конечно, старость неизбежна. Но неизбежна ли немощь, дряхлость души и тела? Что человек может сделать сам для себя, (а тем самым и для окружающих), чтобы оставаться здоровым и самостоятельным? Человек, достигший преклонного возраста, хочет не просто физически существовать, а стремиться к качественной жизни, как можно дольше, полноценнее и интереснее жить. В этом поможет спорт и физические нагрузки. Это искусство, но его стоит освоить!

Список литературы:

1. Белов, В. И. Жизнь без лекарств / В. И., Белов. – СПб, «Респект», 1997. – 320 с.
2. Розенблат, В. В. Симфония жизни / В. В. Розенблат. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 239 с., ил.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ БОЧЧА

*Краснова Е. А., студент группы АФКм-1802а
Тольяттинский Государственный университет*

Актуальность. В России бочча начала развиваться с 2009 года, в этом же году был проведен первый чемпионат России, в котором приняло участие 63 спортсмена из 18 регионов страны. С каждым годом количество спортсменов увеличивалось и на чемпионате России 2017 года участвовали уже 110 спортсменов из 25 регионов. Более 40 субъектов Российской Федерации развивают бочча, не только как спорт высших достижений, но и как массовый вид спорта для всех слоев населения [2].

Харре.Д предполагает, что: «бочча является новым развивающим видом спорта для разных форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма детей, а также влияет на их настроение и самосознание. Систематизация и регулярность занятий данным видом спорта развивает ловкость, реакцию, выносливость, координацию и глазомер. Бочча доступна людям самых разных возрастов. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: и как средства проведения досуга, и как часть адаптивного спорта и физического воспитания» [3].

Правила применяются ко всем международным соревнованиям, проходящим под эгидой BISFed (Международной Федерации Бочча). К таким соревнованиям относятся Открытые Соревнования, Региональные Соревнования, Региональные и Мировые Чемпионаты, а также Паралимпийские Игры. Организационные комитеты могут добавлять пункты, дабы лучше разъяснить правила, но это может быть сделано только с согласия Технического Делегата BISFed. Добавленные пункты не могут менять значение настоящих правил; они должны быть четко описаны в специальной форме и отправлены в BISFed [1].

В игре 7 дисциплин. Каждая дисциплина предполагает участие спортсменов любого пола. Это следующие дисциплины.

Индивидуальные дисциплины:

- 1) Индивидуальная BC1;
- 2) Индивидуальная BC2;
- 3) Индивидуальная BC3;
- 4) Индивидуальная BC4.

В индивидуальных дисциплинах матч состоит из 4 эндов. Каждый спортсмен начинает 2 энда, то есть бросает Джек в двух эндах из четырёх. У каждого спортсмена 6 цветных мячей. Сторона, играющая красными мячами, занимает третий игровой бокс, а сторона, играющая синими мячами, занимает четвёртый игровой бокс. В Комнату ожидания спортсмен имеет право принести 6 красных мячей, 6 синих мячей и 1 Джек [6].

Парные дисциплины:

- 1) Пары – для игроков, классифицированных как BC3;
- 2) Пары – для игроков, классифицированных как BC4.

Пара BC3.

Бойко О. Я пишет, что: «Спортсмены должны классифицироваться как пригодные для участия в индивидуальной дисциплине BC3. Пара BC3 может включать одного заменяющего игрока. Исключения могут быть только с разрешения BISFed, и его решение является окончательным. Пара BC3 должна включать на корте как минимум одного игрока с ДЦП. У каждого игрока есть спортивный ассистент, который следует правилам для спортивных ассистентов» [1].

Пара BC4.

Спортсмены должны классифицироваться как пригодные для участия в индивидуальной дисциплине BC4. Пара BC4 может включать заменяющего игрока. Исключения только с разрешения BISFed, и его решение является окончательным.

Спортсмены, играющие ногой, могут иметь спортивного ассистента, который следует правилам для спортивных ассистентов.

В парных дисциплинах ВС3 и ВС4 матч состоит из 4 эндов, каждый спортсмен начинает энд, то есть бросает Джек, данное право передаётся в порядке нумерации от второго игрового бокса до пятого. У каждого спортсмена 3 цветных мяча. Сторона, играющая красными мячами, занимает второй и четвёртый игровые боксы, а сторона, играющая синими мячами, занимает третий и пятый игровые боксы [2].

Командная дисциплина.

Устыменко О.Н говорит о том, что: «Спортсмены должны классифицироваться как пригодные для участия в индивидуальных дисциплинах ВС1 или ВС2. Команда должна проводить матч, всё время имея не менее одного игрока ВС1 на корте. Каждой команде разрешено иметь одного спортивного ассистента, который следует правилам для спортивных ассистентов. Каждая команда может включать не более двух заменяющих игроков. Если в команде два заменяющих, то она должна включать двух игроков ВС1» [2].

Матч состоит из 6 эндов. Каждый спортсмен начинает один энд, то есть бросает Джек, данное право передаётся в порядке нумерации от первого игрового бокса до шестого. У каждого спортсмена 2 цветных мяча. Сторона, играющая красными мячами, занимает первый, третий и пятый игровые боксы, а сторона, играющая синими мячами, занимает второй, четвёртый и шестой игровые боксы [2].

Спортивные ассистенты.

Спортсменам класса ВС1, ВС3 и ВС4, играющим ногой, разрешено иметь спортивного ассистента. Спортивный ассистент спортсменов класса ВС1 и ВС4, играющих ногой, располагаться за боксом своего спортсмена. Ассистента спортсмена класса ВС3 находятся в боксе своего спортсмена. Спортивные ассистенты выполняют следующие задачи:

- Регулирование и стабилизация коляски спортсмена – исключительно по просьбе спортсмена.
- Регулирование положения спортсмена – исключительно по просьбе спортсмена.
- Подготовка и/или передача мяча спортсмену – исключительно по просьбе спортсмена.
- Регулирование желоба (ВС3) – исключительно по просьбе спортсмена.
- Действия до и после броска.
- Сбор мячей с корта в конце каждого энда – по просьбе судьи. Спортивному ассистенту не разрешается иметь прямой физический контакт со спортсменом во время броска, помогать атлету, подталкивая или регулируя коляску. Также не разрешены небрежные прикосновения к спортсмену.

Вспомогательные устройства.

Такие вспомогательные устройства, как желоба, используемые спортсменами ВС3, должны быть одобрены на проверке оборудования на каждом соревновании. Перчатки и шины должны быть одобрены классификаторами и принесены на проверку оборудования [4].

Желоб, положенный на бок, должен уместиться в пределах площадки размером 2,5 м x 1 м. Желоба, включая расширители и основу, во время замеров должны быть полностью расправлены.

Mockford.M утверждает, что: «Вспомогательные устройства не должны содержать механических приспособлений, которые могли бы способствовать толканию или замедлению движения мяча, ориентации на скате с желоба (лазеры, уровни, тормоза, оптические устройства и пр.). Такие приспособления не разрешены для использования ни в Комнате ожидания, ни на корте. Как только мяч высвобождается игроком, ничто не должно мешать на его пути» [5].

Во время матча игрок может использовать более одного вспомогательного устройства. Игрок может произвести замену устройства только после указания судьи, что его

очередь бросать. Все вспомогательные устройства должны находиться в боксе игрока, иначе судья накажет игрока.

Бойко О. Я также пишет, что: «Если желоб ломается во время периода в индивидуальной или парной игре, время должно быть остановлено и игроку будет дано десять (10) минут на ремонт желоба. В парных играх игрок может поделиться своим желобом с товарищем по команде. Подменяющий желоб должен быть заменен» [1].

Спортивная игра бочча оказывает положительное влияние на организм и развитие двигательных способностей детей с детским церебральным параличом.

Результаты исследования и их обсуждение. Для построения экспериментальной работы с детьми ДЦП мы определили изначальный уровень развития двигательных способностей, а также определили две группы контрольную и экспериментальную. Для определения уровня двигательных способностей мы использовали следующие тесты:

1. Из исходного положения лежа на спине, выполнить разворот на живот. Оценивается время, за которое ребенок выполнил данное упражнение.
2. Стойка на четвереньках. Учитывается время, которое ребенок продержал в положении.
3. Метание мяча – джека в цель. Оценивается количество попаданий из 5 попыток.

Метод математического анализа использовался при обработке полученных результатов тестирований, проводимых до и после педагогического эксперимента. Полученные данные отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты уровня двигательных способностей детей с ДЦП до и после педагогического эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	t	p
1.Разворот на живот (кол-во раз).	До – 3 После – 3	До – 3 После – 6	1,22	<0,05
2. Стойка на четвереньках (с).	До – 15,1 После – 15,6	До – 14 После – 19	2,28	<0,05
3.Метание мяча-джека (кол-во).	До – 2 После – 2	До – 2 После – 4	1,2	<0,05

После проведенного тестирования изначального уровня двигательных способностей мы видим, что результаты между КГ и ЭГ равны и не имеют большой разницы в показателях. КГ занималась продолжала заниматься по стандартной программе АФК, в то время как в учебный процесс ЭГ мы включили дополнительные занятия по спортивной игре бочча.

С помощью данных педагогического исследования, которые представлены в виде таблиц, можно судить о положительной динамике уровня развития двигательных способностей детей с ДЦП. Прирост показателей не только в экспериментальной группе, но и в контрольной. Однако результаты экспериментальной группы выше результатов контрольной.

Поэтому, можно сделать **вывод** о том, что спортивная игра бочча оказывает положительное влияние на развитие двигательных способностей детей с детским церебральным параличом.

Список литературы:

1. Бочче – программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады / Под редакцией Бойко О.Я. Екатеринбург, 2010.

2. Полевщеников М.М., Устыменко О.Н. Бочче. Официальные правила проведения соревнований Специальной Олимпиады России. М.: ООБОПИСУО «Специальная Олимпиада России», 2005.
3. Харре Д. Учение о тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 117с.
4. Mayston M. Intervention planning, implementation, and evaluation. // Dan B., Mayston M. (ed). Cerebral Palsy: science and clinical practice Mac Keith Press, 2014. – P. 329-360.
5. Mockford M., Caulton Jm. The pathophysiological basis of weakness in children with cerebral palsy // Pediatr. Phys. Therapy. – 2010. – № 22(2).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Лозовой А.А., Лозовая М.А., аспиранты
Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф.
Решетнева, Красноярск, Россия.
Красноярский педагогический университет В.П. Астафьева. Красноярск, Россия.
Научный руководитель – профессор пед. наук Пономарев В.В.*

Актуальность. В России насчитывается 12,8 миллиона инвалидов, это чуть менее 9 процентов от численности населения. Существует много видов инвалидности, таких как те, которые влияют на движение человека, зрение, слух, мышление, запоминание, обучение, общение, психическое здоровье или социальные отношения [1]. Инвалиды на 57% чаще страдают ожирением, чем взрослые люди без инвалидности. Поскольку ожирение является важным фактором риска, взрослые с инвалидностью в три раза чаще имеют хронические заболевания, такие как болезни сердца, диабет, инсульт или рак, чем взрослые без инвалидности [2]. Воздействие этих хронических заболеваний может быть уменьшено аэробной физической активностью, но взрослые с ограниченными возможностями только делают физическую активность на регулярной основе примерно в два раза чаще, чем взрослые без инвалидности.

Цель исследования. Выявить на основе анализа литературных и интернет источников аспекты, которые затрагивает физическая активность.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая активность определяется как любое телесное движение, создаваемое скелетными мышцами, которое требует затрат энергии. Сюда включены мероприятия, выполняемые во время работы, игры, путешествий, выполнения домашних заданий и занятия рекреационными занятиями. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует взрослым выполнять, по меньшей мере, 150 минут физической активности средней интенсивности на протяжении всей недели [3]. По сравнению с теми, кто соответствует этим критериям, люди, которые недостаточно физически активны, имеют на 20-30% повышенный риск смертности от всех причин.

Когда вы говорите о людях с инвалидностью или работаете с ними, важно общаться с человеком на равных. Инвалидность не определяет человека, поскольку это только медицинский диагноз.

Инвалидность — это термин, объединяющий различные нарушения, ограничения активности и возможного участия в жизни общества [4]. В медицинской модели инвалидность рассматривается как медицинское и биологическое осложнение. Корректировка неблагоприятного состояния стоит выше, чем профилактики неблагоприятного состояния. В социальной модели инвалидность рассматривается с точки зрения отличительных факторов. В этой модели особое внимание будет уделяться таким барьерам, как структурные факторы или дискриминационное поведение, препятствующие физической активности. Как медицинская, так и социальная модель подвергаются критике за то, что выделяют крайние точки зрения. Из нее была разработана социальная реляционная модель, которая предполагает, что одновременно могут действовать как нарушения, так и социальные и экологические барьеры. Преимущества физической активности для лиц с инвалидностью имеют большое значение для обеспечения качества жизни и пропаганды общественного здоровья. У людей с ограниченными возможностями физическая активность имеет усиленное значение, основанное на более высоких показателях хронических заболеваний, на которые физическая активность может влиять.

Аспекты, которые затрагивает физическая активность:

1. Здоровье. Физическая активность усиливает значение когнитивных, эмоциональных и социальных трудностей. Психологические преимущества, такие как усиленное

самовосприятие благодаря успешному опыту физической активности. Физическая активность может уменьшить стресс, боль и депрессию.

2. Социальный. Физическая активность может уменьшить процесс стигматизации. Способствует улучшению социального статуса: не инвалиды видят физически активных людей с ограниченными возможностями более благоприятно, чем люди не занимающиеся ей. Социальные льготы характерны многим видам спорта, что приводит к усилению социальной интеграции, связи и дружбы.

3. Досуг. Физическая активность улучшает настроение. Поднятие настроения через социальное взаимодействие фитнес-персонала и других участников.

Существуют барьеры в зависимости от возраста и типа инвалидности на индивидуальном, социальном уровнях и окружающей среде:

1. Индивидуальный уровень.

А) отсутствие знаний о том, где заниматься физическими упражнениями;

Б) страх падения;

В) не правильное распределение силовой нагрузки;

Г) недостаток энергии.

2. Социальный уровень.

А) дети-инвалиды больше зависят от родителей, чем здоровые дети;

Б) учителя физического воспитания не имеют профессиональной подготовки или оборудования и вынуждены отстранять их от занятий;

В) врачи предоставляют ненужные общие медицинские оправдания, которые позволяют студентам-инвалидам пропустить физическое воспитание;

Г) отсутствие друзей, чтобы играть для детей; физические способности недооцениваются специалистами здравоохранения.

3. Окружающая среда.

А) инвалидная коляска;

Б) отсутствие места для игр для детей;

В) недоступность оздоровительных центров;

Г) барьеры на открытых площадках (например, плохо освещенные или лесистые пешеходные дорожки, светофоры без звуковых сигналов)

Важно, чтобы физиотерапевты и другие медицинские работники знали общие рекомендации по физической активности, так как они также применяются для людей с ограниченными возможностями. Взрослые инвалиды более склонны к физической активности, если это рекомендовано врачами.

Так, например, в Соединенных Штатах существует инклюзивный тренер по фитнесу (сертифицирован Американским колледжем спортивной медицины (ACSM) и Национальным центром здоровья, физической активности и инвалидности (NCHPAD)), является профессионалом в области фитнеса, который имеет уникальную квалификацию для работы с людьми, которые имеют риски для здоровья и / или физические ограничения. У них есть понимание нынешней Политики Закона о борьбе с дискриминацией и создание адаптированной программы упражнений, которая способствует безопасному и эффективному обучению. Цель состоит в том, чтобы предоставить людям с ограниченными возможностями осуществление достичь своих целей в области фитнеса.

Специальная Олимпиада – крупнейшая в мире спортивная организация для людей с ограниченными интеллектуальными возможностями. Есть программы в 169 странах с более чем 4,7 миллиона спортсменов и более миллиона добровольцев. Через радость спорта она направлена на преобразование жизни и создание нового мира интеграции.

Таким образом, важно, чтобы при разработке и реформировании системы здравоохранения учитывались потребности инвалидов. Также нужно, определить современную передовую практику, такую, как работа консультантов, и распространить эту практику по всей стране. Такая услуга облегчает доступ к ЛФК и т. д. и может оказать

помощь в их обсуждениях вокруг пользы конкретных услуг или дополнительных методов лечения.

Список литературы

1 ЦКПЗ центры по контролю и профилактике заболеваний. Обзор Инвалидности. 2015. // [Электронный ресурс]:

<https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/disability.html>

2 ЦКПЗ центры по контролю и профилактике заболеваний. Повышение физической активности среди взрослых с ограниченными возможностями. 2016. <https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/pa.html>

3 ВОЗ. Информационный бюллетень по физической активности. 2017 // [Электронный ресурс]: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

4 ВОЗ. Вопросы здравоохранения. // [Электронный ресурс]: <http://www.who.int/topics/disabilities/en/>

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

*Луговнин И.А., студент 8262 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.л.н., доцент Касмакова Л.Е.*

Актуальность. Мировая статистика свидетельствует, что каждый десятый житель земли является инвалидом, инвалид есть в каждой четвертой семье в мире. Войны, различные инфекционные и наследственные заболевания, алкоголизм и наркомания, несчастные случаи, врожденные дефекты, травмы – все это приводит к увеличению числа инвалидов [1].

По данным Росстата, на 1 января 2018 года в России зарегистрировано 12,1 млн. человек всех групп инвалидности (8,2% населения России). Из них мужчин — 5,2 млн. человек, женщин — 6,9 млн. В последнее время уделяется особое внимание проблеме социальной адаптации инвалидов средствами физического воспитания с целью привлечения их к общественно полезному труду [1].

Цель исследования – изучить историю развития адаптивного спорта в республике Татарстан.

Результаты исследования и их обсуждение. Адаптивный спорт начали развивать с 2011 года. Этому способствовало участие республики в программе «доступная среда». На сегодняшний день, в республике Татарстан, почти все спорткомплексы оборудованы и доступны всем желающим заниматься спортом. Будь то абсолютно здоровый человек или же с какими-либо ограничениями в жизнедеятельности. Это и указывает на то, что актуальность набирает обороты с каждым днем. Такие условия спортивных объектов дают максимальную самореализацию инвалида и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в социуме, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни. И даже дает возможность социальной интеграции данной категории населения. Последствиями занятия спортом данной группы населения повлекло созданию непосредственно адаптивного спорта.

Сегодня адаптивный спорт развивается в нескольких направлениях: параолимпийский, сурдлимпийский и специальный олимпийский спорт. Организация адаптивного спорта в рамках сурдлимпийского и специального олимпийского движений среди глухих спортсменов и спортсменов с поражениями интеллекта осуществляется организациями, подобными Международному паралимпийскому комитету, а именно:

— Международным спортивным комитетом глухих (CISS);

— Международной организацией Специальная Олимпиада (Special Olympics International – SOI).

Адаптивный спорт является разновидностью адаптивной физической культуры. Одна из ее главных функций спортивная и оздоровительная. Поскольку соревнования – это всегда соперничество, конкуренция в проявлении физических кондиций, технического и тактического мастерства, мобилизации и саморегуляции своего состояния, данная функция адаптивного спорта позволяет сформировать у спортсменов инвалидов очень важные для жизни свойства личности. Так же целью является налаживание и укрепление социальных связей человека, ранее имевшего ограниченный доступ или вообще не включенного в социальный процесс, приобщение его к полноценной жизни, наполненной новым смыслом и эмоциями [2].

Параолимпийский спорт – это мультиспортивное событие для спортсменов с ограниченными физическими возможностями. К ним относятся спортсмены с ограниченными возможностями передвижения, ампутациями, слепотой, ДЦП. и нарушением интеллекта. Эти события организуются и проводятся под руководством Международного паралимпийского комитета, один раз в четыре года, после проведения олимпийских игр, на тех же спортивных объектах. Спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, соревнуются по 19 летним видам спорта и 6 зимним видам спорта. Спортсмены с

нарушением зрения соревнуются по 6 летним и 3 зимним дисциплинам. Спортсмены с нарушением интеллекта, после отстранения, были допущены к участию в паралимпийских играх только в 2012 году. Сегодня они выступают в двух зимних и 3 летних дисциплинах.

На 2016 год в программу летних Паралимпийских игр были включены 22 вида спорта и 526 комплектов медалей [2], а в программу зимних Паралимпийских игр входят 5 видов спорта и спортивных дисциплин и около 72 комплектов медалей [2]. Количество и виды разыгрываемых комплектов наград могут меняться от одних Паралимпийских игр к другим.

Уже почти десять лет большой популярностью среди спортсменов-ампутантов пользуется хоккей. В программу Параолимпийских игр не так давно (в 2000 году) включен такой нестандартный вид спорта, как танцы на колясках. Спортсмены-колясочники соревнуются по двум программам: классические европейские танцы (Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот и Квикстеп) и латиноамериканские танцы (Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасо-Добль и Джайв). Велосипедный спорт тоже недавно включен в программу Параолимпийских игр, но он уже популярен среди как слепых, так и ампутантов, и парализованных, и спортсменов с нарушениями умственной деятельности. Тотально слепые играют и в шахматы.

В Российской Федерации параолимпийским спортом занимается более 200 тыс. человек, создано более 1200 спортивно-оздоровительных клубов, объединяющих лиц с ограниченной двигательной активностью. Единым календарным планом всероссийских массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий предусмотрены соревнования по параолимпийским видам спорта среди всех категорий инвалидов.

В республике в последнее время заметно выросло число спортивно-массовых мероприятий, у инвалидов появляется больше возможностей участвовать в различных соревнованиях, а набор спортивных дисциплин с каждым годом отличается все большим разнообразием.

Так же в регионе 1 апреля 2015 года согласно Постановлению Кабинета Министров Республики Татарстан «О создании государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Республиканская детско-юношеская спортивно-адаптивная школа» от 31.12.2014 № 1086, было открыто «Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Республиканская детско-юношеская спортивно-адаптивная школа». Директор школы – Сафиуллина Фарида Идрисовна, специалист, имеющий высшее профессиональное образование, почетное звание – «Заслуженный тренер России», «Заслуженный работник ФК РТ», 1000-летие г. Казани, награждена медалью ордена «За заслуги перед Отечеством 1 степени».

Сегодня в школе функционирует четыре отделения: – спорт глухих; – спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата; – спорт лиц с интеллектуальными нарушениями; – спорт слепых.

В данной школе занимается 280 человек и их тренируют 26 тренеров [2].

Основными целями Учреждения являются:

- вовлечение максимально возможного числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в том числе с задержкой психического развития, ментальными отклонениями) к систематическим занятиям физической культурой в рамках физической реабилитации и социальной адаптации, выявление их склонности и пригодности к дальнейшим занятиям спортом, воспитание устойчивого интереса к нему;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- выявление и развитие творческого потенциала инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в возрасте с 7 до 18 лет, для учащихся образовательных учреждений и молодежи до 30 лет;

- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса – участников первенств и чемпионатов России, международных соревнований, первенств и чемпионатов мира, Европы среди инвалидов, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр и Специальных Олимпиад для спортсменов с нарушением интеллекта, мастеров спорта, мастеров спорта международного класса;
- адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к жизни в обществе;
- формирование общей культуры инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- организация содержательного досуга инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- удовлетворение потребности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и спортом;
- направление учащихся в средние и высшие специальные учебные заведения для дальнейшего совершенствования по данному виду спорта и подготовки кадров в сфере адаптивной физической культуры и спорта;
- реализация региональных программ направленных на развитие спортивно-адаптивной школы, укрепление материально-технической базы и в целом адаптивной физической культуры и спорта в Республике Татарстан.

В Татарстане сегодня проживает множество известных спортсменов, например: Российская биатлонистка и лыжница, чемпионка и серебряный призёр зимних Паралимпийских игр, многократная чемпионка мира, заслуженный мастер спорта России по лыжным гонкам и биатлону среди спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата Ирина Васильевна Полякова [2].

Рушан Рустемович Миннегулов. Российский спортсмен – лыжник и биатлонист. Двукратный паралимпийский чемпион и серебряный призёр Зимних паралимпийских игр в Сочи 2014 года. Заслуженный мастер спорта России. Родился: 27 ноября 1992 г. (26 лет), Сабинский район [2]

Марта Альфредовна Зайнуллина. Российская биатлонистка и лыжница. Бронзовый призёр зимних Паралимпийских игр, чемпионка мира. Заслуженный мастер спорта России по биатлону и лыжным гонкам среди спортсменов с ПОДА. Родилась: 30 июля 1990 г. (28 лет), Нижнекамск.[2]. Кроме этого в Татарстане проводятся массовые спортивно-оздоровительные мероприятия для лиц с ОВЗ и инвалидов.

Вывод. Таким образом, проведя анализ разных интернет ресурсов и литературных источников, мы выясняли, что адаптивный спорт в республике Татарстан активно развивается и поддерживается не только региональным правительством, но и государством. Постепенно увеличивается массовость и заинтересованность людей с ОВЗ и инвалидов в регулярных занятиях адаптивным спортом, не только массовым, но и спортом высших достижений..

Список литературы:

1. Евсеев, С.П. "Адаптивная физкультура и спорт в России – становление, развитие, перспективы /С.П. Евсеев// Научно-теоретический журнал "Ученые записки"; Выпуск 19,2016 г, стр.15-18
2. Касмакова, Л.Е. Развитие и поддержка адаптивного спорта в Татарстане /Л.Е. Касмакова// В сб.: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры мат-лы Всерос. научно-практической конф. с межд. участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2016. С. 749-752

ВЛИЯНИЕ ИГР НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Луговнина Г.А., студент 8261М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Парфёнова Л.А.

Актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире насчитывается около 45 миллионов слепых людей и еще 135 миллионов человек, имеющих нарушение зрения. В России каждый второй житель имеет какое-либо нарушение зрения. В общей сложности, по данным Российского научного общества офтальмологов, в России проживает более миллиона слепых и слабовидящих людей, из них totally слепых детей – 34 тысячи. Основные причины заболеваний органов зрения – воспалительные заболевания (около 4 миллионов случаев); травмы (около 2 миллионов); близорукость (более 1,5 миллиона); глаукома (более 770 тысяч) [2].

Для слепых и слабовидящих детей характерно отставание в физической подготовленности, физическом развитии, в темпах биологического созревания, а так же наблюдаются нарушения в психоэмоциональном состоянии. У детей с нарушением зрения имеются отличительные от здоровых сверстников особенности внимания, мышления и восприятия [1]. При этом особую роль в жизнедеятельности детей с ОВЗ играет игровая деятельность, способствующая коррекции нарушенных психических функций [3].

Цель исследования: изучить отношение детей младшего школьного возраста с нарушением зрения к игровой деятельности и выявить влияние игр на психоэмоциональное состояние младших школьников.

Результаты исследования и их обсуждение:

В ноябре 2018 года было проведено анкетирование с целью изучения отношения слепых и слабовидящих детей младшего школьного возраста к игровой деятельности и выявления влияния игр на психоэмоциональное состояние младших школьников. Для проведения опроса была создана социальная группа, которой было предложено ответить на 15 вопросов. В онлайн анкетировании приняло участие 30 родителей детей, имеющих нарушение зрения.

В анкетировании приняло участие 12 родителей мальчиков и 18 родителей девочек.



Рисунок 1 – Пол ребенка

Из 30 опрошенных родителей было выявлено, что 10 детей являются слепыми и 20 детей – слабовидящими.



Рисунок 2 – Ребенок является слепым или слабовидящим?

Так как большую роль играет возникновение патологии органов зрения, которое влияет на физическое и психоэмоциональное развитие детей, нами был задан следующий вопрос: «Патология органов зрения является (врожденной, приобретенной)?». 73,3% респондентов ответили, что является врожденной, а 26,7% – приобретенной.



Рисунок 3 –Патология органов зрения

Так же дети с нарушением зрения имеют множество сопутствующих заболеваний. На вопрос: «Имеющиеся сопутствующие заболевания?», 100% респондентов ответили плоскостопие, 93% – сколиотическая болезнь, 56,7% – заболевания сердечно-сосудистой системы, 50% – заболевания органов дыхания и 33,3% – детский церебральный паралич.

На рисунке 4 представлено ранжирование свободного времени детей с нарушением зрения, где заметно преобладание игровой деятельности.



Рисунок 4 – Как ваш ребенок предпочитает проводить свободное время?

На вопрос: «Какие виды игр предпочитает Ваш ребенок?», самым распространенным ответом были подвижные и настольные игры.



Рисунок 5 – Какие виды игр предпочитает Ваш ребенок?

На вопрос: «Какие эмоции вызывают подвижные игры?», 60% респондентов ответили, что их дети испытывают удовольствие и восторг, 30% – напряжённость и волнение и 10% – другое.

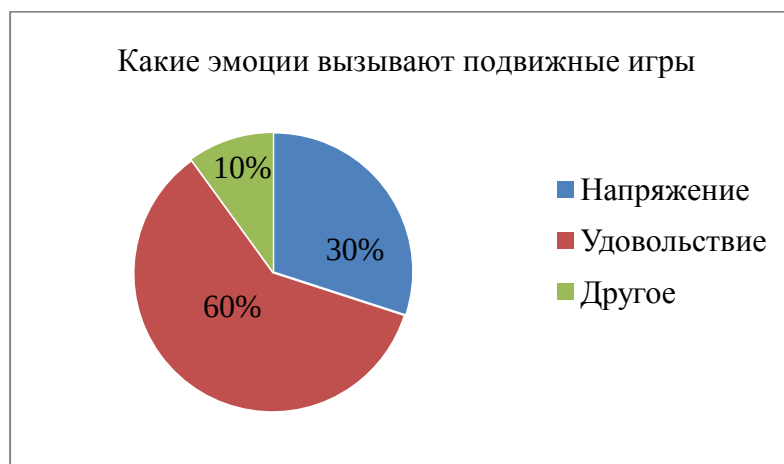


Рисунок 6 – Какие эмоции вызывают подвижные игры?

На вопрос: «Какие эмоции вызывают настольные игры?», 50% респондентов ответили удовольствием, 43,3% – напряженностью и 6,7% – другое.

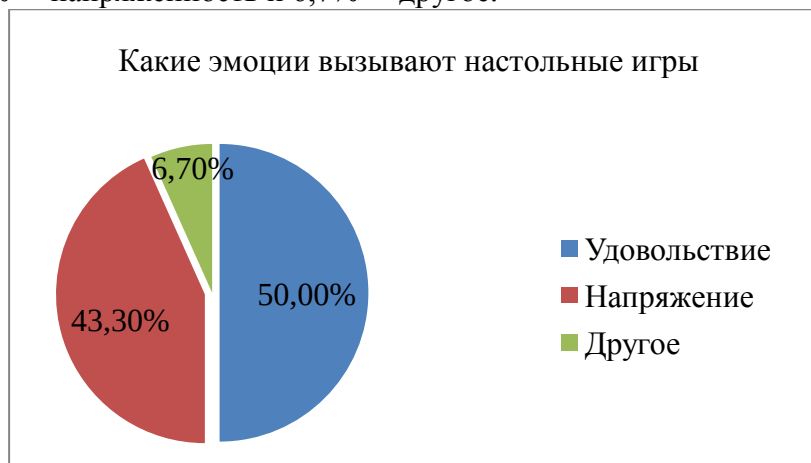


Рисунок 7 – Какие эмоции вызывают настольные игры?

На вопрос: «Какие победы вашему ребенку доставляют больше радости?», 40% родителей слепых и слабовидящих детей ответили командные, 33,3% – личные и 26,7% – различия нет.

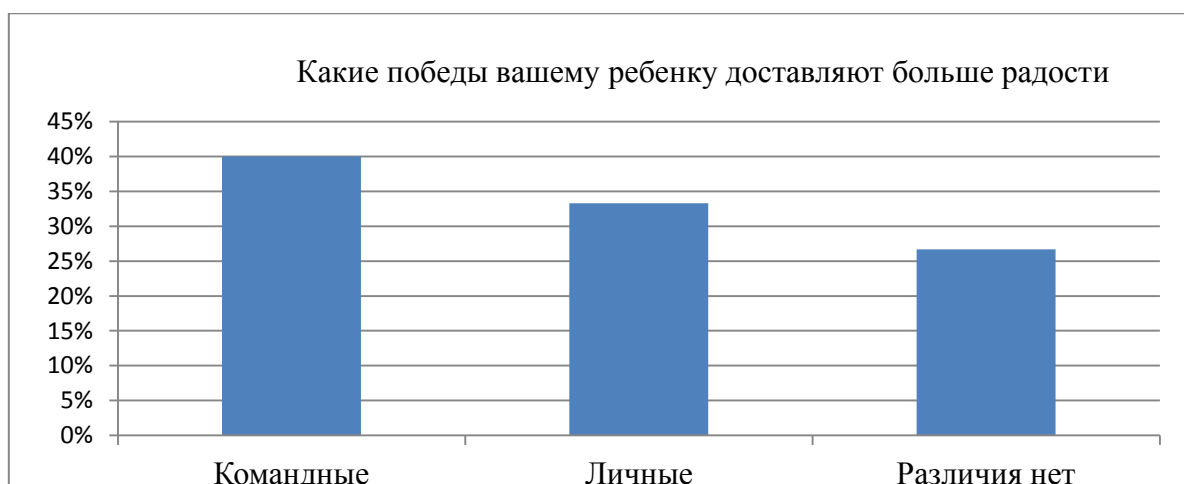


Рисунок 8 – Какие победы вашему ребенку доставляют больше радости?

На вопрос: «Качество характера, присущее вашему ребенку в большей степени?», большинство родителей ответили, что их ребенку присуща замкнутость.



Рисунок 9 – Качество характера, присущее вашему ребенку в большей степени?

На вопрос: «По 5-ти бальной шкале психоэмоциональное состояние ребенка можно оценить?», 46,7% родителей детей с нарушением зрения ответили, что их ребенок вовремя включается в происходящее, эмоционально активен, вовремя останавливается и спокойно меняет вид деятельности (5 баллов); 33,3% – ребенка трудно заинтересовать, по окончании происходящего остается эмоциональное возбуждение (3-4 балла) и 20% – ребенка очень трудно заинтересовать, эмоционально равнодушен (1-2 балла).

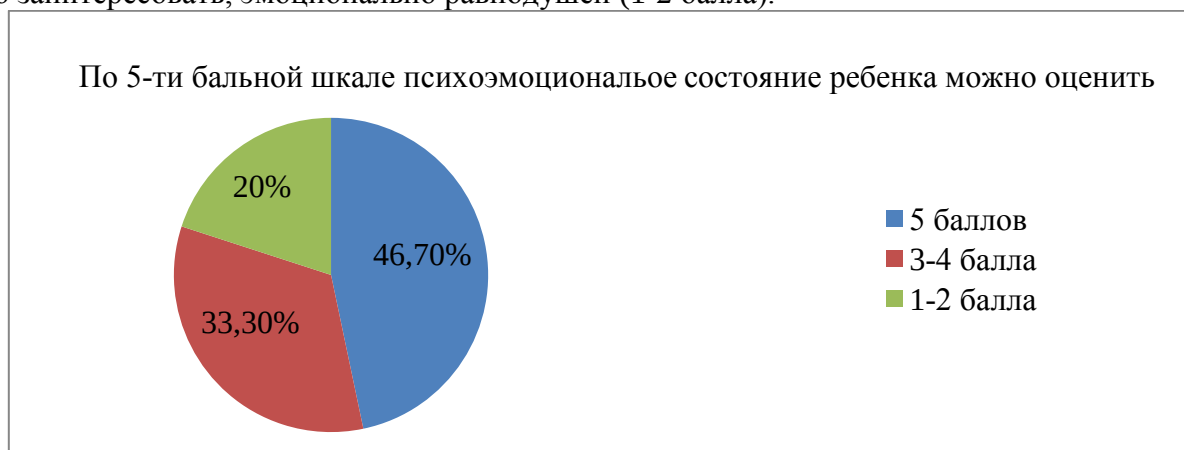


Рисунок 10 – Оценка психоэмоционального состояния ребенка по 5-ти бальной шкале

По результатам проведенного анкетирования можно отметить, что большинство детей с нарушением зрения предпочитают игры, в частности подвижные и настольные. Так можно отметить, что подвижные и настольные игры у большинства детей положительно влияют на психоэмоциональное состояние. В игре дети испытывают удовольствие и восторг.

Вывод. Таким образом, проведенное социологическое исследование подтвердило наше предположение о ведущей роли игровой деятельности в адаптивном физическом воспитании детей с нарушением зрения. Отмеченное родителями улучшение психоэмоционального состояния детей в процессе игры, особенно командной, послужило основой для разработки методики рекреативно-оздоровительных занятий детей данной нозологической группы на основе применения подвижных игр различной направленности, эффективность которой будет проверена экспериментальным путем.

Список литературы:

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев – М.: Советский спорт, 2016. – 384 с.
2. Назаренко, Л.Д. Межпредметный подход в физическом воспитании школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Л.Д. Назаренко, И.Н. Тимошина, Л.А. Парфенова / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 53-59.
3. Никитин, В.И. Подвижные игры и игровые упражнения на уроке физической культуры у слепых и слабовидящих младших школьников // Педагогическое образование в России, 2015. – №12. – С. 249 – 254.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ОСНОВЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ

*Е.В. Лунькова, магистр группы ЗТм – 1806а,
ФГБОУ ВПО «Тольяттинский государственный университет»,
г. Тольятти, Самарская область, Россия*

Актуальность. Одной из наиболее сложных задач является процесс социализации лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Это связано с тем, что сам процесс включения очень сложный и люди с нарушением опорно-двигательного аппарата не подготовлены к современным реалиям социума. Как сообщают данные по г.о. Тольятти в городе насчитывается более двух тысяч лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Данные статистики свидетельствуют о том, что инвалидность в городе Тольятти с каждым годом увеличивается. Рост инвалидности происходит за счет серьезных экономических и социальных проблем людей с ограниченными возможностями здоровья [5].

Целью работы является: изучение влияния занятий волейболом сидя на развитие двигательных способностей и социальной адаптации лиц с нарушением ОДА

Задачи:

1. Изучить особенности адаптации организма людей с нарушением ОДА, занимающихся волейболом;
2. Подобрать тесты определения уровня двигательных способностей.
3. Определить эффективность применения предложенных тестов в сравниваемых группах.

Гипотеза исследования: предполагается, что, при занятиях волейболом сидя у лиц с нарушением ОДА будут совершенствоваться двигательные способности, а также будет расти уровень технической подготовленности.

В понятие нарушения опорно-двигательного аппарата входит три группы лиц. Первая группа – это люди на колясках, которые не могут самостоятельно передвигаться, причинами могут быть механические травмы, перенесенные заболевания, ампутации обеих конечностей. Во вторую группу входят люди с двигательными нарушениями (детский церебральный паралич). В третью группу входят люди с ампутацией одной конечности [1].

Немаловажное значение имеет физическое развитие людей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Как правило большинство инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата подвержены гипокинезии и гиподинамии. Это обуславливается тем, что больше 80% инвалидов-опорников ведут малоактивный образ жизни. Он в свою очередь приводит к негативным изменениям в организме. Негативные воздействия выражаются в снижении функциональной активности органов и систем, а также в нарушении их регуляторных организмов. К изменению функции дыхания, что характеризуется уменьшением жизненной емкости легких и легочной вентиляции как в покое, так и при физической нагрузке, нарушению функции пищеварительной системы, проявляющемся в расстройстве пищеварения. Также малоактивный образ жизни вызывает атрофические дегенеративные изменения в опорно-двигательном аппарате и ухудшает обменные процессы, увеличивает объем жировой ткани. Необходимо повышать уровень здоровья инвалидов, расширять их функциональные возможности, способствовать развитию двигательных способностей [4].

Особую актуальность имеет развитие двигательных способностей у лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Это необходимо для развития жизненно важных и бытовых умений и навыков для самообслуживания людей с ОВЗ. На занятиях адаптивной физической культурой в организме людей с нарушением ОДА происходят положительные изменения, которые нормализуют функционирование жизненно важных органов, предупреждают

развитие патологического процесса, способствуют активации адаптационных возможностей, воздействуют на психику инвалидов [5].

Адаптивный спорт является одним из наиболее эффективных средств интеграции людей с ОВЗ. Одним из наиболее эффективным видом спорта для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата считается волейбол сидя.

Волейбол сидя относительно молодой вид спорта. Его основоположниками были Таммо ван дер Схером и Антоном Алберсом. Данный вид спорта был создан для людей, которые по разным причинам не способны играть в традиционный волейбол. Особую популярность волейбол сидя обрел у лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата [2].

Волейбол сидя несет благоприятное воздействие на организм людей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Волейбол сидя способствует профилактике развития тугоподвижности, контрактур, укрепляет мышцы сохранившейся конечности. Игра в волейбол сидя происходит в основном за счет верхних конечностей. Поэтому он способствует развитию опорной функции рук, что в свою очередь помогает инвалидам использовать костыли для самостоятельного передвижения. Систематические тренировки способствуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательных систем организма инвалидов. При занятиях волейболом сидя у лиц с нарушением ОДА направлены на формирование устойчивости и сопротивляемости организма к внешним условиям [3].

Как и любой спорт волейбол сидя обязывает иметь достаточный уровень развития физических качеств. Особенно в волейболе сидя необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Проблема развития координационных способностей является основной для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата стоит. При многократном выполнении упражнений, направленных на развитие координационных способностей у лиц с нарушением ОДА не наступает утомление кардиореспираторной системы организма, поэтому инвалиды-опорники способны длительное время выполнять подобные упражнения. Упражнения для развития координационных способностей и ловкости способствуют дифференцированию мышечных усилий, улучшают ориентирование в пространстве, улучшают равновесие [5].

Социальная адаптация рассматривается как явление, в результате которого инвалид приобретает необходимые умения и навыки для успешной интеграции в общество, быть полноценным участником социальных отношений. Социальная адаптация является основным механизмом взаимодействия личности и социальной среды. Процесс социальной адаптации рассматривается как выражение социальной активности личности [1].

Социальная интеграция может осуществляться через трудовую деятельность и образования. Но наиболее успешно этот процесс протекает благодаря спорту. Чтобы инвалид успешно социализировался в обществе ему необходимо создать нужные условия, в которых он будет чувствовать себя комфортно и уверенно [2].

Волейбол сидя обеспечивает возможность передавать лицам с нарушением опорно-двигательного аппарата социальный опыт. Помогает приобщить инвалидов к трудовой деятельности, так как систематические тренировки, подготовка к соревнованиям подразумевает трудовой характер. Исходя из этого у лиц с ОВЗ воспитывается сила воли. Еще одной положительной чертой волейбола сидя является самоутверждение спортсменов с ОВЗ как личности. Причем самоутверждение в позитивной в социальном плане форме, поскольку физкультурно-спортивная деятельность помогает преодолеть такой негативный фактор для процесса социальной реадaptации, как нахождение субъекта в относительной изоляции, в состоянии «отрешенности» при отношениях с ближайшим окружением [1].

Для определения уровня развития физической подготовленности мы подобрали батарею тестов

- 1) Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек)
- 2) Подтягивания (кол-во раз за 30 сек)
- 3) Поднимание и опускание туловища на животе (кол-во раз за 30 сек)
- 4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 30 сек)

Для начала было проведено предварительное тестирование уровня развития двигательных способностей людей с нарушением ОДА. Результаты, полученные в ходе предварительного тестирования, свидетельствуют о том, что расхождений в уровне развития двигательных способностей в обеих группах нет. Результаты представлены в таблице 1.

После проведения предварительного тестирования в тренировочные занятия волейболом сидя экспериментальной группы мы внедрили специальный комплекс упражнений, который был направлен на повышение уровня развития двигательных способностей людей с нарушением ОДА.

Последним этапом педагогического эксперимента было проведение повторного тестирования по ранее описанным тестам. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Тестирование двигательных способностей в ЭГ и КГ

Тесты	Передача волейбольного мяча за 30 секунд	Передача мяча сверху 10 попыток	Прием мяча сверху за 30 секунд	Прием мяча снизу за 30 секунд	Подача мяча снизу 10 попыток
До педагогического эксперимента					
ЭГ	18±0,54	3,23±0,21	16,89±0,22	13,54±0,43	3,45±0,41
КГ	16,4±0,45	3,1±0,19	15±0,17	14,2±0,56	4±0,61
После педагогического эксперимента					
ЭГ	21±0,34	7±0,29	21,4±0,31	17,8±0,54	7,7±0,48
КГ	17,1±0,25	4±0,31	16,2±0,65	15±0,51	4,7±0,51

После проведения повторного тестирования мы видим, что в экспериментальной группе произошел достоверный прирост результатов по ранее описанным тестам, что нельзя сказать о контрольной группе. повышение показателей в экспериментальной группе мы связываем с применением разработанного нами комплекса.

Помимо проведения исследования двигательных способностей лиц с нарушением ОДА, мы также проводили исследование социальной адаптации инвалидов. В ходе проведения педагогического эксперимента мы получили следующие результаты:

Результаты до педагогического эксперимента:

- В ЭГ коммуникабельность – 26%
- В КГ коммуникабельность – 30%

Результаты после проведения педагогического эксперимента:

- В ЭГ коммуникабельность – 40%
- В КГ коммуникабельность – 30%

Таким образом, результаты в ЭГ группе выросли на 14%, а в КГ – остались неизменны.

Все полученные результаты свидетельствуют, о том, что волейбол сидя эффективно влияет на людей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Выводы:

1. В результате нашего исследования установлено, что применение разработанного нами комплекса упражнений способствует улучшению показателей двигательных способностей и социальной адаптации в экспериментальной группе, в КГ показатели улучшились не значительно.

2. В нашем исследовании установлено, что показатели развития двигательных способностей и технической подготовки в ЭГ значительно прирастают в сравнении с КГ в

связи с тем, что в ЭГ учитывали индивидуальные возможности занимающихся и подбирали им соответствующую адекватную физическую нагрузку.

3. Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что для улучшения показателей двигательных способностей лиц с нарушением ОДА необходима целенаправленная работа по их подготовке к занятиям волейболом сидя. Содержание его должно обеспечивать теоретическую методическую подготовку, усвоение методик самоконтроля за физическим и функциональным состоянием организма.

Стоит также отметить, что в настоящее время волейбол сидя имеет огромный потенциал развития. После того, как в 2004 году волейбол сидя вошел в Параолимпийскую программу он стал набирать обороты по всем регионам и областям Российской Федерации.

Список литературы:

1. Горелик В.В. Регуляция функционального состояния учащихся на основе медико-физиологической оценки напряжения регуляторных систем // Спортивная медицина: наука и практика. 2015. № 2. С. 5-12.
2. Гурьев А. А., Бандуков В. В., Овсянников А. Н. Волейбол сидя перспективы развития // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №6. – С. 36.
3. Долгалев Б.А., Ладикова В.Н. Социально– психологические проблемы инвалидов//Человек: его сущность, развитие и проблемы. Вып. 1/Под ред. В.С. Кукушина. Ростов н/Д., 2000. – 124 с.
4. Правила соревнований по параолимпийским видам спорта: сборник / сост. А. В. Царик, Параолимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011. -240 с.
5. Тюрякова А.В. Волейбол сидя – уникальный вид спорта для людей с ограниченными возможностями // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 7. – С. 42.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН, ИМЕЮЩИХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Майнская Л.Ф., магистр 8261М гр.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель – профессор, д.п.н., Тимошина И.Н.

Актуальность. В последние десятилетия в России, в связи с происходящими социально-экономическими преобразованиями, появились проблемы, связанные с их негативным влиянием на физическое состояние человека [1].

Малоподвижный образ жизни в сочетании с длительной осевой нагрузкой в биомеханически невыгодном для позвоночника положении (положении сидя) не может не отразиться на состоянии опорно-двигательного аппарата. Развивающиеся деформации позвоночника приводят к существенным функциональным нарушениям. В последние годы значительно увеличилось число заболеваний опорно-двигательного аппарата, причинами которых является совокупность ряда факторов, таких как, низкая двигательная активность, нарушения режима питания, труда и отдыха, нервно-психические напряжения и др. Проблема приобрела широкие масштабы. Однако, несмотря на значительную распространенность функциональных нарушений позвоночника среди населения, а в данном исследовании рассмотрены женщины 35-45 лет, вопросы по профилактике и коррекции изучены не достаточно. Последовательные решения данной проблемы встречаются крайне редко. По большей части, это касается частных вопросов лечения функциональных нарушений. Включение упражнений, интегрированных на современных тренажерных устройствах, требует экспериментальной проверки и обоснования их влияния на сохранение и восстановление отдельных двигательных функций.

В рамках исследования запланирована разработка методики рекреативных занятий женщин, имеющих функциональные нарушения позвоночника с применением современных тренажерных устройств, а также доказательство ее эффективности. На первом этапе исследования, для того, чтобы определить направленность исследования, необходимо провести анкетирование.

Цель исследования: изучить состояние здоровья современных женщин в возрасте 35-45 лет посредством социологического сбора информации.

Результаты исследования и их обсуждение

В феврале 2019 года с 20 респондентами было проведено анкетирование. Анкета состояла из 12 вопросов различного типа: открытого, полужакрытого, закрытого, а также по шкале Лайкерта.

Разберем портрет исследуемой аудитории. По исходным данным, это женщины в возрасте от 35 до 45 лет, включительно. Превагирует возраст в пределах 38-40 лет – 40%, далее по уменьшению 35-37 лет – 27%, 41-43 года – 20%, 44-45 лет – 13% (Рис.1).

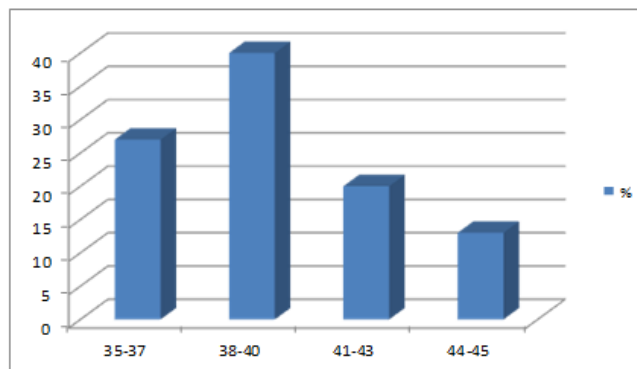


Рисунок 1 – Возраст респондентов

В отношении профессионального статуса была получена следующая картина. Количество клиентов, работающих по найму, среднее и составляет 30%. Домохозяйка – минимальное количество, 9%. Что касается клиентов, совмещающих работу по найму и ведение собственного бизнес, гораздо больше – 41%. Сегмент владельцев собственного бизнеса составляет 20% (Рис.2).

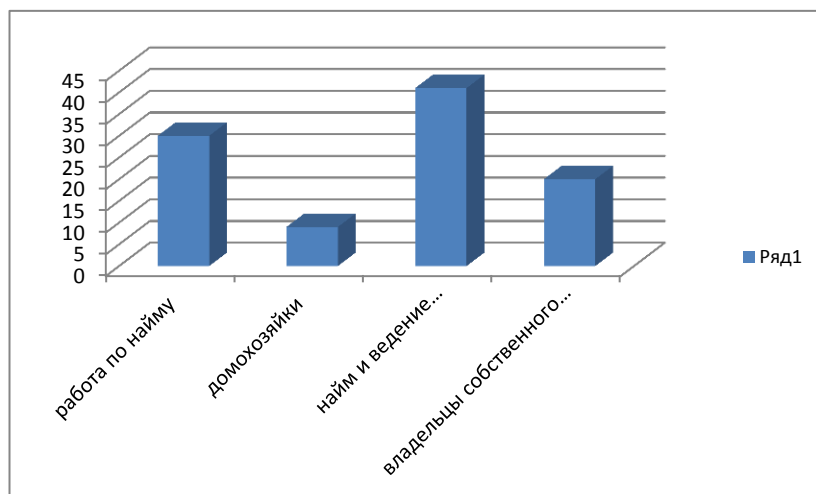


Рисунок 2 – Профессиональный статус

Анкетирование показало, что по видам болевых ощущений лидируют (44%) боли после длительного статического напряжения в одном или нескольких отделах позвоночника. Очевидно, это связано с нарастающей за последние десятилетия гиподинамией. А именно нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространенность гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации.

Боли после динамической двигательной активности в одном или нескольких отделах позвоночника занимают 8%.

С проблемами в грудном, шейном и поясничном отделах позвоночника обратилось почти одинаковое количество респондентов. В частности, это регулярные боли в шейном и грудном отделах – 22% и регулярные боли в поясничном отделе – 26% (Рис.3).

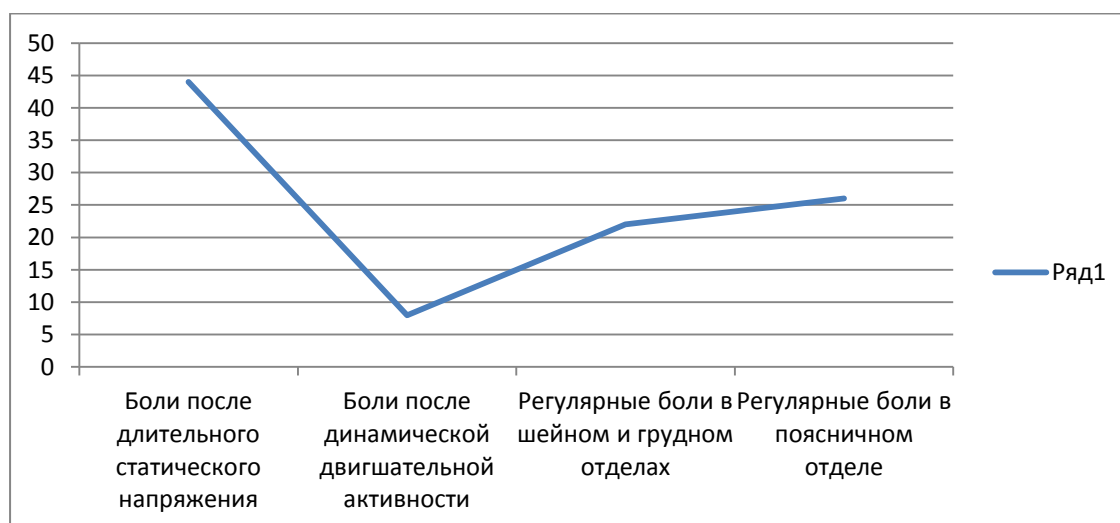


Рисунок 3 – Виды болевых ощущений у женщин

На графике видно, что максимальный процент респондентов испытывают боль от статического напряжения. У большинства значительно снижена интенсивность двигательной деятельности. Чаще всего это связано с преобладанием в ежедневной практике сидячего образа жизни (работа за компьютером, телефоном, нахождение за рулем автомобиля и т.д.).

Анкетирование показало, что 97% респондентов не делают утреннюю гимнастику, физкульт минутки в течение рабочего дня. Это также говорит о сниженной двигательной активности.

На вопрос о наличии или отсутствии заболеваний опорно – двигательного аппарата большинство ответили утвердительно (81%), еще 14% затруднились ответить и 5% утверждают, что не имеют проблем с опорно-двигательным аппаратом.

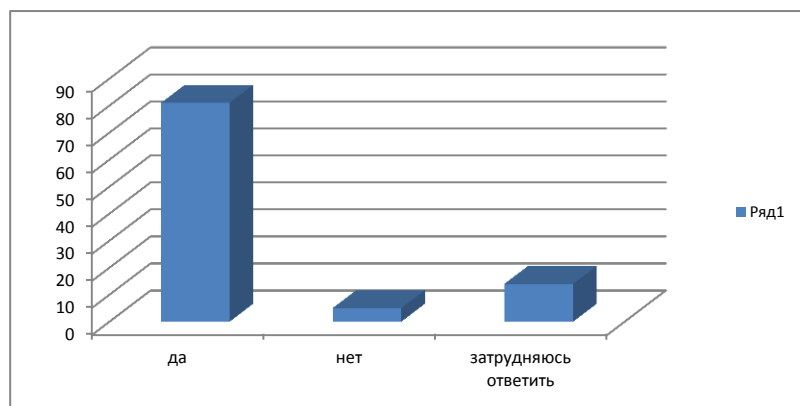


Рисунок 4 – Имеются ли заболевания опорно-двигательного аппарата

По результатам анкетирования, 60% респондентов готовы заниматься 3 раза в неделю, 30% видят целесообразным занятия по 2 раза, остальные 10% – 1 раз в неделю.

Вывод. Данные исследования позволяют определить содержание и направленность методики рекреативных занятий женщин в возрасте 35-45 лет, имеющих функциональные нарушения позвоночника с применением современных тренажерных устройств, а также помогут в доказательстве ее эффективности.

Список литературы:

1. Жигалова, Я.В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30-50 летнего возраста : автореф. дис. . канд. пед. наук / Жигалова Я.В. ; Московский гор. пед. ун-т. М., 2010. -21 с.
2. Каменев, Ю.Ф. Боль в пояснице при остеохондрозе позвоночника / Ю.Ф. Каменев. Петрозаводск : «Интел. Тек», 2014. – 99 с.
3. Vasseljen, O. Abdominal muscle contraction thickness and function after specific and general exercises / O. Vasseljen, A.M. Flademark // Manual Therapy. – 2017; 15 : 482 – 9.
4. Boyer, B. T. A comparison of the effects of three strength training programs on woman // Journal of Applied Sports Science Research. 2010. Vol.4.-N5.-P. 88-94.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМ НАРУШЕНИЕМ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ФЛОРБОЛ.

*Миренкова Е.С., студент 7261 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – ст. преподаватель Герасимов Е.А.*

Актуальность: Физическая культура (ФК) в специальной (коррекционной) школе VIII вида – это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценное физическое развитие, укрепление здоровья, адаптация в социуме. Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью урока, а зачастую и главным фактором приобщения школьников к ведению здорового образа жизни. Такие игры как футбол, волейбол и другие спортивные и подвижные игры, часто берутся за основу содержания уроков ФК, однако флорбол – это далеко не каждому известный вид спорта.

Цель работы: изучить исторические и методические аспекты спортивной игры флорбол и определить перспективы ее внедрения в физкультурно-образовательный процесс в специальной (коррекционной) школе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

По мнению Веневцева С.И. в коррекционной работе с умственно отсталыми (УО) детьми играют занятия адаптивной физической культурой. Наряду с решением основных задач физического воспитания: укрепление здоровья занимающихся и закаливания детского организма, обеспечения правильного физического развития, обучения двигательным умениям и навыкам, урок физической культуры в специальной (коррекционной) школе VIII вида решает коррекционные задачи путем преодоления недостатков физического развития и нарушений моторики у школьников с нарушением интеллекта.

При этом многие исследователи отмечают, крайне низкий охват школьников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в Республике Татарстан регулярной физкультурно-спортивной деятельностью. Авторы ставят под сомнение выполнение целевых ориентиров «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года» (вовлеченность не менее 20 % инвалидов в активные физкультурно-спортивные занятия). Данную проблему можно решить путем внедрения популярных и привлекательных видов спорта в адаптивное физическое воспитание школьников с нарушением интеллекта.

По мнению специалистов огромные возможности для гармоничного формирования и коррекции интеллектуального, физического и психического потенциала детей с интеллектуальным нарушением в школьном образовательном процессе имеет игровая деятельность. С помощью игры-тренировок, различных игровых упражнений можно успешно и целенаправленно воздействовать на гармоничное развитие растущих людей, социально адаптировать детей с интеллектуальным нарушением к непростой жизнедеятельности в обществе [1].

Изучив потребности детей с нарушением интеллекта, мы решили внедрить в физическое воспитание данной категории школьников новый игровой вид хоккея с мячом в зале – флорбол.

Флорбол обладает развивающими возможностями и позволяет рассматривать этот вид спорта в качестве эффективного средства оптимизации состояния школьников с легкой УО, улучшения их физических и психических способностей, формирования спортивно-оздоровительной мотивации и знаний по адаптивной физической культуре [2].

Обсуждение: Конец XX века подарил миру немало новых видов спорта, которые уже сейчас представляются неотъемлемой частью спортивного мира. Флорбол как раз относится к их числу.

Флорбол (floorball) – это название, присвоенное спортивной игре Международной федерацией флорбола 12 апреля 1986 года в шведском городе Хускварна. До того момента Флорбол имел много наименований: в Швеции – innebandy (иннебанди), в Финляндии –

salibandy (салибанди), в США и Канаде 77– floorhockey (флорхоккей), а в некоторых европейских странах – unihockey (юнихоккей). Однако все эти термины обозначают одно – разновидность хоккея с мячом в закрытом помещении.

В России флорбол появился относительно недавно – с 1992 года, когда появился «Российский центр ринкбола и флорбола», сейчас является одноименной федерацией.

Флорбол (хоккей в зале). Внешне игра во флорбол похожа на хоккей с шайбой. Однако противоборство двух "пятерок" и вратаря команд-соперниц происходит не на ледовой площадке, а на площадке с деревянным или линолеумным покрытием, огороженной бортами высотой 50 см и имеющей оптимальный размеры 40х20 м. Экипировка игрока состоит из майки с короткими рукавами, спортивных трусов (шорт) и обуви. Во флорболе используется легкий и удобный инвентарь – клюшка, вес которой не превышает 380 г, и мяч, весящий всего 23 г, и поэтому флорбол абсолютно безопасная игра как для самих игроков, так и для помещений, где проходят игры.

Подвижная игра флорбол включает в себя знакомые и доступные естественные движения, которые входят в содержание учебного материала: ходьба, бег, упражнения с мячом, в игре несложные техника и тактика, а правила всегда можно изменить соответственно физическим и интеллектуальным возможностям ребенка.

Замечено, что во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным, по потому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы [3].

Быстрая смена игровых ситуаций представляет повышение требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий. Игра вынуждает мыслить наиболее экономно, реагировать на действия партнеров, приспосабливать к обстановке. Играющему ребенку приходится выбирать и совершенствовать из множества одну, которая, по его мнению, может принести успех. Чем разнообразнее информация поступает в мозг, тем интенсивнее включаются психические процессы. Именно поэтому с помощью игры у ребенка с умственной отсталостью развивают восприятие, мышление, внимание, воображение, память, моторику, речь, повышая умственную активность, а следовательно в познавательную деятельность в целом.

Но помимо того, что у детей с интеллектуальным нарушением совершается функциональная деятельность организма, флорбол как игра формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллективным, взаимопомощь, чувствительности, активность. Флорбол очень подходит для повседневной трудовой деятельности.

Заключение: Флорбол в силу присущим ему особенностей позволяет детям с интеллектуальным нарушением совершенствовать физические, психические качества. Учащегося прежде всего привлекает возможность проявить свои физические возможности в разнообразной игровой деятельности, достичь успеха за счет инициативы, решительности, смелости, и других личностных качеств, но все это возможно при систематическом использовании флорбола в учебных занятиях. Игровую деятельность в данном случае следует рассматривать как упражнения общего физического воздействия.

Флорбол по праву можно считать средством всесторонней физической подготовленности. Используя на занятиях флорбол у детей с интеллектуальным нарушением, можно получить весьма действенное средство повышения важных физических качеств.

Список литературы:

1. Веневцев С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушениями интеллектуального развития средствами адаптивной физической культуры / С.И. Веневцев, А.А. Дмитриев. – М.: Советский спорт, – 2010. – 104 с.

2. Парфенова Л.А., Инклюзивные технологии физкультурно-спортивной деятельности учащихся с интеллектуальными нарушениями / Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 13.

3. Парфенова Л.А., Влияние занятий флорболом на выполнение школьниками с интеллектуальными нарушениями нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для инвалидов / Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов, Е.В Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 59-61.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КОРРЕКЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЛИЦ С МАММАРНО-КОРОНАРНЫМ ШУНТИРОВАНИЕМ

*Миронова О.В., студент гр. 4261з,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., старший преподаватель Мартыканова Д.С.*

Актуальность. В России сохраняется тенденция к росту показателей заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями и смертности от них [1]. Успешно выполненное маммарно-коронарное шунтирование устраняет главную причину нарушения гемодинамики, однако хронический характер течения основного заболевания и длительность его существования, развитие дистрофических и склеротических изменений в миокарде и кровеносных сосудах, наличие сопутствующих заболеваний и общая детренированность организма препятствуют полному восстановлению здоровья и трудоспособности после проведенного лечения [2]. Физическая реабилитация у больных с ишемической болезнью сердца, перенесших маммарно-коронарное шунтирование, имеет существенное значение уже с первых дней послеоперационного периода, когда наряду с медикаментозной терапией больным назначают дыхательную гимнастику, лечебную физическую культуру и массаж [2].

Цель исследования: экспериментальное обоснование эффективности использования дыхательной гимнастики коррекционной направленности для лиц после маммарно-коронарного шунтирования.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в г.Казани на базе лечебного учреждения ГАУЗ «Межрегиональный клинико-диагностический центр», отделение кардиохирургии № 1 в период с октября 2018 г. по март 2019 г. Группу больных после маммарно-коронарного шунтирования составили лица мужского пола в возрасте от 61-74 лет, в количестве 20 человек. Коронарное шунтирование проводилось в плановом порядке у больных с хронической ишемической болезнью сердца и стабильной стенокардией. Методом случайной выборки 20 мужчин были подразделены на экспериментальную и контрольную группы по 10 человек в каждой. Для решения поставленных задач были использованы следующие контрольные тестирования: спирография, пробы Штанге, Генча, измерение АД, пульса [3,4].

Полученные данные подверглись математико-статической обработке: были рассчитаны средние арифметические значения ($\bar{x}$), стандартное отклонение ($S\bar{x}$) и для сравнения средние показателей, результаты представлены в таб.1 и таб. 2.

Таблица 1 – Анализ показателей экспериментальной группы до реабилитации (n = 10 человек)

Показатель	$\bar{x}$	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	Нормы
ЖЕЛ (л)	2,97	2,97±0,09	3,6
ФЖЕЛ (л)	1,86	1,86±0,08	2,90
ОФВ ₁ (л)	1,70	1,70±0,11	2,43
ПОС (л/с)	2,60	2,60±0,29	107
Штанге, с	37,30	37,30±2,03	39 сек. – неудов. 40-49сек.-удов. 50 сек.– отл.
Генча, с	15,50	15,50±1,67	34 сек.– неудов. 35—39 сек.-удов. 40 и более сек. – отлично
Артериальное давление систолическое, мм.рт.ст.	152,90	152,90±2,33	120/80 мм рт. ст.

Артериальное давление диастолическое, мм.рт.ст	98,90	98,90±2,83	120/80 мм рт. ст.
ЧСС, уд./мин.	85,04	85,04±1,83	60-90уд.мин.

Условные обозначения:

ЖЕЛ – жизненная емкость легких; ФЖЕЛ – форсированной жизненной емкости легких;
ОФВ₁ – объем форсированного выдоха за 1 секунду; ПОС – показатель пиковой объемной скорости

Таблица 2 – Анализ показателей контрольной группы до реабилитации (n = 10 человек)

Показатель	$\bar{x}$	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	Нормы
ЖЕЛ (л)	2,98	2,98±0,09	3,6
ФЖЕЛ (л)	1,97	1,97±0,08	2,90
ОФВ ₁ (л)	1,82	1,82±0,07	2,43
ПОС (л/с)	2,70	2,70±0,21	107
Штанге, с	36,70	36,70±1,46	39 сек. –неудов. 40-49сек.-удов. 50 сек.– отл.
Генча, с	15,50	15,50±1,45	34 сек.– неудов. 35—39 сек.-удов. 40 и более сек. – отлично
Артериальное давление систолическое, мм.рт.ст.	150,80	150,80±2,37	120/80 мм рт. ст.
Артериальное давление диастолическое, мм.рт.ст	97,80	97,80±2,97	120/80 мм рт. ст.
ЧСС, уд/мин.	84,82	84,82±1,82	60-90уд.мин.

Условные обозначения:

ЖЕЛ – жизненная емкость легких; ФЖЕЛ – форсированной жизненной емкости легких;
ОФВ₁ – объем форсированного выдоха за 1 секунду; ПОС – показатель пиковой объемной скорости

При сравнении полученных нами показателей тестов, представленных в таб.1 и таб.2, можно отметить, что средние арифметические значения ниже средних показателей.

В частности, средние значения жизненная емкость легких (ЖЕЛ) от должных величин у пациентов экспериментальной и контрольной группы находились в условной норме. В пределах нормы показатели ЖЕЛ были у 50 % пациентов ЭГ и КГ; в условной норме — у 30%, в очень легком снижении у 20 и 30 % соответствующих групп.

Средний показатель форсированной жизненной емкости легких (ФЖЕЛ) у пациентов ЭГ и КГ находились в условной норме.

Детальный анализ результатов исследования ФЖЕЛ показал, что у 30 % пациентов ЭГ значение ФЖЕЛ были в норме и в условной норме, у 20 % — в легком снижении, у 10 % – в умеренном; у пациентов КГ — 20%, 50%, 20% и 10 % соответственно.

По показателю объема форсированного выдоха за 1 секунду (ОФВ₁) достоверных различий не удалось зафиксировать между исследуемыми группами в начале исследования, однако его среднее значение находилось также в пределах условной нормы.

Показатель пиковой объемной скорости (ПОС) находился в обеих исследуемых группах в легком снижении, что свидетельствует о меньших функциональных возможностях дыхательной мускулатуры и пониженной проходимости крупных дыхательных путей.

Большинство исследуемых показателей функционального состояния системы внешнего дыхания у обследованных пациентов были сниженными или находились в пределах нормы или условной нормы, что свидетельствует о низких функциональных возможностях аппарата внешнего дыхания, а также недостаточной мобилизации резервов дыхательной функции после маммарно-коронарного шунтирования. Сравнение показателей артериального давления и частоты сердечных сокращений у пациентов экспериментальной и контрольной групп не выявило достоверных различий до проведения реабилитации, что свидетельствует об однородности подобранных групп.

Средний показатель индекса Генча расценивается как удовлетворительный, что свидетельствует о недостаточности функциональных возможностей органов дыхания и кровообращения, а следовательно, и о снижении устойчивости к развитию гипоксических состояний в обеих группах пациентов.

Полученные результаты констатирующего эксперимента побудили нас к разработке методики дыхательной гимнастики для коррекции нарушений функции внешнего дыхания у пациентов, перенесших маммарно-коронарное шунтирование.

Основными критериями дозировки нагрузки, по нашему мнению, являются:

- 1) выбор исходных положений;
- 2) количество повторений каждого физического упражнения;
- 3) объем мышечных групп, участвующих в выполнении движения;
- 4) степень сложности физического упражнения;
- 5) плотность нагрузки в течение занятия;
- 6) включение дыхательных упражнений;
- 7) темп выполнения физического упражнения;
- 8) амплитуда движения;
- 9) степень силового напряжения мышц, участвующих в движении;
- 10) продолжительность занятия лечебной гимнастикой.

Учитывая все вышеуказанные механизмы, нами была разработана программа дозированной ходьбы на тредмиле интервальным методом с выполнением диафрагмального дыхания.

Программа дозированной ходьбы на тредмиле в экспериментальной группе проводилась интервальным методом с 5 минутными интервалами средней интенсивности и 5 минутными интервалами низкой интенсивности с выполнением диафрагмального дыхания.

Диафрагмальное дыхание проводилось следующим образом: вдох осуществляется через нос на 1-3 шага, при этом увеличивалась окружность живота, выдох удлинённый через сжатые губы на 4-9 шагов, с втягиванием передней брюшной стенки и уменьшением окружности живота. Перед началом тренировки все пациенты прошли обучение диафрагмальному дыханию.

По окончании выполнения дозированной ходьбы, отдельным блоком занятия шли дыхательные упражнения по системе йоги.

1. «Очистительное дыхание».

И. п. – стоя. После максимального выдоха произвести вдох через нос, как при полном дыхании, после чего сразу же начать выдох через рот: губы плотно прижать к зубам, оставить между ними лишь узкую щель, через которую производить форсированный выдох несколькими толчками, сильно напрягать мышцы живота и межреберные мышцы. Выполнить 2-4 раза, а в дальнейшем увеличивать количество повторений.

2. «Кузнечные меха»

И. п. – сидя. После полного выдоха быстро вдохнуть и выдохнуть через нос – 10 раз, после этого – выдохнуть, задержать дыхание на 7-10 секунд, вдохнуть с последующей задержкой дыхания на 10-15 секунд. Повторить то же, но запрокинуть голову назад до предела, а затем опустить подбородок на грудь. Постепенно доводить число дыханий за один цикл до 25-30.

3. «Шумное дыхание»

И. п. – сидя. После полного выдоха произвести полный вдох на 4 счета, затем – резкий выдох на один счет. Вначале вдох делать неглубокий и выдох менее энергичный. По мере тренировки вдох делать глубже, а выдох – более энергичный и мощный.

4. «Вакуумное дыхание»

И. п. – стоя. Наклонить туловище вперед, сделать полный выдох, после этого выпрямиться, выпятить грудь вперед, имитируя вдох. Грудная клетка при этом расширяется, а живот втянуть. По мере тренировки втягивание живота увеличивать. Число втягивания живота на одном выдохе постепенно доводить от 3 до 30. После этого произвести «очистительное дыхание».

5. «Складной нож»

И. п. – лечь на спину, вытянуть ноги. Глубоко вдохнуть и на выдохе поднять согнутую правую ногу. Обеими руками плотно прижать колено к животу, задержав дыхание.

Положить руки по сторонам туловища. Вытянуть ногу и на выдохе медленно опустить ее до и. п. Сделать аналогичное движение другой ногой, а затем обеими ногами вместе. Повторить 8-10 раз.

Это упражнение повышает тонус и укрепляет мышцы живота, что приводит к уменьшению его объема, улучшает экскурсию диафрагмы.

Такое воздействие на резервы дыхательной системы путем произвольного изменения режима дыхания во время выполнения физических упражнений повышает эффективность газообмена и работоспособность у пациентов после перенесенного маммарно-коронарного шунтирования, повышает устойчивость организма к неблагоприятным изменениям во внутренней среде (к гипоксии, гиперкапнии, ацидозу).

В заключительной части занятия применялся комплекс стретчинга, направленный на растяжение мышц и снятие напряжения.

Вывод. Обобщая выше сказанное, мы предполагаем, что разработанная методика дыхательной гимнастики коррекционной направленности подходит для физической реабилитации лиц после маммарно-коронарного шунтирования.

Список литературы:

1. Аксенов В.А. Гиподинамия как фактор риска и роль физической активности в кардиологической реабилитации и вторичной профилактике ишемической болезни сердца / В.А. Аксенов, А.Н.Тиньков, Н.И.Московцева // Профилактикт. медицина. – 2010. – № 2. – С. 40–46.
2. Аронов Д.М. Проблемы внедрения новой системы кардиореабилитации в России / Д.М. Аронов, М.Г. Бубнова // Российский кардиологический журнал. – 2013.– Т. 18. – № 4. – С. 14–22.
3. Смирнов И.В. Функциональная диагностика. ЭКГ, реография, спирография / И.В. Смирнов, А.М. Старшов. – М. : Эксмо, 2008. – 224 с.
4. Строева В.С. Особенности ведения больных с сочетанной кардиоцереброваскулярной патологией / В.С. Строева, Т.М. Василенко// Актуальные проблемы полипатологии материалы X Всероссийской научно–практической конференции, посвященной 80–летию заслуженного деятеля науки РФ профессора Калева Олега Федоровича. – 2018. – С. 146–151.

ОЦЕНКА ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА У ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

*Москвин К. Ю., Федотова Д. Э., студенты 6261гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.м.н., старший преподаватель Хафизова Г.Н.*

Актуальность. Абсолютно все органы и системы нашего организма находятся под постоянным нервно-гуморальным контролем. Тесная связь симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы и гуморальных влияний обеспечивает достижение оптимальных результатов в плане адаптации к изменяющимся условиям внутренней и внешней среды. Отклонения, возникающие в регулирующих системах, предшествуют гемодинамическим, метаболическим, энергетическим нарушениям и являются наиболее ранними прогностическими признаками неблагополучия пациента. Сердечный ритм является индикатором этих отклонений.

Ритм сердца определяется способностью специализированных клеток проводящей системы сердца спонтанно активироваться – свойство сердечного автоматизма. Регуляция сердечного ритма в физиологических условиях является результатом ритмической активности пейсмекеров синусового узла и модулирующего влияния вегетативной и центральной нервной систем, гуморальных и рефлекторных воздействий. В норме основное модулирующее действие на сердечный ритм оказывает вегетативная нервная система. Центральная нервная система контролирует относительные уровни активности симпатического и парасимпатического отделов по механизму обратной связи. Однако при одновременной активации обоих отделов эффекты симпатической и парасимпатической нервных систем и взаимодействие их эффектов нельзя выразить линейной зависимостью. Кроме этого, вегетативная иннервация различных отделов сердца неоднородна и несимметрична. Поэтому спектральный анализ variability ритма сердца позволяет обнаружить периодические составляющие в колебаниях сердечного ритма и оценить количественно их вклад в динамику ритма [1, 2].

На сегодняшний день работ, посвященных изучению спектральных показателей в процессе выполнения как умственной, так и физической деятельности немногочисленны [4]. Исследование variability ритма сердца имеет важное прогностическое и диагностическое значение при самой разнообразной патологии: заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нервной, дыхательной, эндокринной систем и психоэмоциональных нарушениях. Оценка спектральных параметров сердечного ритма в целом у детей школьного возраста представляется актуальной с учетом гетерохронно протекающих преобразований в физиологических системах и мозговых структурах [5].

Целью нашего исследования стало – определение variability сердечного ритма у детей с ментальными нарушениями методом спектрального анализа.

Результаты исследования и их обсуждение:

Исследование проведено на базе УНЦ ТПСР Поволжской ГАФКСиТ. Обследовано 16 детей с ментальными нарушениями в возрасте 14 лет $\pm 1,4$. Из них было 11 мальчиков, 5 девочек.

Для сопоставления результатов обследованных детей в таблице 1 приведены нормативные величины спектрального анализа здоровых взрослых людей (Таблица 1). Однако до сих пор нет единых стандартов нормы при анализе параметров ВРС. Это обусловлено рядом факторов. Во-первых, критерии здоровья обследуемых популяций различные. Большинство исследователей придерживается определения ВОЗ, которая считает критерием здоровья «состоянием полного физического, психического и социального благополучия». Другие исследователи считают, что достаточно исключить патологию органов кровообращения, проведя такие обследования, как ЭКГ и эхокардиограмма, либо велоэргометрия [2].

Показатель	Ед. изм.	Значение
Общая мощность спектра (TP)	мс ²	3466±1018
Мощность спектра в диапазоне низких частот (LF)	мс ²	1170±416
Мощность спектра в диапазоне высоких частот (HF)	мс ²	975±203
Мощность низких частот в нормализованных единицах (LF)	n.u.	54±4
Мощность высоких частот в нормализованных единицах (HF)	n.u.	29±3
Соотношение мощностей низких и высоких частот (LF/HF)		1.5-2.0

Таблица 1 – Нормативные величины спектрального анализа.

Оценка ВРС проводилась в состоянии покоя в течение 5 мин в положении лежа. Показатели ВРС в покое позволяют оценить фон вегетативной регуляции на вариабельность ритма сердца.

Произведена оценка следующих показателей:

Общая мощность спектра (TP) – спектр мощности колебаний длительности RR, представляющий собой последовательность частот (Гц), каждой из которых соответствует определенная амплитуда колебаний.

Мощность спектра в диапазоне низких частот (LF) – часть спектра в диапазоне 0,040-0,15 Гц. На мощность спектра в этом диапазоне преимущественно оказывает влияние изменения тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Мощность спектра в диапазоне высоких частот (HF) – колебания ЧСС при частоте 0,150-0,4 Гц, мощность в этом диапазоне связана в основном с дыхательными движениями и отражает вагусный контроль сердечного ритма (колебания парасимпатической вегетативной нервной системы) [1].

Полученные результаты были статистически обработаны с использованием программы Microsoft Excel. В нашем случае использование медианы минимальных и максимальных значений обусловлено тем, что распределение значений группы исследования не было нормальным.

В результате спектрального анализа вариабельности ритма сердца у детей с различными ментальными нарушениями общая мощность спектра установлена на уровне 2494 (553; 6492), мощность спектра в диапазоне низких частот – 838,1 (72; 3758), мощность спектра в диапазоне высоких частот HF 831,7 (27; 3285). Уровень общей мощности спектра в положении покоя в группе детей с ментальными нарушениями в большинстве случаев выявлен на достаточно хорошем уровне, однако при этом выявлено преобладание мощности спектра диапазона низких частот, что свидетельствует о влиянии на вариабельность ритма сердца в большей степени симпатического отдела нервной системы. Такой вид дисбаланса регуляции является показателем снижения механизмов адаптации к воздействующим факторам внешней и внутренней среды [3].

Выводы. Таким образом, на основании полученных результатов исследования вариабельности ритма сердца детей с ментальными нарушениями является целесообразным назначение в рамках врачебного контроля умеренных аэробных тренировок. ВРС может быть использована в качестве контроля за ходом физической реабилитации, оценки эффективности физической тренированности. Критерием положительного влияния физических тренировок является увеличение высокочастотного компонента (повышение

парасимпатической активности) и снижение амплитуды низкочастотных колебаний (симпатической активности).

Список литературы

1. Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца. Опыт практического применения метода. – Иваново, 2000. – 200с.
2. Сеницкая Е.Ю. Спектральная характеристика вариабельности сердечного ритма у детей 8-10 лет при умственной и физической деятельности: дис, канд. биол. наук: 03.00.13 – физиология М., 2006. 129 с.
3. Ноздрачев А. Д. Современные способы оценки функционального состояния автономной (вегетативной) нервной системы /А. Д. Ноздрачев, Ю. В. Щербатых // Физиология человека. – 2001. – № 6. – С. 99
4. Булатецкий С. В. Корреляционные взаимосвязи спектральных параметров ритма сердца при проведении психоэмоциональной пробы у лиц с различным уровнем интеллекта / С. В. Булатецкий, Ю. Ю. Бяловский // Вестник новых мед. технологий. – 2003. – № 1–2. – С. 21.
5. Волокитина Т.В. Исследование спектральных характеристик сердечного ритма у младших школьников при умственной деятельности / Т. В. Волокитина, Е. Ю. Иваницкая // Медицинская техника.– 2005.– №2.– С. 27.

ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ ПОДРОСТКОВ

*Мустафина Д.И., студент 8261м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Касмакова Л.Е.*

Актуальность. Количество детей-инвалидов с каждым годом неуклонно растет. По данным ВОЗ, в мире с депривацией слуха страдают более 5% населения – 360 миллионов, из них более 32 млн. – это дети. В Российской Федерации насчитывается более 1 млн. детей и подростков с нарушениями слуха.

Заболевание органа слуха имеет биологическую основу. У детей с нарушением слуха происходит нарушение строения биологических структур. Вследствие чего нарушается восприятие звуковых сигналов поступающих из внешнего мира. Данное обстоятельство сказывается на психо-эмоциональном развитии ребёнка.

В двигательной области развития ребёнка с нарушениями слуха, обнаруживаются отклонения преимущественно в работе вестибулярного анализатора. Негативное влияние рассматриваемой патологии сказывается на удержании равновесия, пространственной ориентации. Возникают сложности при выполнении сложнокоординационных действий. Движения выполняются резко, грубо, при осуществлении двигательных актов отсутствует размеренность и плавность [2].

По мнению Фирсина С.А. и Ковалевой Н.И. на сегодняшний день, достаточно активно идет процесс поиска новых подходов и новых методик к организации процесса физического воспитания в школах. Во многих регионах страны, различные подходы к организации физкультурно-спортивной работы с учащимися реализуются в экспериментальном режиме. Это и авторские программы педагогов-новаторов, инновационные проекты на уровне образовательного учреждения, города, республики, а также проекты федерального уровня. В этих проектах одна из основных задач – повышение оздоровительной эффективности физического воспитания и формирование «здорового образа жизни», а также создание надежного фундамента физической подготовленности учащихся для дальнейшей общественно полезной деятельности [1].

Цель исследования – исследовать психофизическое состояние слабослышающих подростков 13-15 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования, проведенные НИИ физиологии детей и подростков, показали, что дети с нарушением слуха имеют свои отличительные особенности физической подготовленности и психического развития, что обуславливает специфику развития их особенностей и качеств в целом [1,4].

Нарушения слуховой функции ведёт к нарушению функциональных систем организма, что в свою очередь приводит к снижению показателей в развитии физических и психических процессов детей. Нарушения слуха приводят к замедлению и искажению естественных процессов индивидуального развития ребёнка [2].

Проблема роста и развития ребенка одна из важнейших в возрастной физиологии. Это становится особенно актуальным в XXI веке. Оптимальные темпы этих неразрывно связанных между собой процессов, их гармоничность и пропорциональность являются основными маркерами подрастающего поколения, а простота и быстрота методов контроля за происходящими в процессе роста изменениями определяет их практическую значимость.

В настоящее время благодаря проведенным исследованиям по функциональному развитию детей с нарушениями слуха, в коррекционной педагогике и психологии имеется достаточно информации, которые объясняют особенности психического развития и физической подготовленности. Раскрываются методические аспекты работы с такими детьми. Описаны особенности влияния нарушений слуха на развитие двигательных качеств детей.

По мнению ряда авторов, на сегодняшний день, достаточно активно идет процесс поиска новых подходов и новых методик организации процесса физического воспитания в школах. Во многих регионах страны, различные подходы к организации физкультурно-спортивной работы с учащимися реализуются в экспериментальном режиме. Это и авторские программы педагогов-новаторов, инновационные проекты на уровне образовательного учреждения, города, республики, а также проекты федерального уровня. В этих проектах одна из основных задач – повышение оздоровительной эффективности физического воспитания и формирование «здорового образа жизни», а также создание надежного фундамента психофизической подготовленности учащихся для дальнейшей общественно полезной деятельности [3].

Исследование проводилось на базе ГБОУ «Казанская школа – интернат имени Е.Г. Ласточкиной для детей с ограниченными возможностями здоровья». В исследовании участвовали 43 слабослышащих подростка 13-15 лет.

В результате анализа, выявлено, что у мальчиков и девочек результаты по таким исследуемым показателям, как бег на 30 м, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, метание теннисного мяча в цель ниже установленных возрастных норм.

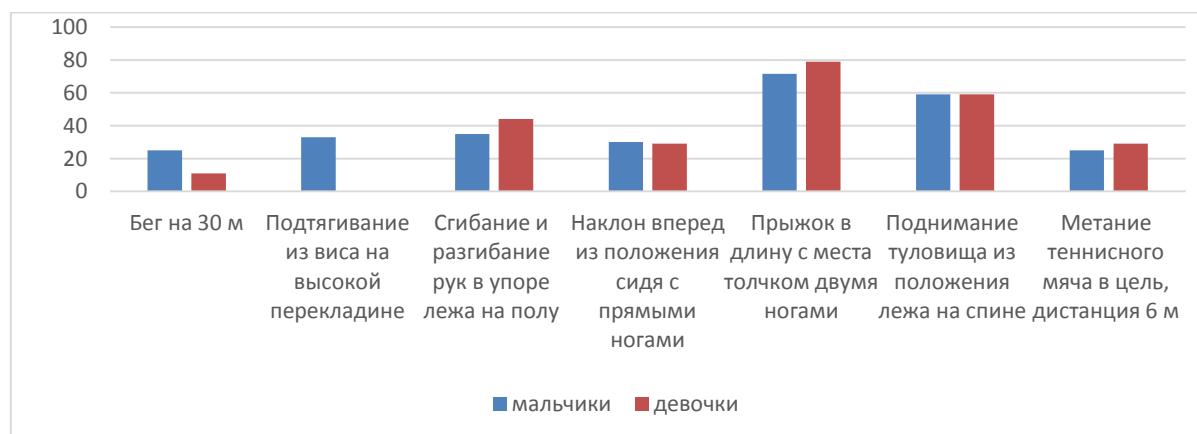


Рисунок 1 – Показатели физической подготовленности подростков 13-15 лет (%)

Сравнительный анализ результатов выполнения контрольного упражнения «Бег 30м» показал, что у мальчиков данный показатель ниже возрастной нормы в среднем на 25%, у девочек на 11%.

Количество подтягиваний из виса на высокой перекладине у мальчиков ниже установленного норматива в среднем на 33%.

Анализ результатов сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, показал, что у мальчиков данный показатель ниже норматива в среднем на 35%, у девочек на 44%.

Сравнительный анализ результатов наклона вперед из положения сидя с прямыми ногами показал, что у мальчиков данный показатель ниже норматива в среднем на 30%, у девочек на 29%.

Результаты выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами у мальчиков ниже установленного норматива в среднем на 71,5%, у девочек на 79%.

Количество подниманий туловища из положения лежа на спине у мальчиков и девочек ниже установленного норматива в среднем на 59%.

Анализ результатов метание теннисного мяча в цель показал, что у мальчиков данный показатель ниже норматива на 25%, у девочек на 29%.

В рамках нашего исследования, мы провели анкетный опрос для изучения психического здоровья подростков по методике Айзенка «Самооценка психических

состояний». Подросткам предлагалось описание различных психических состояний, как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность.

Анализ полученных в ходе исследования результатов показал, что по всем изучаемым психическим состояниям подростки имеют большой процент выраженности.



Рисунок 2 – Самооценка психический состояний подростков 13-15 лет (%)

Результаты нашего исследования показали, что высокий уровень тревожности испытывают большинство подростков 13-15 лет: 80 % мальчиков, 75 % девочек.

Исследование показало, что у 75 % мальчиков наблюдается высокий уровень фрустрации, а у 65 % девочек средний уровень фрустрации.

В процессе анализа полученных результатов исследования обнаружено, что у 80 % мальчиков выявлен высокий уровень агрессивности, 65 % девочек присуще средний уровень агрессивности.

В ходе нашего исследования выявлено, что высокий уровень ригидности наблюдается у 80 % мальчиков, средний уровень ригидности наблюдается у 70 % девочек.

Таким образом, анализ полученных результатов исследования уровня физических способностей показал, что у исследуемых подростков значительно снижены показатели гибкости, силовых, скоростных, скоростно-силовых и координационных качеств. Результаты исследования психического состояния свидетельствуют также об относительно низком уровне. Большинство слабослышающих подростков отличается высоким уровнем тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности. На наш взгляд это обусловлено особенностями их основного дефекта и подросткового возраста.

Список литературы:

1. Зотова Ф.Р. Возможности коррекции психического состояния подростков с девиантным поведением средствами физической культуры / Герасимова И.Г. // «Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта». – 2008. – №9. – С.4
2. Медведева О.А. Физиологические особенности сенсорных систем детей периода второго детства с различной степенью нарушения слуха : дис. ...канд. Биол. наук. Краснодар, 2011. с.5
3. Фирсин С.А. Отношение учителей физической культуры к новациям в процессе физического воспитания учащихся общеобразовательных школ / Ковалева Н.И. // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – №3 с.11
4. Шатунов Д.А., Особенности показателей физического развития, здоровья и физической подготовленности подростков с нарушением слуха / Зотова Ф.Р. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013.№4. с.183-188.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПЛАВАНИЯ ДЕТЕЙ НОЗОЛОГИЧЕСКОЙ ГРУППЫ ЛИН.

*Нарошкина Г.Н., Черномор А.В., магистранты 02011859 гр,
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»)
Научный руководитель – к.б.н., доцент Климова В.К.*

Актуальность: В мировой практике адаптивное плавание для людей с ограниченными возможностями развивается довольно давно. Регулярно проводятся чемпионаты Мира и Европы, расширена программа по плаванию Паралимпийских Игр. В настоящее время спорт ЛИН развивается в двух направлениях. Спортсмены с интеллектуальными нарушениями могут принимать участие как в Паралимпийских Играх, так и во «Всемирной Специальной Олимпиаде» (Special Olympics World Games).

В России адаптивное плавание начали развивать лишь последние 10 лет. С детьми нозологической группы ЛИН проводится большая работа. В Москве, в Уфе, в Ярославле и других регионах появилась возможность для детей с интеллектуальными нарушениями заниматься спортивным и синхронным плаванием. Большинство детей обучаются по программам гидрореабилитации и адаптации к воде, но есть и те, кто работает по программе спортивных достижений. В группах начальной подготовки по плаванию 70% детей занимаются по рекомендации врачей (неврологов, хирургов, ортопедов), т.е. у каждого свои проблемы и определенные цели, с которыми их привели в бассейн.

Гидрореабилитация – это педагогический специфический процесс, сущность которого заключается в обучении и воспитании ребенка в условиях водной среды и средствами водной среды, с целью формирования качественно нового более высокого от исходного уровня физической и общественной активности ребенка с отклонениями в состоянии здоровья [4].

Хорошо известно большое оздоровительное влияние воды как естественного природного фактора. В различных науках представлены интересные сведения о взаимоотношениях человека и водной среды[3].

Бесспорно, что при погружении тела в воду практически невозможно повести границу между жидкостной средой внутри организма и водной средой снаружи его тела. На атомно-молекулярном уровне часть воды проникает внутрь, а часть водной среды организма выходит наружу. Происходит непосредственный контакт-слияние «внешней» и «внутренней» водной среды в единое целое. Омывая тело ребенка, вода очищает кожу, улучшая тем самым ее питание и дыхание. При этом создаваемое водой давление, оказывает массирующее действие на все тело, вследствие чего улучшается кровообращение в кожных сосудах и обостряются тактильные ощущения.

Находясь в бассейне, из-за повышенной теплопроводности и теплоемкости воды в сравнении с воздухом, тело ребенка излучает и отдает тепла на 50-70% больше. В связи, с этим для сохранения теплового гомеостаза в организме у детей повышается обмен веществ. Именно он обуславливает хорошую работоспособность и неосознанную потребность физических нагрузок.

Температура воды в бассейне намного ниже температуры тела человека, поэтому считается холодным раздражителем. При регулярных тренировках организма на устойчивость к холоду, происходит улучшение терморегуляции и адаптации к резким перепадам температуры. Поэтому занятия плаванием являются эффективным средством закаливания и повышения иммунитета. Утверждая, что закаливающее воздействие водных процедур и занятий плаванием ведет к укреплению здоровья и росту работоспособности, необходимо отметить важность индивидуального подхода. Закаливание не должно нарушать меру приспособительных возможностей организма ребенка, только тогда в сочетаниях с физическими упражнениями усиливается положительный эффект [1]. В этом и состоит

специфическая особенность плавания. Сама вода вызывает желание выполнять физические упражнения в воде (будь то ЛФК, оздоровительное или спортивное плавание).

Двигательная активность детей в воде резко отличается от обычной. Ребенку приходится преодолевать большое сопротивление воды, по-новому координировать свои движения, ориентироваться и удерживать равновесие в состоянии «полу-невесомости». Независимо от нозологической группы, занятия плаванием положительно воздействуют на все органы и системы организма детей, их структурные и функциональные изменения [3].

Благоприятное влияние плавания на органы дыхания заключается в активной тренировке дыхательной мускулатуры, увеличении подвижности грудной клетки. При форсированном выдохе и вдохе участвуют самые отдаленные участки легких, исключая застойные явления в них, что улучшает легочную вентиляцию, увеличивает емкость легких и потребление кислорода. Кроме того, плавание с задержкой дыхания и ныряние тренируют устойчивость к гипоксии (кислородному голоданию).

Положительное воздействие на сердечнососудистую систему оказывают циклические движения преимущественно в горизонтальном положении, а так же глубокое диафрагмальное дыхание и давление воды способствует притоку крови к сердцу, увеличивается ударный объем сердца. В результате сердечная мышца начинает работать мощно и экономично. Улучшается эластичность сосудов и периферическое кровоснабжение внутренних органов и мышц, что, опять же, способствует активизации общего обмена веществ.

Особый механизм работы опорно-двигательного аппарата ребенка обусловлен уменьшением нагрузки на скелет, сохраняя при этом результат эффективной тренировки мышечной системы. Выполнение непрерывных плавательных движений руками и ногами, поворотов, отталкиваний вовлекают в работу все мышцы тела. Даже ходьба в воде требует усилий в 10 раз больше, чем на суше. Она учит владеть телом в пространстве и перемещать центр тяжести. Сила сопротивления воды заставляет ребенка координировать движения и двигать руками и ногами с разной скоростью и частотой. Укрепляются мышцы и связки, оптимизируется работа суставов. В противовес мышечному напряжению, дети учатся полностью расслабляться, скользить и удерживать равновесие на водной глади. Все это способствует пропорциональному и гармоничному развитию мускулатуры и правильной осанки.

Для детей с интеллектуальными нарушениями плавание является одним из способов стабилизации центральной нервной системы. Вода, мягко обтекая тело, массирует находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, снимает утомление. В тоже время, раздражает «спящие» рецепторы. Другими словами, пассивных деток приводит в чувство, а возбужденных успокаивает. При регулярных занятиях плаванием улучшается кровоснабжение мозга, у детей улучшается внимание и память. Пребывание в воде вызывают поток положительных эмоций: радость, счастье, чувство свободы. Не маловажный факт, что приятные ассоциации, связанные с посещением бассейна и у детей, и у родителей, способствуют формированию позитивного фона, так необходимого в повседневной жизни. У ребят повышается самооценка от освоения новых знаний и умений, а родители радуются и гордятся своими детьми. А самое главное для детей с интеллектуальными нарушениями является то, что занятия адаптивным плаванием – это мощнейший инструмент социализации. В этом виде спорта они на равных могут соревноваться с обычными детьми. [2].

Наряду с вышеизложенным, нельзя забывать о главной цели – научить ребенка-инвалида плавать. Обучение плаванию, решает задачи государственного значения, так как является одним из эффективных оздоровительных средств и безмедикаментозной реабилитации, существенно повышает физическое, умственное и психическое развитие ребенка, поднимает социальный статус ребенка, адаптируя к современным требованиям общественного развития и служит основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде.

Развитие спорта ЛИН в России набирает обороты. Вот некоторые факты:

2012 год, Лондон, Великобритания. В Паралимпийских играх принимало участие 5 спортсменов от Федерации спорта ЛИН, трое из которых завоевали медали: 2 серебра в плавании и легкой атлетике и 1 бронзу в настольном теннисе. Два других спортсмена заняли 4 и 5 места.

2016 год, Рио-де-Жанейро, Бразилия. Планировалось участие 14 спортсменов от Федерации спорта ЛИН, пятеро из них в плавании (100м на спине, 100м брасс, 200м вольный стиль, 200м комплексное плавание).

Ежегодно растет количество людей с ОВЗ регулярно занимающихся адаптивными видами спорта. И пропорционально увеличивается число завоеванных ими международных наград. На сегодняшний день в международном мастер-листе ИНАС (INAS – Международная федерация спорта ЛИН) 72 Российских спортсмена.

Цель исследования: Выявить основные моменты в организации занятий адаптивным плаванием детей нозологической группы ЛИН. По средствам анализа научно-методической литературы сформировать комплексный подход к обучению детей с интеллектуальными нарушениями навыкам плавания.

Результаты исследования: В ходе исследования был выявлен ряд специфических особенностей в организации занятий плаванием среди детей с интеллектуальными нарушениями.

Во-первых: степень тяжести и сопутствующие заболевания, обуславливают наличие медицинских противопоказаний.

Во-вторых: способность или неспособность ребенка идти на контакт с тренером, со сверстниками ограничивает возможность занятий в группе.

В-третьих: не маловажную роль играет соответствие материально технической базы. В связи с особенностями детей, значение имеет не только инвентарь и температура воды, а так же необходимость сопровождения в раздевалках, отсутствие зрителей (на первых занятиях) и т.д.

Анализ научно-методической литературы позволил определить интеллектуальную инвалидность, как инвалидность, характеризующуюся значительными ограничениями в интеллектуальном функционировании и в адаптивном поведении. Эта инвалидность возникает в период развития. Цель родителей и педагогов не усугубить ее, а предоставить возможность ребенку развиваться и прогрессировать.

На первом этапе обучения, конечно, применяются все средства и методы описанные Захарием Павловичем Фирсовым (автором книги «Плывать раньше, чем ходить»), но в отличие от грудничкового плавания, основанного на рефлексх младенцев, в адаптивном плавании, как виде спорта, необходима осознанная, целенаправленная работа. Приходит на помощь принцип – от случайно выполненной к обдуманной двигательной задаче. Необходимо находить и развивать малейшие сдвиги, которые проявляются на занятиях, индивидуально дозировать продолжительность и интенсивность упражнений. Самый трудный момент в работе с особенными детками это соединить в одном занятии: игру и осознанное выполнение заданий, приятное дружеское общение и необходимую требовательность к ребенку. Огромное значение имеет дисциплина.

К сожалению, обобщить методику преподавания плавания детям с интеллектуальными нарушениями не удалось. Необходимо слияние общепринятых методов обучения плаванию и методик работы с особенными детьми.

Выводы: В любой программе по обучению детей нозологии ЛИН рекомендуется начинать как можно раньше. Адаптивное плавание, начиная с приобщения к культурно-гигиеническим нормам, воспитывает дисциплину, самоорганизацию, умение выполнять поставленную задачу. Ребенок приобретает уверенность и правильную самооценку, учится бороться со страхами. Воспитательные и развивающие моменты адаптивного плавания являются частью комплексного обучения детей, помогая им легче осваивать материал других образовательных дисциплин.

Методической литературы по адаптивному плаванию очень мало. Теория ограничивается средствами гидрореабилитации. Большое поле деятельности открывается для молодых ученых.

Список литературы:

1. Афанасьев, В.З. Экспериментальное обоснование применения специальных упражнений и закаливающих процедур в процессе обучения плаванию детей младшего школьного возраста /В.З Афанасьев. – М., 1971.-32с.
2. Башина, В.М., Детский аутизм, лечение и реабилитация / В.М. Башина, Н.В.Симашкова // Материалы IV Всероссийского национального конгресса: Человек и лекарство. М.,1995.-С.15.
3. Каган В.Е. Преодоление: неконтактный ребенок в семье / В.Е. Каган.– СПб.: Фолиант,1996.–63с.
4. Мосунов, Д.Ф. Как в ванне подготовить ребенка-инвалида к обучению плаванию / Д.Ф. Мосунов. – СПб. : Плавин, 1998. – 38с.

КОМПЛЕКС ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА КОЛЯСКАХ

Нурмангазиев Р.Б., студент 7261М гр.,

Сагидова К.М., студент 7261 гр.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Научный руководитель – к.б.н., доц. Ситдикова А.А.

Актуальность. Поиск наиболее эффективных путей повышения физической работоспособности, как здоровых спортсменов, так и имеющих какие-либо отклонения в состоянии здоровья является важной проблемой спортивной физиологии и медицины. Вертебральная травма является серьезной и чрезвычайно сложной физической проблемой, нуждающейся в подробном изучении. Больные с травмой позвоночника и спинного мозга, по мнению большинства авторов, составляют от 1 до 4% от общего числа больных с различными видами травм [3]. Намного чаще спинальным травмам подвержены мужчины в возрасте от 20 до 45 лет. При подобных видах травм, высока вероятность летальности и инвалидизации.

Высокий риск развития всевозможных осложнений подтверждают важность проведения восстановительной программы после получения спинальной травмы. Причём в подобных случаях имеется в виду не однократное, а регулярное прохождение реабилитационных курсов[1].

Не менее важными целями восстановительного лечения выступает профилактика, выявление и борьба с различными осложнениями и неблагоприятными последствиями травм спинного мозга, например: застойными пневмониями, пролежнями, инфекциями мочевыводящих путей, спастическим синдромом, глубоким тромбофлебитом с риском развития тромбоэмболии лёгочной артерии.

Из-за ограничения подвижности опорно-двигательного аппарата у баскетболистов на колясках, выдвигаются повышенные требования к мышцам верхнего плечевого пояса и корсета в обеспечении передвижения по площадке, совершения передачи, бросков мяча, и других тактико-технических действий. Наряду с этим установлено, что вследствие имеющихся повреждений и заболеваний центральной нервной системы отмечается нарушение нервно-мышечной передачи, что проявляется дисбалансом мышечного тонуса, что может сказываться на точности и силе передач и бросков, также контроля мяча во время тренировочного и соревновательного процесса[4; 5].

Установлено и доказано, что профессиональная спортивная деятельность сопряжена с высоким уровнем физических нагрузок в предсоревновательном периоде. При этом, тренировочный и игровой процесс предъявляют высокие требования ко всем системам организма и нуждаются в постоянном сопровождении средствами физической реабилитацией[2].

Изложенное выше позволяет считать, что разработка методики оздоровительной физической культуры для спортсменов – баскетболистов на колясках, является актуальным исследованием.

Цель исследования: разработка комплекса лечебной гимнастики для спортсменов – баскетболистов на колясках с параплегией нижних конечностей.

Организация и методы исследования. Для решения определенной нами цели было проведено исследование на базе Учебно-научного центра технологий подготовки спортивного резерва ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». В тестировании приняли участие 10 спортсменов-баскетболистов на колясках высокой квалификации (от кандидата в мастера спорта до мастера спорта РФ).

Тестирование в исследовании проводилось для определения влияния на двигательную функцию грудного отдела позвоночника методики физической реабилитации, как в

основной, так и в контрольной группе, были проведены 4 функциональных теста двигательной активности шейного отдела позвоночника: «Оценка бокового наклона (фронтальная плоскость)», «Оценка сгибания (сагиттальная плоскость)», «Оценка разгибания (сагиттальная плоскость)», «Оценка ротации (поперечная плоскость)».

Статистическая обработка и регистрация результатов исследований проводилась с использованием электронных таблиц Microsoft Excel. Определялись следующие показатели: среднее арифметическое значение ($\bar{x}$), ошибка средней ($S\bar{x}$).

Результаты исследования и их обсуждение. Программа физической реабилитации представлена в виде эффективной методики лечебной гимнастики больных травматической болезнью спинного мозга (ТБСМ). Она представляет собой комплекс упражнений в позднем периоде, при тренировочном режиме. При проведении лечебной гимнастики необходимо соблюдать ряд общих принципов. В связи с патологической подвижностью позвонковых сегментов лечебная гимнастика проводится в спортивных колясках для баскетбола. Этим создается относительный покой поясничного отдела позвоночника и предотвращается дополнительная микротравматизация пораженных сегментов, параллельно уменьшается патологическая импульсация с грудного и поясничного отделов позвоночника на плечевой пояс, сохранены мышцы спины и туловища.

Методика лечебной гимнастики зависит от периода заболевания, в течение ТБСМ выделяют 4 периода: острый (от 2 до 4 суток), обусловленный развитием спинального шока; ранний (2 — 3 недели), проявляющийся в зависимости от тяжести травмы и клинической формы полным обратным развитием нарушений, либо полным нарушением проводимости спинного мозга; промежуточный (2—12 месяцев), в начале которого исчезают явления спинального шока и выявляется истинный характер повреждения, и поздний (от 12 месяцев до нескольких лет), в который происходит дальнейшее, очень медленное восстановление нарушенных функций и развитие автоматизации.

Для оценки эффективности разработанного комплекса физической реабилитации были проведены исследования функционального состояния грудного отдела позвоночника (измерялся объем движений грудного отдела позвоночника до и после проведения комплекса). Результаты тестирования представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Анализ результатов тестирования до исследования

Название теста	Показатели ($\bar{x} \pm S\bar{x}$)	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Оценка бокового наклона (фронтальная плоскость)	66,8 ± 1,75	67,9 ± 0,60
Оценка сгибания (сагиттальная плоскость)	47,4 ± 0,74	49,3 ± 0,79
Оценка разгибания (сагиттальная плоскость)	59,2 ± 1,89	62,8 ± 0,97
Оценка ротации (поперечная плоскость)	62,3 ± 1,86	65,3 ± 0,88

Было отмечено, что исходное состояние спортсменов-колясочников экспериментальной группы по всем показателям было немного ниже, чем у их оппонентов контрольной группы. Тем не менее, после проведения курса физической реабилитации, прирост показателей в экспериментальной группе значительно лучше, по сравнению с контрольной группой, что говорит об успешности проведения занятий по лечебной гимнастике.

В тесте бокового наклона во фронтальной плоскости прирост составил 14,1% за счет постепенного увеличения амплитуды движений при выполнении комплекса, подбора умеренной дозировки, а так же за счет соблюдения правильности методических указаний.

Таблица 2 – Анализ результатов тестирования после исследования

Название теста	Показатели ($\bar{x} \pm S\bar{x}$)	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Оценка бокового наклона (фронтальная плоскость)	74,6 $\pm$ 1,46	71,5 $\pm$ 1,21
Оценка сгибания (сагиттальная плоскость)	55,1 $\pm$ 0,95	51,4 $\pm$ 0,87
Оценка разгибания (сагиттальная плоскость)	67,1 $\pm$ 1,93	65,7 $\pm$ 1,81
Оценка ротации (поперечная плоскость)	73,5 $\pm$ 1,32	69,1 $\pm$ 1,41

Прирост в тестах сгибания составил 11,9% и разгибания 16,8%, что является следствием положительного влияния упражнений на объем движений спортсменов. Такое видимое увеличение показателей отмечалось, благодаря различным видам упражнений, числу повторений, объему амплитуды выполнения движений.

Ротационные показатели значительно улучшились, на 21,2% в результате индивидуального подбора упражнений для исследуемого, правильной постановки задач каждого занятия, постепенного наращивания амплитуды движений.

В результате применение данной методики позволило добиться укрепления мышц туловища; укрепить мускулатуру и увеличить амплитуду движений верхних конечностей и мышц шеи.

Комплекс лечебной гимнастики позволил добиться нормализации мышечного тонуса, создать более благоприятные условия функционирования сердечно-сосудистой системы и других систем организма, повысить толерантность баскетболистов на колясках к тренировочному процессу.

Выводы.

1. Нами был разработан комплекс лечебной гимнастики для баскетболистов на колясках с ТБСМ, куда входили два комплекса гимнастики, включающие упражнения на уменьшение и ликвидацию компрессии спинно-мозговых корешков, улучшение трофики тканей шеи, плечевого пояса и верхних конечностей, увеличение амплитуды движений.
2. При анализе полученных результатов оценки подвижности позвоночника установлено, что наибольший прирост наблюдается в тесте ротации на 21,2%.
3. Данные изменения подвижности в грудном и поясничном отделе позвоночника в процессе реабилитации в экспериментальной и контрольной группах показали, что разработанный комплекс физической реабилитации позволил улучшить двигательную функцию грудного и поясничного отдела позвоночника.

Список литературы:

1. Бабиченко Е.И. Классификация позвоночно– спинномозговой травмы //Нейротравматология: справочник /Под ред. А.Н. Коновалова, Л.Б. Лихтермана, А.А. Потапова — М.: Вазар-Ферро, 1994. — С. 252—253.
2. Гайдар Б.В., Шулев Ю.А., Руденко В.В. и др. Реабилитация при позвоночно-спинальной травме / Медицинская реабилитация: Под ред. Ю.Н.Шанина.— СПб.: Специальная литература, 1997.— С.496-506.
3. Савченко А.Ю. Исходы позвоночно-спинномозговой травмы//Нейротравматология: справочник /Под ред. А.Н. Коновалова, Л.Б. Лихтермана, А.А. Потапова — М.: Вазар-Ферро, 1994. — С. 250.

4. Сагидова, С. А. Влияние околопредельных физических нагрузок на процессы свободнорадикального окисления и реактивность сосудов микроциркуляторного русла/ С.А. Сагидова / Наука и спорт: Современные тенденции. -№1(том 14), 2017. -С.83-89.
5. Тома, А.И. Возможности электронейростимуляции у пострадавших с позвоночно-спинномозговыми повреждениями / А.И. Тома, В.Г. Нинель, И.А. Норкин, Г.В. Тома, А.А. Смолькин / Травматология и ортопедия России. – 2010. – 2 (56) – С. 72-75.

РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

*Пегова В. О., Куракова Ю.Н. студенты ИГФ-11-16
Чувашский государственный университет имени И. Н. Ульянова,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Колесникова О.Б.*

В современном обществе из-за многих факторов, таких как ухудшение экологической обстановки в мире, изменение возрастной структуры общества в сторону старения, изменение образа жизни населения, прослеживается тенденция роста инвалидности. На данный момент около 650 миллионов человек, а это 10 процентов населения мира, инвалиды [1].

В России по данным статистики число инвалидов составляет 12,45 миллионов человек. Эти люди должны быть полноправными членами общества, им должна быть подана рука помощи, для того чтобы они как и любой другой человек почувствовали свою значимость, нашли своё предназначение в этом мире. Это определяет **актуальность** данного исследования.

Целью настоящего исследования является выявление влияния подвижных игр на уровень тревожности у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Цель исследования обусловила постановку следующих **задач**:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Изучить уровень тревожности у детей с ограниченными возможностями здоровья.
3. Определить изменения эмоционального фона в зависимости от разных уровней двигательной активности.
4. Проанализировать полученные результаты и показать влияние подвижных игр на уровень тревожности у детей с ОВЗ.

Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты. Психологическое состояние лиц с ограниченными возможностями здоровья представляет собой разное восприятие мира. У некоторых инвалидов это боязнь общения при знакомстве с новыми людьми, развитие комплексов, а кто-то справляется с этим, и находят себя в жизни.

По мнению А.М. Прихожан, тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [2].

У детей с ограниченными возможностями здоровья наблюдается повышенная тревожность, так как работа одного анализатора нарушена, следовательно, они не могут объективно оценивать окружающую их обстановку. Патология зрительного анализатора приводит к повышенной нервозности детей, и зачастую, к проявлению негативных эмоций. Для того чтобы у детей с ОВЗ улучшить эмоциональное состояние многими специалистами рекомендуется проводить развивающие подвижные игры [3]. Помимо того, что подвижные игры помогают в обучение пространственной ориентировке, способствуют социализации, они снижают психологическую напряженность.

Данное исследование проводилось на базе БОУ "Чебоксарская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ОВЗ" Минобразования Чувашии. Было принято решение разделить респондентов на две группы: экспериментальная и контрольная. В исследовании приняли участие 20 обучающихся 3 класса (по 10 человек в каждой группе).

По данным медицинских карт занимающихся и опроса педагогов учебного заведения, обучающиеся имели сходные зрительные патологии: все дети были слабовидящие, тотально слепые не участвовали в исследовании.

Проведена одна серия эксперимента с сентября 2018 года по март 2019 года. У школьников обеих групп оценивали уровень тревожности в начале и конце исследований. При этом обучающиеся обеих исследуемых групп занимались физической культурой в соответствии с учебной программой для детей с ограниченными возможностями здоровья, а для экспериментальной группы применяли дополнительные занятия. Занятия проводили 2 раза в неделю по 30 минут и включали в себя следующие физические упражнения:

1. Разминка (5мин);
2. Подвижные игры, адаптированные для детей с ОВЗ (20 мин);
3. Комплекс восстановительных и дыхательных упражнений (5 мин).

Результаты исследования и их обсуждение.

Для проведения исследования уровня тревожности, была выбрана методика, разработанная Велиевой С.В., кандидатом психологических наук, которая позволяла определить особенности эмоционального состояния детей [1]. Результаты тестирования для определения уровня тревожности в обеих группах, проведенного в начале эксперимента (сентябрь 2018 года) приведены в таблице. При чем, в контрольной группе полученные результаты были близки к результатам экспериментальной группы.

Таблица 1 – Показатели уровня тревожности

Психическое состояние	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Позитивное	30%	40%
Негативное психическое состояние низкой степени	10%	10%
Негативное психологическое состояние средней степени	50%	40%
Негативное психическое состояние высокой степени	10%	10%

Главные условия всех занятий с детьми – безопасность, доступность средств, понятность, привлекательность. Чтобы привлечь и заинтересовать детей, больших усилий не требовалось, они с любопытством наблюдали за ходом работы по организации и проведению занятий. Познакомившись с нами и привыкнув, дети активно участвовали в играх, были внимательны. Для снижения уровня тревожности были отобраны и проводились следующие подвижные игры: «Узнай по голосу», «Догони меня», «Коршун и наседка», «Музыкальные стулья». Так как в эксперименте принимали участие дети с ограниченными возможностями здоровья – слабовидящие, то одним из основных критериев для подбора игр явилось обязательное звуковое или музыкальное сопровождение.

На заключительном этапе эксперимента была проведена повторная диагностика уровня тревожности у обучающихся обеих групп. В результате исследования были получены следующие показатели: в экспериментальной группе у 80% респондентов наблюдается позитивное психическое состояние, 20 % с негативным психическим состояние низкой степени. В контрольной группе полученные результаты были следующими: у 40% респондентов наблюдается позитивное психическое состояние, 20 % с негативным психическим состояние низкой степени, у 40% выявлено негативное психологическое состояние средней степени.

Выводы:

1. Проведена диагностика уровня тревожности у детей с ограниченными возможностями здоровья.
2. В ходе проведения исследования выявлено значительное улучшение эмоционального фона у обучающихся экспериментальной группы, получающих дополнительную физическую нагрузку в виде подвижных игр, в то время, как показатели уровня тревожности у ровесников из контрольной группы практически не изменились.

3. Проведение дополнительных занятий с использованием подвижных игр положительно влияют на психологическое состояние детей с ОВЗ.

Итак, данное исследование показало, что подвижные игры положительно влияют на психологическое состояние лиц с ограниченными возможностями здоровья. После занятий у детей наблюдался позитивный эмоциональный настрой, снижение напряжения и утомляемости. Выбранная методика оценки уровня психического состояния позволяет выявить различные степени тревожности у детей с ОВЗ. Следует продолжить проводить в среде воспитанников школы для лиц с ОВЗ подвижные игры, которые помогают им адаптироваться в современном обществе, положительно влияют на состояние организма, способствуют развитию физических качеств.

Список литературы:

1. Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учеб.-метод. пособие / Сост. С.В. Велиева СПб: Речь, 2007. – 240 с.
2. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. — 1998. — №2. – С. 11-18.
3. Сековец Л.С. Использование комплекса подвижных игр для коррекции двигательных действий у детей с нарушением зрения // материалы регион., науч.-практ. конф. – Омск, 1993.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: «Академия», 2006. — 368 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Петрищева Е.А., студент 5261 гр.,

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научные руководители – к.п.н., доцент Парфенова Л.А., к.м.н, доцент Давлетова Н.Х.*

Актуальность. Психофизическое развитие – это понятие, содержащее в себе две важные и равноценные составляющие: психическое развитие и физическое развитие, каждое включает ряд возрастных этапов и характеризуется своими особенностями. По данным многочисленных источников в последнее время наблюдается увеличение отклонений в психофизическом развитии детей и подростков. В случае школьников с нарушением слуха эта тенденция объясняется качественным своеобразием физического и психического развития детей школьного возраста, характеризующимся затруднениями в формировании различных форм деятельности, прежде всего учебной, устойчивой социальной дезадаптацией и нарушениями процесса социализации [3,4]. Компоненты психики у детей с нарушениями слуха развиваются в иных, по сравнению со слышащими детьми, пропорциях: несоразмерность в развитии наглядных и понятийных форм мышления; преобладание письменной речи над устной; недоразвитие одних перцептивных систем при относительной сохранности других; изменения в темпах психического развития по сравнению с нормально слышащими детьми [2].

При этом важное значение имеет своеобразие физического и психического развития школьников с нарушением слуха, это должно учитываться при организации процесса адаптивного физического воспитания, условия должны создавать комфортную среду для коррекции развития воспитанников. При оценке психофизического развития детей с нарушением слуха показательными параметрами можно считать уровень тревожности и координационные способности. На психофизическом уровне тревожность переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, тревожности, именно последнее наиболее выражено у детей с нарушением слуха [1]. В свою очередь координационные способности являются наиболее сложными в двигательных действиях для школьников с нарушением слуха. Учитывая вышесказанное, оценка уровня тревожности и параметров статического равновесия у данной группы школьников представляет исследовательский интерес.

Цель исследования: оценить уровень психофизического развития школьников с нарушением слуха.

В данной работе были использованы следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы, метод тестирования, педагогический анализ, описание, сравнение, анализ, обобщение результатов, полученных в ходе исследования.

Педагогический анализ заключался в определении уровня ситуативной и личностной тревожности по адаптированной шкале Спилбергера-Ханина с целью получения данных о психологическом состоянии исследуемых. Методика позволяет дифференцированно определять тревожность, состояние человека, связанное с текущей ситуацией [6,7]. Данный тест помогает определить выраженность беспокойства в структуре личности: чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей использовались следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкий уровень тревожности; 31-44 балла – умеренный уровень тревожности; 45 и более – высокий уровень тревожности [8].

Исследование проводилось с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

К школьникам с высокой тревожностью необходимо осторожно предъявлять категорично высокие требования, даже в ситуациях, когда объективно они выполнимы для них. Реакция на такие требования может задержать, а то и вообще отодвинуть на долгое время выполнение требуемого результата, это может привести к созданию различного рода

психологических барьеров, препятствующих эффективному взаимодействию с такими людьми [4].

Для оценки координационных способностей школьников с нарушением слуха была проведена оценка статической координации – «проба Ромберга». Данный диагностический тест направлен на выявление нарушений функций систем органов, участвующих в поддержании равновесия. Испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза открыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Определяется степень и время устойчивости (неподвижно стоит исследуемый или покачивается) в данной позе, а также обращают внимание на наличие дрожания – тремора – век и пальцев рук. Если равновесие сохраняется в течение 15 секунд, отсутствуют покачивание, дрожание пальцев и век, то координация в статическом положении хорошая; при покачивании, небольшом дрожании пальцев и век – удовлетворительная; при удержании позы менее 15 секунд – неудовлетворительная. При касании земли более трех раз пробу необходимо повторить.

Исследование проводилось на базе ГБОУ «Казанская школа-интернат имени Е.Г. Ласточкиной для детей с ограниченными возможностями здоровья». В тестировании приняло участие 20 человек, из них 10 девочек и 10 мальчиков.

Результаты исследования и их обсуждение. Тревожность как личностная черта означает мотив или приобретенную поведенческую позицию, которая заставляет человека воспринимать широкий круг объективно защищенных обстоятельств, как содержащих угрозу, провоцируя реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине настоящей опасности [1,5]. Ситуативная, или реактивная тревожность отмечает состояние человека в данный момент времени, которое характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: беспокойством, озабоченностью, напряжением или нервозностью в конкретной обстановке. Это состояние проявляется эмоциональной реакцией на стрессовую, непредвиденную ситуацию, может быть разным по интенсивности, динамичным во времени. На фоне эмоционального напряжения возрастает личностная тревожность, в результате этого, отмечается нарушение психологического и физиологического состояния организма, снижение работоспособности и повышенная утомляемость [5,8].

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние – характерно субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью [8]. Оно отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

По результатам исследования у 7 (70%) девочек наблюдается умеренный уровень ситуативной тревожности, а у 3 (30%) высокий уровень ситуативной тревожности, у 80% протестированных девочек наблюдается высокий уровень личностной тревожности.

По результатам исследования у 60% протестированных мальчиков наблюдается высокий уровень ситуативной тревожности, а у 40% – умеренный. Показатель личностной тревожности оказался у 3(30%) мальчиков умеренным, а 7 (70%) протестированных мальчиков показали высокий уровень личностной тревожности, что обуславливает склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. (Таблица 1).

Из таблицы 1 видно, что имеются различия в показателях ситуативной и личностной тревожности, причем высокая личностная тревожность встречалась чаще, чем высокая ситуативная тревожность. А умеренная ситуативная тревожность встречалась чаще по сравнению с умеренной личностной тревожностью. Подобное состояние возникает у учащихся при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением.

Таблица 1 – Показатели тревожности школьников с нарушением слуха, (n=20)

Уровень тревожности	Ситуативная тревожность		Личностная тревожность	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Низкий	0	0	0	0
Умеренный	4 (40%)	7 (70%)	3 (30%)	2 (20%)
Высокий	6 (60%)	3 (30%)	7 (70%)	8 (80%)

При оценке гендерных различий выявлены общие и характерные особенности. И девочки, и мальчики подросткового возраста проявляют тревожность, в большей степени личностную.

Представленные результаты эксперимента по шкале Спилберга-Ханина являются лишь первым этапом теоретико-экспериментальной работы, посвященной оценке психофизического развития у школьников с нарушением слуха.

Для оценки координационных способностей на статическое равновесие у школьников с нарушением слуха была проведена «проба Ромберга». По результатам анализа научно-методической литературы было выявлено, что физические способности школьников с нарушением слуха, направлены на выявление нарушений функций систем органов, которые участвуют в поддержании равновесия. К этим системам относится вестибулярный аппарат (мозжечок и внутреннее ухо).

Результаты исследования статического равновесия стоя на одной ноге позволили установить, что и мальчики, и девочки обладают «неудовлетворительным» координационным показателем (Рис.2).

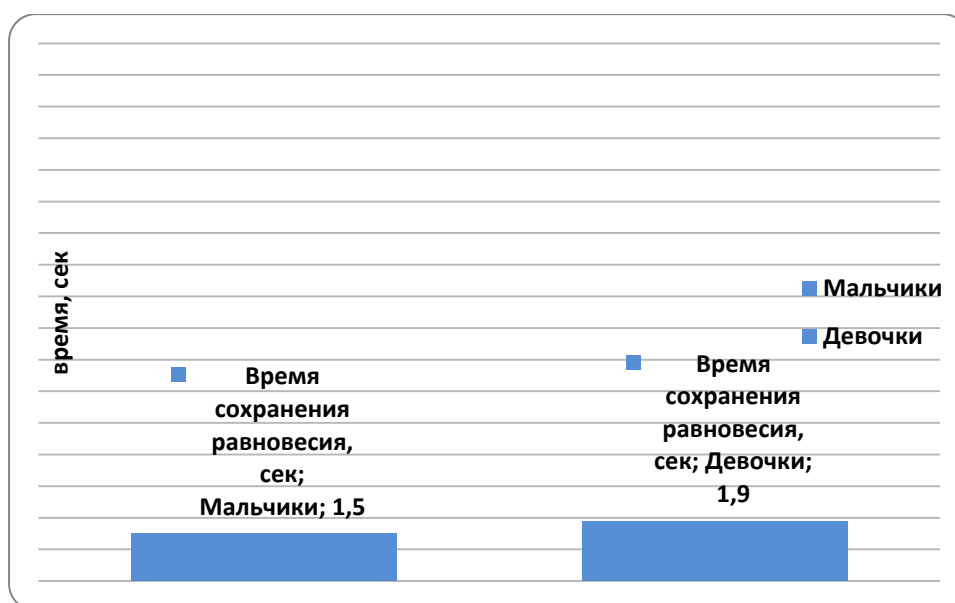


Рисунок 1 – Результаты пробы Ромберга школьников с нарушением слуха

Выводы. Данная работа позволила многопланово взглянуть на проблему в теоретической части вопроса коррекции психофизического развития школьников с нарушением слуха.

Особенности развития психических функций ставят глухих и слабослышащих детей в специфические условия. С потерей слуха значительно снижается объем речевой информации, которая участвует в формировании всех видов деятельности, в том числе в активизации познавательной деятельности. В связи с этим у детей повышается тревожность, раздражительность, неуверенность.

Из данных литературных источников установлено, что школьники с нарушением слуха имеют сложности с выполнением тестов на координацию.

Проанализировав полученные данные пришли к заключению, что в условиях учебного заведения методика физического воспитания глухих и слабослышащих юношей, основанная на применении строго дозированных, локальных силовых упражнений, включённых в основные разделы программы, будет способствовать не только эффект росту силовых качеств учащихся, но и двигательной подготовленности в целом.

Необходимо дальнейшее исследование данной темы по другим составляющим: внимание, память, чтобы представить необходимость коррекции психофизического развития у школьников с нарушением слуха.

Список литературы.

1. Герасименко, Ю.А. Межличностные отношения учащихся с нарушениями слуха: диагностика и коррекция: Монография / Г.А. Карпова// Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2004. – 163с.
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. Пособие/ М. Евсеев, С.П., Шапкова// Л.В.: Советский спорт, 2000. – 240с.
3. Калинчева, Я.В. Коррекция двигательных и функциональных нарушений слабослышащих детей 12-15 лет в процессе занятий оздоровительной аэробикой: дис. ... канд. пед. наук. – Тамбов, 2012. – 214с.
4. Назарова, Н.М. Специальная педагогика. В 3 т. Т. 2. Общие основы специальной педагогики / Н. М. Назарова [и др.] // М.: Академия, 2008 – 519с.
5. Розанова, Т.В. Развитие способностей у глухих детей в процессе обучения/Т.В. Розанова// Научно-исследовательский институт дефектологии Академии педагогических наук СССР. – М.: Педагогика, 2012. – 176с.
6. Спилбергер, Ч.Д. Подходы к изучению стресса и тревоги в спорте / Ч.Д. Спилбергер// М., 1983. – С.12-24.
7. Шатунов, Д.А. Содержание экспериментальной коррекционно-оздоровительной программы физического воспитания учащихся среднего школьного возраста с нарушением слуха // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6- С.115-117.
8. Spielberger, C.D. Theory and research on anxiety / C.D. Spielberger (Ed.) // Anxiety and Behavior. New York : Academic Press. – 1986. – P.3-20.

АНАЛИЗ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА МАЛЬЧИКОВ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

*Пластинина В.О., студент 6261 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.м.н., Хафизова Г.Н.*

Актуальность. Биоимпедансный анализ — это контактный метод измерения электрической проводимости биологических тканей, дающий возможность оценки широкого спектра морфологических и физиологических параметров организма. В биоимпедансном анализе измеряются активное и реактивное сопротивления тела человека или его сегментов на различных частотах. На их основе рассчитываются характеристики состава тела, такие как жировая, тощая, клеточная и скелетно-мышечная масса, объем и распределение воды в организме [2].

В последние годы БИА широко используется в клинической медицине. Биоимпедансный анализ состава тела помогает контролировать состояние липидного, белкового и водного обмена организма и в связи с этим представляет интерес для врачей различных специальностей. Зная состав тела, терапевты и кардиологи оценивают риск развития метаболического синдрома, степень гидратации тканей. На уровне строения целостного организма БИА также хорошо зарекомендовал себя и нашел применение в биомедицинской антропологии. На сегодняшний день известно, что показатели биоимпедансометрии являются специфичными в отношении пола, возраста и некоторых антропометрических показателей [1].

Возможность оценки таких показателей, как жировая, мышечная массы, уровень основного обмена, клеточная и внеклеточная жидкости как всего тела, так и его отдельных областей, позволяет использовать БИА в спортивной медицине. БИА активно применяется с целью динамичного мониторингирования изменений состава тела спортсменов в условиях тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям, а также для прогноза спортивных достижений. Изменения относительного содержания жировой и мышечной ткани, оцениваемые методом БИА, могут служить индикатором как оптимальной тактики подготовки спортсмена, так и недостаточности общей физической подготовки или, напротив, перетренированности. БИА позволяет не только определять компонентный состав тела, но и служить основой для разработки методов оценки индивидуальной адаптации к силовым нагрузкам [3].

Для этого метода свойственны приемлемая точность, портативность, сравнительно невысокая стоимость оборудования и обследования, комфортность процедуры исследования, удобство автоматической обработки данных [4]. К недостаткам метода относятся отсутствие единой стандартизации оборудования и способов измерений, что затрудняет сопоставление и анализ получаемых результатов. Преимущество отдельных моделей данного метода заключается в возможности одновременной оценки таких клинически значимых параметров, как активная клеточная масса и основной обмен, а также изучение не только интегральных, но и локальных параметров состава тела.

Цель исследования: провести анализ компонентного состава тела группы мальчиков с ментальными нарушениями при помощи мультиметрического анализатора Tanita MC980 для определения программы физической реабилитации.

Методика исследования. Исследование проводилось в УНЦ ТПСР Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма. Исследовалась группа мальчиков с ментальными нарушениями в возрасте от 13 до 16 лет. Всего в исследовании приняло участие 19 человек.

В ходе исследования был определен компонентный состав тела методом биоимпедансометрии при помощи устройства MC980 компании Tanita.

МС980 – это мультимастотный монитор для поделментной оценки состава тела. В данном изделии компания Tanita использовала технологии мультимастотного биоэлектрического анализа полного сопротивления. Максимальная весовая нагрузка данного устройства – 300 кг. Использование системы 6 критических частот в биоэлектрическом анализе полного сопротивления позволяет измерить состав тела не более чем за 30 секунд.

В результате анализа при помощи устройства МС980 можно определить основные компоненты строения тела. Данные представлены в килограммах (кг) и процентах (%) для более наглядного представления о состоянии здоровья и физической форме пациента.

Оценка физического состояния включает определение уровня мышечной массы и телесного жира по основным 9 типам телосложения. Посегментные показатели дают полную информацию о каждой руке, ноге и туловище в целом. Также можно определить баланс между правой и левой сторонами тела.

Статистический анализ результатов исследования проведен с помощью Microsoft “Excel”. Данные, подчиняющиеся закону нормального распределения, представлены в виде среднего значения (М) и стандартного отклонения (σ). Данные, не подчиняющиеся закону нормального распределения, представлены в виде медианы (Me) и минимального (min) и максимального (max) значений.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании принимали участие мальчики с ментальными нарушениями в возрасте $14,47 \pm 1,31$ лет. Рост участников исследования был $163,63 \pm 11,77$ см. Вес тела детей установлен на уровне $56,93 \pm 19,78$ кг. Мышечная масса тела исследуемых составила $43 \pm 12,38$ кг. Среднее значение массы жира в организме проходивших исследование мальчиков было $11,6 \pm 7,6$ кг, что в среднем составило $18,8 \pm 6,51\%$ от массы тела. При этом установлено, что 3 ребят имели избыток жировой массы тела.

С помощью биоимпедансного анализа состава тела на аппарате Tanita МС980 была определена мышечная масса и количество подкожно-жирового слоя отдельных сегментов тела: туловища, левой и правой рук и ног. Это позволило определить у обследуемых ребят баланс развития лабильных компонентов массы по сторонам тела. Среднее значение мышечной массы туловища обследованных было $24,06 \pm 6,21$ кг. Среднее значение мышечной массы левой руки – $2,09 \pm 0,7$ кг, правой – $2,07 \pm 0,7$ кг. Среднее значение мышечной массы левой и правой ног – $7,27 \pm 2,37$ и $7,5 \pm 2,46$ соответственно. Подкожно-жировой слой туловища выявлен на уровне 3,4 (1,3; 12,5) кг. Масса подкожного жира левой руки было 0,6 (0,3; 2,3) кг и правой руки 0,6 (0,3; 1,4) кг. Подкожно-жировой слой левой ноги составил 1,95 (0,8; 6,9), а правой ноги 2 (0,8; 6,4) кг.

При сегментарном анализе тела выявлено, что мышечная масса верхних конечностей у 14 детей развита равномерно по обеим сторонам, лишь у 5 мальчиков обнаружено несбалансированное развитие мышечной массы с разницей не более в 100 г. Тогда как при анализе мышечной массы нижних конечностей установлено диспропорциональное развитие ног по сторонам тела у всех обследованных ребят с разницей от 100 г до 700 г.

Таким образом, при определении методом биоимпедансметрии компонентного состава тела мальчиков с ментальными нарушениями у 15,8% выявлено избыток жировой массы тела, а также ассиметрия развития мышечной массы тела в большей степени нижних конечностей.

Выводы. Полученные данные позволяют рекомендовать в индивидуальном порядке включение в программу физической реабилитации, обследованных мальчиков, методик, направленных на коррекцию состава тела и ассиметрии мышечной массы.

Список литературы:

1. Николаев В.Г. Очерк интегративной антропологии. // Медведева Н. Н., Николенко В. Н Красноярск: КрасГМУ, 2015. 326 с.
2. Николаев Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человек. // Смирнов А.В., Бобринская И.Г., Руднев С.Г. — Москва: Наука, 2009. — 392 с.

3. Прусов П. К. Взаимосвязи показателей биоимпеданса с физическим развитием и работоспособностью у юных спортсменов // Медицина для спорта: материалы I Всероссийского конгресса. М., 2011. С. 354-358.

4. Хафизова Г.Н. Современные аспекты изучения состава тела человека. // Хафизова Г.Н., Рылова Н.В., Самойлов А.С. – Наука и спорт: современные тенденции. 2013. Т. № 1(1). С. 134-141.

ПРОГРАММА СТУДИИ РАННЕГО РАЗВИТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ «РАСТЁМ ВМЕСТЕ»

*Пластинина В.О., студент 6261 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Касмакова Л.Е.*

Актуальность. В настоящее время число лиц с ограниченными возможностями здоровья неуклонно растет. По данным Федеральной службы государственной статистики на 01.01.2018г. детей инвалидов до 18 лет в РФ – 655 000. Если смотреть статистические данные, то процент детей инвалидов растет, не смотря на демографический спад (рис.1).

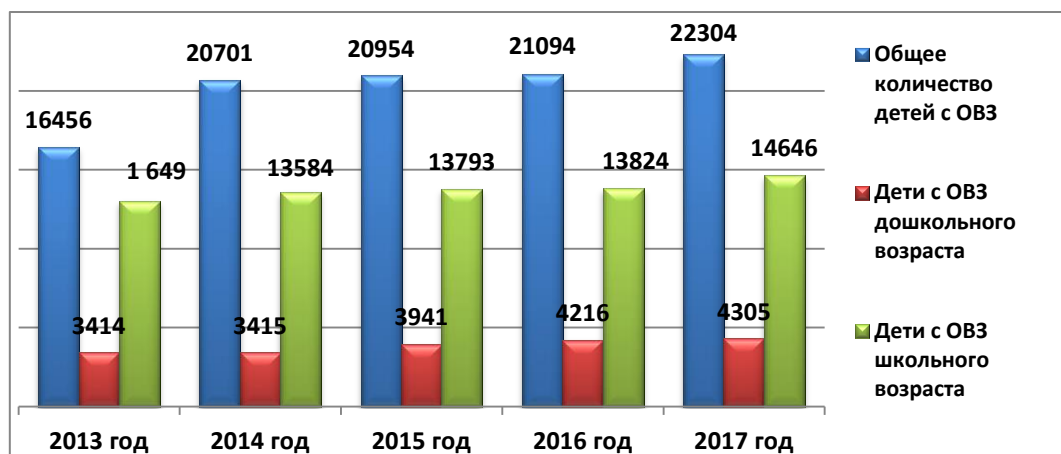


Рисунок 1 – Численность детей с ОВЗ.

По состоянию на 1 января 2017 года в республике Татарстан количество детей с ОВЗ составило 21094 чел., в т.ч., детей дошкольного возраста более 4 тысяч чел., из них детей-инвалидов – 1533 чел [2].

В 2017/2018 учебном году охват обучением детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья составил 86,7%.

Согласно постановлению кабинета министров республики Татарстан к 2019 году необходимо довести долю детей-инвалидов в возрасте от 1,5 до 7 лет, охваченных дошкольным образованием до 95%, к 2020 г. – до 100%.

Нельзя не отметить, что на данный момент поданному направлению в городе Казани активно ведется деятельность: все больше образовательных учреждений становится охваченными доступной средой, появляются инклюзивные группы в детских садах, и мы в свою очередь не хотим оставаться в стороне от данной проблемы.

Для детей с особыми образовательными потребностями очень важным является социализация и интеграция в обществе, получение образования и необходимых для жизни навыков [1]. Помимо получения дошкольного образования в детских садах, немаловажным является и развитие творческих способностей детей в системе дополнительного образования.

Цель исследования: разработать программу студии раннего развития для детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного возраста «Растем вместе» для последующего внедрения на базах подростковых клубов по месту жительства.

Результаты исследования и их обсуждение. Мы провели опрос среди родителей детей с особыми потребностями в городе Казани и выявили, что более 70% из них хотели бы отдать своего ребёнка в различные кружки. Но студии, существующие на данный момент, в основном частные, занятия в них проводятся в групповых формах, исключая индивидуальный подход, в котором нуждается данная категория детей. Стоимость 8 занятий в таких студиях варьируется в пределах 2-3 тыс. рублей. Разработанная нами программа учитывает индивидуальные особенности ребенка. Занятия по программе будут

организованны в подростково-молодежных клубах Казани. На данный момент таких клубов в Казани 53. Данные клубы имеют удобное расположение, обладают доступной средой, имеют не большую наполняемость в первой половине дня, а большинство из них работает только с 14:00 часов.

Студия раннего развития «Растем вместе» на базе подростковых клубов по месту жительства, включает в себя различные направления развития и коррекции детей с особыми потребностями от 3 до 7 лет. В программу студии входят два основных направления: спортивно-оздоровительное и культурно-творческое. Все занятия направлены на социальную интеграцию детей с ОВЗ и проводятся в двух группах – 3-5 лет и 6-7.

Театральная мастерская «Золотой ключик» будет способствовать развитию творческого мышления, навыков общения и социальной интеграции. В рамках данного кружка дети будут участвовать в спектаклях. Также будут организованные выходы в театр с детьми и их родителями. Включенность родителей выражена в возможности получения психологической помощи, поддержки и консультаций с психологом, а так же, разучивании ролей с детьми, сопровождении детей на спектаклях.

Занятия адаптивной физической культуры направлены на коррекцию имеющихся нарушений и развитие необходимых двигательных качеств ребенка. Все занятия будут проходить в игровой форме.

Кружок лепки и рисования «Пластилиновая ворона» будет способствовать развитию мелкой моторики и творческого мышления. В рамках кружка будут организовываться ярмарки добра, вырученные средства с которых будут направлены на помощь детям с ограниченными возможностями здоровья.

На занятиях танцевального кружка «Движение» дети будут учиться различным танцевальным направлениям, в большей степени в форме игры. Данный кружок направлен на гармоничное развитие физических качеств, творческого мышления, умения работать в команде, социальную интеграцию и чувства ритма.

Занятия в студии будут проводиться 2 раза в неделю в двух группах, в результате в течении месяца каждая группа посетит по два занятия в каждой кружке, а в общей сложности – по 8. Также один раз в месяц будет организовываться поход в театр и проводится спортивный праздник для всей семьи детей с ОВЗ.

Выводы. При открытии студии «Растем вместе» на базе 30 клубов, находящихся во всех районах города Казани, дополнительным образованием будет около 600 детей с ОВЗ.

В результате реализации предлагаемого проекта на базе клубов по месту жительства города Казани можно будет добиться следующих результатов:

- Для детей с ОВЗ: способствования гармоничному развитию личности, социализации, организации досуга.
- Для родителей: появления свободного времени, новых навыков, улучшения микроклимата в семье, снижения психоэмоциональной нагрузки.
- Для студентов направления АФК: создания новых баз для прохождения практик, получения профессионального опыта.
- Для клубов по месту жительства: обеспечения наполняемости в первой половине дня.
- Для Казани: увеличения количества детей, охваченных дополнительным образованием, возможности лидерства по социальной интеграции детей-инвалидов, увеличения востребованности и развития клубов по месту жительства, способствования решению проблемы занятости населения.

Выводы. Таким образом, мы предлагаем создать студию раннего развития на базе клубов по месту жительства, в которой могли бы заниматься дети с ограниченными возможностями здоровья, неохваченные дошкольным образованием. Ведь для ребенка очень важна интеграция в общество, а также гармоничное развитие личности. В результате это принесет положительные результаты не только для самих детей, но и для их родителей, а также внесет вклад в развитие инфраструктуры города Казани.

Список литературы:

1. Положение инвалидов Федеральной службы государственной статистики [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/#
2. Результаты деятельности ФКУ «Главное бюро медико-социальной экспертизы по Республике Татарстан» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации в 2017г [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.mse116.ru/statistika>

СРЕДСТВА ФУТБОЛА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ 13-14 ЛЕТ

*Порфирьев В. Н., студент 7261М гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Касмакова Л.Е.*

Актуальность. Из всех функциональных отклонений в состоянии здоровья человека по социальным последствиям умственная отсталость является наиболее распространенным и тяжелым дефектом развития. В мире насчитывается более 300 млн. человек с интеллектуальной недостаточностью. Немаловажное значение для социализации личности умственно отсталых детей имеет организация физического воспитания в педагогическом процессе в образовательных учреждениях для детей с ограниченными возможностями здоровья, в ходе которого преимущественно осуществляется коррекция нарушений двигательной сферы, повышение физической подготовленности, уровня здоровья и функциональных возможностей детей с данной патологией. Для работы с ними целесообразно разрабатывать специальные методики физического воспитания, направленные на развитие координационных способностей [1].

Умственная отсталость детей тесным образом сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, которая для них является одним из главных способов, формой и средством познания окружающего мира, овладения речью, трудовыми навыками, социализации в обществе. Немаловажное значение для социализации личности умственно отсталых детей имеет организация физического воспитания в педагогическом процессе, в ходе которого преимущественно осуществляется коррекция нарушений двигательной сферы, повышение физической подготовленности, уровня здоровья и функциональных возможностей детей с данной патологией [2].

Координация движений непосредственно связана с центральной нервной системой (ЦНС). ЦНС представляет собой высший уровень организации и осуществляет управление движениями. У детей с умственной отсталостью ЦНС имеет врожденные или приобретенные нарушения в результате травмирующих воздействий. Развивая координационные способности умственно отсталых детей, можно оказывать воздействие на процессы центральной нервной системы и одновременно корректировать двигательную систему ребенка [2].

Доказано, что применение в образовательных учреждениях для детей с ограниченными возможностями здоровья методик, включающих средства различных спортивных игр, в том числе и футбола, позволяют повышать уровень морфофункциональных возможностей детей с умственной отсталостью, но при этом методика развития координационных способностей средствами футбола не имеет достаточного теоретического и экспериментального обоснования.

Объект исследования – педагогический процесс, направленный на развитие координационных способностей детей 13-14 лет с ограниченными возможностями здоровья.

Предмет исследования – методика развития координационных способностей детей 13-14 лет средствами футбола на уроках физического воспитания в условиях общеобразовательного учреждения для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование методики развития координационных способностей средствами футбола на занятиях по физическому воспитанию детей 13-14 лет в образовательном учреждении для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент заключается в определении и анализе показателей координационных способностей детей 13-14 лет с умственной отсталостью, разработке экспериментальной методики для развития координационных способностей средствами футбола.

На основе анализа научно-методической литературы нами были подобраны ряд тестов для оценки координационных способностей детей 13-14 лет с умственной отсталостью. В тестировании участвовали дети 7 классов.

По результатам тестов выявилось, что: среднее значение теста «Воспроизведение заданной амплитуды движения» равно $9,7 \pm 1,01$ градусам, что ниже среднего показателя на 6,6 градусов; среднее значение пробы Ромберга (пяточно-носочная) равно $6,9 \pm 0,46$ секундам, что отстает от среднего показателя на 17,6 секунд; среднее значение пробы Ромберга («аист») равно $2,9 \pm 0,55$ секундам, что отстает от среднего показателя на 4,3 секунд; среднее значение теста «слаломный бег 30 м» (разница с бегом без препятствий 30 м) равно $5,5 \pm 0,77$ секундам, что выше среднего показателя на 4,6 секунд.

Мы выяснили, что дети 13-14 лет с умственной отсталостью отстают по развитию координационных способностей от средних статистических показателей. Для решения этой проблемы необходимо вести постоянный поиск новых методик, направленных на развитие координационных способностей детей с умственной отсталостью.

Разработанная нами методика для детей 13-14 лет с умственной отсталостью включает в себя базовые средства футбола для развития координационных способностей (развороты, упражнения на координационной лесенке, ведение мяча, выполнение передач, прием мяча разными способами). Занятия проводятся три раза в неделю во внеурочное время на протяжении года. Методика состоит из 4 блоков, каждый блок рассчитан на 3 месяца. Первый блок включает в себя остановку и контроль мяча, второй блок – ведение мяча различными способами, третий блок – передачи мяча. Четвертый блок направлен на обучение выполнения разворотов на месте и в движении (таб. 1).

Общие задачи блоков:

1. Развитие базовых двигательных навыков и техники в футболе.
2. Развитие координационных способностей.
3. Укрепление мышечного корсета.

Каждый из блоков включает в себя специальные задачи которые направлены на развитие технических, психологических и социальных навыков и аспектов.

Таблица 1– Годовой план-график распределения технических навыков.

Годовой план распределения технических навыков

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Блоки									
1.Остановка и контроль мяча			X	X					
	X								
2.Ведение мяча				X	X				
3.Передачи мяча							X		
4.Развороты									

На протяжении педагогического эксперимента, мы провели контрольный срез. Контрольный срез включал в себя те же методы исследования (тестирование

координационных качеств) которые были описаны выше. После того, как мы получили данные контрольного среза, мы сравнили динамику показателей детей 13-14 лет с умственной отсталостью.

По результатам контрольного среза выявилось, что: среднее значение теста «Воспроизведение заданной амплитуды движения» равно $16,5 \pm 1,01$ градусам, что выше среднего показателя на 1,1 градусов; среднее значение пробы Ромберга (пяточно-носочная) равно $25,8 \pm 0,46$ секундам, что выше среднего показателя на 1,3 секунд; среднее значение пробы Ромберга («аист») равно $7,9 \pm 0,55$ секундам, что отстает от среднего показателя на 0,7 секунд; среднее значение теста «слаломный бег 30 м» (разница с бегом без препятствий 30 м) равно $11,5 \pm 0,77$ секундам, что выше среднего показателя на 1,4 секунд.

Таким образом, можно сказать, что показатели координационных способностей улучшились по сравнению с показателями в начале педагогического эксперимента и даже выше средних показателей (шкала оценки уровня развития координационных способностей у умственно отсталых детей). Что доказывает эффективность экспериментальной программы.

Список литературы:

1. Касмакова, Л.Е. Развитие и поддержка адаптивного спорта в Татарстане /Л.Е. Касмакова//В сб.: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры мат-лы Всерос. научно-практической конференции с межд. уч-ем. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2016. С. 749-752

2. Рязанов, А.А. Коррекция психофизического развития детей с умственной отсталостью в процессе дополнительных физкультурных занятий средствами футбола: Автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04) / А.А. Рязанов. Тамбов, 2007. – 24с.

ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ У УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Рева А.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания
Тольяттинский государственный университет
Научный руководитель – д.п.н., профессор Балашова В.Ф.*

Проблема сохранения здоровья населения России, в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Такая озабоченность вполне понятна. Статистические данные дают для этого немало поводов. За последнее десятилетие в несколько раз возросла заболеваемость по многим формам инфекционной и хронической патологии. Снижение рождаемости и сокращение доли детей в общей численности населения ведет к старению общества. Снижение уровня и качества жизни, в совокупности с дальнейшим распространением курения, алкоголизма, наркомании, способствовали повышению смертности не только от хронических, но и социально обусловленных заболеваний [4].

Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет и система образования. Период взросления, приходящийся на пребывание ребенка в дошкольных учреждениях и школе, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния здоровья детей и подростков. Этим и объясняется востребованность здоровьесберегающей функции физической культуры в образовательном процессе [1].

Следовательно, **актуальность исследования** здоровьесберегающей функции физической культуры в общеобразовательном процессе определяется необходимостью повышения функциональных и адаптационных показателей физической подготовленности, уровня здоровья учащихся.

Целью работы является исследование здоровьесберегающей функции физической культуры и адаптивного физического воспитания в образовательном процессе учащихся средних классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Изучив проблему оздоровительной физической культуры в теории и практике педагогики и обобщив определения, которые дают известные ученые, мы предположили, что здоровьесберегающая функция заключается в профилактике заболеваний и травматизма, развитии физических качеств и способностей, совершенствовании двигательных качеств и сохранении здоровья учащихся в условиях образовательного процесса.

Под содержанием здоровьесберегающей функции физической культуры можно понимать приоритетную деятельность образовательного учреждения в отношении направленности физической культуры на формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, то есть, систему мероприятий, осуществляемых в школе и направленных на физическую реабилитацию, повышение уровня здоровья школьников и формирование у них положительной мотивации к занятиям [2].

Структура рассматриваемой нами здоровьесберегающей функции физической культуры включает в себя мотивационно – ценностный и содержательно – процессуальный компонент. Под мотивационно – ценностным компонентом следует понимать ценностное отношение к содержанию физической культуры, мотивацию и интерес к занятиям, установку на приобретение и реализацию своих знаний, умений и навыков, что может выражаться в желании добиться успеха в совершенствовании своего организма и отдельных систем.

Содержательно – процессуальным компонентом здоровьесберегающей функции физической культуры в образовательном процессе можно назвать комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики занятий – все то, что наработано

специалистами для обеспечения здоровьесберегающего эффекта от занятий физической культурой учащимися в образовательном процессе [3].

Проведенное нами экспериментальное исследование проводилось на базе муниципального образовательного учреждения средней общеобразовательной школы №16 города Тольятти. В нем приняли участие 26 школьников 13-14 лет, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ); два учителя физической культуры, классные руководители исследуемых групп и медицинский работник данной школы.

На первом этапе исследования (сентябрь 2017 года) были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы из числа мальчиков, обучаемых в данном учебном заведении. Испытуемые были отнесены по состоянию здоровья к СМГ по причине наличия у них хронических заболеваний дыхательной системы (в основном, бронхиты). Это – часто болеющие дети, в связи с чем, имеющие многочисленные пропуски учебных занятий, в целом, и уроков адаптивного физического воспитания, в частности. Уровень физической подготовленности и здоровья у детей в обеих испытуемых группах на начало исследования находился на примерно одинаковом уровне.

В течение учебного года *контрольная группа* (КГ) занималась адаптивным физическим воспитанием по упрощенной программе, разработанной Ляхом В.И. и Зданевичем А.А.[3], по три академических часа в неделю, согласно расписанию.

Для учеников СМГ, вошедших в *экспериментальную группу* (ЭГ), были дополнительно организованы занятия по типу секции общей физической подготовки. Содержание их определялось на основе доступных разделов программы «Адаптивное физическое воспитание в СМГ» [4], а также включало равномерные циклические нагрузки аэробного характера и специальные комплексы упражнений корригирующей направленности, рекомендуемые при заболеваниях дыхательной системы. В методике занятий с особой тщательностью обеспечивалась постепенность нагрузок, преемственность упражнений и сугубо индивидуальный подход. Задача занятий – в возможно менее длительные сроки улучшить здоровье занимающихся и, насколько это возможно, приблизить уровень их физической подготовленности к уровню здоровых сверстников, устранить отставание в развитии двигательных функций. Занятия в ЭГ проводились сверх учебной сетки часов, два раза в неделю по 45 мин., в основном, на открытом воздухе.

Из других форм и средств физического воспитания для детей, отнесенных к *экспериментальной* СМГ, в режим школьного дня были включены доступные подвижные игры, физические упражнения на переменах, физкультминутки. Как в школе, так и в домашних условиях, ученикам ЭГ рекомендовались: пребывание на свежем воздухе, игры, прогулки (пешеходные и на лыжах), катание на коньках, велосипеде, плавание. Кроме того, в целях формирования положительной мотивации на систематические занятия физическими упражнениями и приобщения детей к здоровому образу жизни, с занимающимися ЭГ проводились беседы о вреде курения, алкоголизма, наркомании и их негативном влиянии на организм человека; о положительном влиянии на развитие организма занятий физической культурой, о правилах гигиены, об основах здорового образа жизни.

С детьми обеих групп проводилось *анкетирование*, которое помогло дать социально – педагогическую характеристику обследуемых групп. Опрос медицинского работника и анализ медицинских карт детей, участвующих в эксперименте позволил определить состояние здоровья и проследить в динамике влияние занятий на организм, в целом, и на отдельные его системы.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно полученным данным, один раз в год обострялось основное заболевание у 30% детей из ЭГ и у 45% – из КГ. Два раза в год болели 25% и 30% учащихся, соответственно. Три раза и более – 20% и 25%, соответственно. Таким образом, не болели в течение года лишь 25% детей ЭГ.

За период исследования один раз переболели простудными заболеваниями 25% детей из КГ и 30% – из ЭГ. Два раза болели 30% детей из числа КГ и 20% – из ЭГ. Три раза и

более переболели 35% детей из КГ и 15% детей – из ЭГ. Не болели за период исследования лишь 10% детей в КГ и 35% детей – из ЭГ.

О наличии *дефектов осанки* знают 35% и 38% детей, соответственно. *Плохое самочувствие* испытывают 35% ЭГ и 42% КГ, вследствие смены погоды; при физической нагрузке – у 19% и 35% учащихся, соответственно; при волнении – у 12% и 23% и в состоянии покоя – у 4% и 11% учащихся экспериментальной и контрольных групп.

Своим *физическим развитием* довольны 54% опрошенных детей из ЭГ и 35% – из КГ; не довольны – 23% и 38% учащихся из ЭГ и КГ, не очень довольны – 23% и 27%, соответственно. Своё *здоровье* школьники оценили следующим образом:

- «Отличное» – ответили 30% ЭГ и 25% КГ.
- «Хорошее» – 45% и 35%, соответственно.
- «Удовлетворительно» – 15% и 25%, соответственно.
- «Плохо» – 10% и 15%, соответственно.

Проанализировав ответы на вопросы, касающиеся распределения времени по видам деятельности, мы пришли к выводу, что большинство детей в обеих группах недосыпают, много времени проводят у телевизора. Особое опасение вызывает низкий уровень двигательной активности детей КГ, компенсацию которого не решают занятия физической культурой лишь на уроках. Изучив медицинские карты детей обеих групп, можно отметить улучшение состояния опорно-двигательного аппарата лишь у учащихся ЭГ на 2,2% , по сравнению с началом учебного года. В КГ можно лишь констатировать результат низкой двигательной активности и, как следствие, рост числа *дефектов осанки* на 3,5%.

Восстановление *частоты сердечных сокращений* после 20 приседаний до исходного уровня происходило, в среднем, за 59 секунд по результатам контрольного эксперимента и за 63 секунды – по результатам констатирующего эксперимента в ЭГ; и за 77 секунд и 82 секунды – в КГ, соответственно.

Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) в КГ, в среднем, составляла 62 секунды и 67 секунд – в ЭГ, а на *выдохе* (проба Генча) 23 и 24 секунды, соответственно. Параметры данного показателя изменились в ходе исследования лишь в ЭГ, повысившись, в среднем, на 6 секунд.

Измерение жизненной емкости легких показало следующий результат: в КГ – 2420 мл. (контрольный эксперимент), 2270 мл. (констатирующий эксперимент), а в ЭГ – 2670 мл. и 2320 мл., соответственно.

Количество отжиманий от пола в КГ составило 27 раз против 21 в начале учебного года; а в ЭГ – 34 против 28 раз.

Прыжок в длину с места в КГ равнялся 172 сантиметрам в своем среднем показателе, изменившись в сторону повышения на 9 сантиметров и 184 сантиметра в ЭГ, повысившись, в среднем, на 13 сантиметров.

Поднимание туловища из положения, лежа – 19 раз за 30 секунд – в ЭГ, изменившись, в среднем, на 3 повторения и 17 раз – в КГ, также повысившись на 4 повторения.

Продолжительность виса на согнутых руках в КГ, в среднем, в конце исследования составила 37 секунд, что на 9 секунд больше, чем в начале, а в ЭГ – 53 против 45, улучшив результат на 8 секунд.

Улучшился *результат бега на дистанции в 1000 метров* в обеих группах. Конкретно, в КГ – на 32 секунды и составил 259 секунд, что по норме развития детей данного возраста оценивается на «отлично». В ЭГ – на 37 секунд и составил 240, что также находится в пределах нормы для данной возрастной категории учащихся.

Измерение гибкости по наклону вперед из положения, сидя показало результат 14см в ЭГ и 8см – в КГ.

Также, вследствие изменения функциональных показателей произошли *изменения в состоянии здоровья*, оценивание которого проводилось по методике, предложенной Апанасенко Г.Л.[1]. Так, в КГ на начало учебного года уровень здоровья оценивался, как

«ниже среднего», а в конце года уже, как «средний». В ЭГ на протяжении всего исследования изменения функциональных показателей не позволило перейти на более высокий уровень здоровья, и остался на прежнем уровне – «выше среднего». Показатель *общего уровня физической кондиции* в КГ составил минус 0,01, а в ЭГ – 0,30.

Расчет достоверности различий и проверка правильности выдвинутой гипотезы определялись нами по t-критерию Стьюдента. Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями оказались достоверными, а значит, достаточно оснований для того, чтобы говорить о том, что методика физкультурно-оздоровительной работы, применяемая в экспериментальной группе оказалась эффективней методики, применяемой в контрольной группе.

Выводы. Образовательный процесс довольно сложная система, состоящая из отдельных элементов, одним из которых является физическая культура. Именно она призвана обеспечить оптимальный двигательный режим ребенка в школе, там, где он переживает период бурного роста всего организма. Физическая культура должна обеспечивать благоприятные условия для нормального роста и развития ребенка и от того, какой характер будут носить занятия физической культурой и как они будут организованы, будет во многом зависеть будущее здоровье подрастающего поколения нашей страны.

Организация процесса физического воспитания во многом зависит от педагога, но не стоит упускать из внимания и материально – технический фактор и перегруженность школ. Порой дело доходит до абсурдного – в школе нет времени в спортивном зале для уроков физической культуры, учителя вынуждены проводить урок с двумя классами, зачастую, разного возраста. О какой эффективности занятий может идти речь, если учитель проводит урок с тридцатью учащимися одновременно.

Эффективно занятие можно организовать, формируя группы на основе полового различия, возраста, физической подготовленности и состояния здоровья. Немаловажен принцип индивидуального подхода в образовательном процессе, который должен реализовываться в физическом воспитании.

В экспериментальной группе был выявлен более высокий показатель *успеваемости* по учебным дисциплинам, что также может являться одним из показателей, свидетельствующих о положительном влиянии на организм, в целом, физической культуры, развивая память, мышление, быстроту реакции, устойчивость, внимание и упорство в достижении поставленной цели, в данном случае, – в получении знаний.

Учащиеся экспериментальной группы ведут активный образ жизни и в семье, что мы узнали из бесед с детьми. Они часто всей семьей посещают бассейны, совершают лыжные прогулки, охотнее участвуют в городских и школьных соревнованиях, в отличие от своих сверстников, не посещающих спортивных секций и чей физический потенциал, развивается менее активно. Они предпочитают провести время у монитора компьютера. Конечно, в наш век компьютеризации это одна из составных частиц жизни, но зачастую, просиживание у компьютера заключается в бесполезной борьбе с игрушечными монстрами.

Выше сказанное является результатом воздействия на личность ребенка мотивационно – ценностного компонента здоровьесберегающей физической культуры, формирования знаний, применения их в процессе жизнедеятельности, потребности в занятиях физической культурой и пропаганде здорового образа жизни и занятий спортом.

Структура здоровьесберегающей физической культуры и её компоненты различны и зависят от поставленных *целей* перед выстроенной системой занятий и от самой систематичности проводимых занятий. В нашем исследовании можно проследить зависимость организации занятий от их целей. Если в контрольной группе преследовалась цель сохранения здоровья учащихся и, в какой-то мере, реализовывалась; то в экспериментальной группе реализовывалась задача повышения уровня здоровья на фоне повышения уровня овладения двигательными навыками и развития физических возможностей организма занимающихся.

Результаты исследования позволяют объективно и доказательно говорить о здоровьесберегающей функции физической культуры в образовательном процессе, как об основном средстве сохранения здоровья и повышения уровня физической подготовленности учащихся. Преобразование физической составляющей личности ребенка ведет к преобразованию и духовной составляющей личности, нравственному воспитанию, формируя естественную потребность в двигательной активности, мотивацию к занятиям физическими упражнениями и спортом. Также, в процессе занятий формируется устойчивая потребность в здоровом образе жизни через осознание необходимости развития своих физических качеств, важных для успешной жизнедеятельности в современном обществе.

Список литературы:

1. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека//Гигиена и санитария. – 1985. – №6.– С.55-58.
2. Балашова В.Ф. Понятие мониторинга в образовании/ Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: сборник материалов VI-ой Всероссийской научно-практической конференции. – Тольятти: ТГУ, 24-25 ноября 2016. – С.20-22.
3. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2006. – 127 с.
4. Рева А.В. Организация и содержание адаптивного физического воспитания в специальном медицинском отделении/Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: сборник материалов VII-ой Всероссийской научно-практической конференции. – Тольятти: ТГУ, 24-25 ноября 2017. – С.138-156.

ФОРМИРОВАНИЕ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Рыдаев В.Ю., студент 17.1-704 гр.,
Казанский (Приволжский) федеральный университет,
Научный руководитель – к.б.н, доцент Дикопольская Н.Б.*

Актуальность. Военно-патриотическое воспитания на сегодняшний день рассматривается, как эффективный механизм образовательной политики государства в соответствии с переменами, которые происходят в обществе и предъявляемыми новой социально-политической ситуацией требованиями. Проблема воспитания патриотизма у подрастающего поколения разных стран, имеет богатую междисциплинарную историю. К изучению сути патриотического воспитания неоднократно обращались представители таких наук, как история, педагогика, психология, социология, философия, культурология, политология в различные периоды становления общества. В отечественной истории поиск ключей к решению проблем связанных с патриотическим воспитанием активизируется в XVIII-XIX веках, в основном представителями философии и педагогики.

Д. Дидро и Жан-Жак Руссо (1962), французские просветители, в системе воспитания уделили особое внимание именно воспитанию патриотизма и любви к своей родине. Они были уверены, что покончить с феодальным угнетением, несправедливостью и другими общественными бедами можно путем всеобщего образования и правильного воспитания [1].

В свою очередь, Адольф Дистервег (1956) одним из правил выделил следующее наставление: – «Не муштровать, не воспитывать и образовывать, а заложить общие основы человеческого, гражданского и национального образования». Нельзя не согласиться с подобным высказыванием, так как через силу и принуждение невозможно правильно воспитать патриота. Человек должен сам осознать, осмыслить это понятие и все то, что скрыто под термином «патриот», пропустить через себя и понять как он может принести пользу государству и его обществу [4].

В.И. Мареева (2012), рассматривающего его как «интегрирующий фактор воспитания в целом, как системообразующее направление, в рамках которого взаимодействуют все компоненты воспитательной деятельности». Владимир Иванович утверждал, что это понятие необходимо рассматривать в комплексе с другими тесно взаимодействующими видами воспитания: духовно-нравственное, гражданское, экологическое, физическое и пр. [2].

Патриотическое воспитание в школе рассматривается как объединяющий фактор в процессе становления общества. Процесс патриотического воспитания – непрерывный процесс изучения и овладения обучающимися правовой, интеллектуальной и политической культуры социума, которая способствует лучшей адаптации личности в постоянно меняющихся социокультурных условиях. Формирует умение и желание жить на благо Родины и людей.

По мнению С.Д. Полякова (2013), целью патриотического воспитания является формирование патриотического сознания. И действительно, научить детей понять и осознать то, что бережное и трепетное отношение к мелочам жизни в обществе и есть все те составные части пазла воспитания настоящего гражданина. Любой небрежный поступок или недостойное поведение в, казалось бы, незначительной ситуации, может оказаться отрицательным примером для последователей. Для того, чтобы данное направление воспитания было более полным не нужно забывать о его основных компонентах [3].

Цель нашего исследования является разработка эффективной программы патриотического воспитания детей старшего школьного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №1» Алексеевского района Республики Татарстан. В исследовании приняли участие 63 обучающихся восьмых классов, которые были разделены на 2 группы, контрольная (31 школьник) и экспериментальная (32

школьника). Для измерения уровня патриотического воспитания использовалась анкета «Гражданственность и патриотизм» (автор Григорьев Д.Е.). Анкета состояла из 53 вопросов, которые направлены на выявление уровня патриотической воспитанности обучающихся. Исследование проходило в три этапа. На первом этапе уровень патриотического воспитания школьников был следующим: у экспериментальной группы «высокий уровень» продемонстрировали 5 обучающихся (15,6%), «средний уровень» – 8 (25%), «ниже среднего» – 11 (34,4%), «низкий уровень» – 8 (25%); у контрольной «высокий уровень» составил 5 обучающихся (16,2%), «средний уровень» – 8 (25,8%), «ниже среднего» – 12 (38,7%), «низкий уровень» – 6 (19,3%). Таким образом, достоверных различий в уровне патриотического воспитания у обучающихся контрольной и экспериментальной групп не наблюдалось. Исходя из полученных на первом этапе данных можно сделать следующий вывод, что организованная работа в школе по патриотическому воспитанию не достаточна. Нужно включить патриотическое воспитание во все звенья образовательной системы, таким образом, чтобы данное воспитание проходило все ступени образования. Необходимо, наращивать в его содержании глубину понятия «патриот» и уже через эту работу формировать в личности школьника гражданина своего государства. В содержании программы нужно учесть то, что чувство патриотизма не должно проявляться только в трудные моменты истории родного государства. Школьники должны понять, что личной задачей каждого из них является осознание своей национальной и духовной принадлежности.

На втором этапе исследования в экспериментальной группе было проведено девять уроков с акцентированным уклоном на патриотическое воспитание. Уроки были разработаны с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта. Каждый из уроков был направлен на воспитание гражданственности, включены такие аспекты патриотического воспитания как история родного края и государства, данные о героях и их подвигах, документальные и художественные фильмы военно-патриотического содержания.

На третьем этапе исследования уровень патриотического воспитания составил: у экспериментальной группы количество школьников с «высоким уровнем» возросло с 15,6% до 21,6%, со «средним уровнем» с 25% до 56,4%, количество обучающихся с уровнем «ниже среднего» сократилось с 34,4% до 18,7%, а с «низким уровнем» с 19% до 3,3%. В контрольной группы «высокий уровень» остался на прежнем уровне 16,2%, «средний уровень» возрос с 25,8% до 29%, «ниже среднего» снизился с 38,7% до 35,5%, «низкий уровень» не изменился 19,3%.

На основании полученных данных на третьем этапе исследования констатируется повышение уровня патриотического воспитания школьников экспериментальной группы.

Вывод. Таким образом, результаты нашего исследования показывают, что разработанная программа патриотического воспитания школьников в процессе изучения основ безопасности жизнедеятельности способствует повышению уровня патриотической воспитанности.

Список литературы:

1. Воронова, Е.А. Воспитательная работа в современной школе: советы опытного педагога /Е.А.Воронова. -Ростов н /Д: Феникс, 2009. -404 с
2. Кукушин, В.С. Теория и методика воспитания/ В.С. Кукушин. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 508
3. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы» [Текст]. // Вестник образования 2012 – № 1 – с.23-30.
4. Русских В.Г. Проблема воспитания гражданина и патриота в России XIX в [Текст]. // История школы и педагогики, 2011. – № 3. – с. 87-96.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ДЦП

*Сагдеева А.Р. студентка 5261з группы
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н. доцент Касмакова Л.Е.*

Актуальность. В течение последних 40 лет во всем мире увеличивается численность детей, родившихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА). Нужно отметить, что в России эти цифры увеличиваются значительно быстрее, чем в развитых западных странах. Если в США, согласно официальной статистике, на 1000 новорожденных отмечается 5-6 случая заболевания с нарушением ОДА, то в Российской Федерации этот показатель может достигать 9-10 случаев и более на 1000 родов [3].

По данным Министерства Здравоохранения и Социального Развития РФ в 2016 году в РФ насчитывалось почти 72 500 детей с этим серьезным диагнозом в возрасте от 0 до 14 лет и более 14 500 детей в возрасте 15-17 лет.

Адаптивное физическое воспитание лиц с нарушением ОДА всегда была и остается актуальной. Поэтому ведется поиск эффективных технологий коррекции детей с ограниченными возможностями здоровья. Современные подходы к процессам коррекции детей с детским церебральным параличом свидетельствуют о том, что физическое воспитание является эффективной технологией физического и социального развития, самореализации и социализации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья. Физическое воспитание входит в структуру адаптивной физической культуры и является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и коррекции координационных, опорно-двигательных нарушений у детей [1, 2].

На данный момент существует проблема поиска и разработки новых комплексов подвижных игр для развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста с детским церебральным параличом. Данная проблема и обусловила выбор темы исследования.

Цель исследования: разработать комплекс подвижных игр и практических рекомендаций для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста с детским церебральным параличом

В настоящее время ясно, что термин «церебральные параличи» не отражает многообразия и сущности, имеющих при этом заболеваний неврологических нарушений, однако, его широко используют в мировой литературе, поскольку другого понятия до настоящего времени не предложено. Объединение детских церебральных параличей в нозологическую группу позволяет планировать организационные мероприятия, направленные на их раннюю диагностику, лечение и профилактику [3].

В настоящее время в нашей стране используется классификация К.А. Семеновой. Классификация детских церебральных параличей по К.Н. Семеновой [2]: спастическая диплегия, двойная гемиплегия, гиперкинетическая форма, атонически-астатическая форма, гемиплегическая.

В старшем дошкольном возрасте у ребенка происходит “закладка фундамента” для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется “золотым возрастом”, имея в виду темп развития координационных способностей. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно – адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

Координационные способности таких детей развиваются при выполнении игровых действий, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования. Одним способствующим к повышению координационных способностей являются игры с мячом, игры на изменение положения тела в пространстве. Они обладают набором упражнений, которые обеспечивают возможность решения двигательной задачи в условиях вариативности, быстрой смены различных двигательных действий и необходимости управлять различными звеньями опорно-двигательного аппарата при постоянной необходимости преодоления избыточных степеней свободы.

Результаты исследования и их обсуждение. Мы изучили работы отечественных и зарубежных авторов. Для изучения использовали авторефераты диссертаций, методические рекомендации, научно-методические пособия, научные статьи, которые помогли нам определить актуальность темы исследования, объединить имеющиеся результаты исследования, помогли определить цель и задачи, а также разработать комплекс упражнений и методические рекомендации для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста с детским церебральным параличом.

Нами был разработан комплекс игр для дошкольников с детским церебральным параличом, который будет способствовать развитию координационных способностей (координации движений рук и ног, точности движений рук, динамические и статические способности) детей с детским церебральным параличом.

Данный комплекс разработан с учетом степени ограничения подвижности детей с ДЦП, состоянием их интеллекта. Игры лучше проводить под мелодичную, ритмичную, негромкую музыку в медленном или среднем темпе.

Подвижные игры будут проводиться в течение года два раза в неделю.. Продолжительность занятий составляет 10-15 минут.

Таблица 1 – Тематическое планирование подвижных игр

Название игры

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Бездомный щенок	+		+		+		+		+
2.Мяч по кругу		+		+			+		+
3.Перестрелка	+		+		+			+	
4.Вокруг стульев		+		+		+		+	
5.Два барана		+			+		+		+
6.Запрещенное движение	+			+		+		+	
7.Охотники и утки			+		+		+		+
8.Хоп, стоп		+			+		+		
9.Путешествие			+			+		+	
10.Родное гнездо				+		+			+

При проведении игр необходимо учитывать следующие особенности:

1) Игры проводятся в групповой форме.

2) Необходимо учитывать темп проведения игры. Его следует с особой тщательностью регулировать. Многие движения, которые ребенок не может совершить самостоятельно или совершает их неправильно при быстром темпе исполнения он выполняет эти движения при медленном темпе – точнее и совершеннее. Поэтому подбор скорости движений (темпа игры) для разных упражнений является существенно важным условием

эффективности развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста с детским церебральным параличом.

3) Следует постепенно усложнять, варьировать игры с учетом возрастающей сознательности детей, накопления им двигательного опыта. Постепенность в усложнении условий позволяет выработать у детей точность и автоматизм выполнения координационных движений.

4) Игры необходимо заполнять паузами для отдыха и дыхательными упражнениями и на расслабление.

5) Подвижные игры должны иметь музыкальное сопровождение.

6) Во время подвижных игр не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания (натуживание).

7) Подвижные игры должны вызывать только положительные эмоции у занимающихся и оказывать благоприятное влияние на нервную систему ребенка путем оптимальных физических нагрузок.

Таким образом, мы считаем, что комплекс подвижных игр для дошкольников с детским церебральным параличом и разработанные практические рекомендации по применению комплекса подвижных игр будет способствовать эффективному развитию координационных способностей дошкольников с ДЦП. Использование подвижных игр на занятиях физической культуры способствуют улучшению не только точности движения рук и ног, координации движений, статических и динамических способностей, но и психо-эмоционального состояния дошкольников с ДЦП. Это связано с тем, что игры является ведущей деятельностью в дошкольном возрасте.

Список литературы

1. . Данилова, Л.А. Коррекционная помощь детям с задержкой психофизического и речевого развития [Текст] / Л. А. Данилова. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2011. – 138 с.

2. Зельдин, Л.М. Развитие движения при различных формах ДЦП [Текст] / Леонид Зельдин. – Москва : Теревинф, 2012. – 135 с .

3. Смирнова, И. А. Специальное образование дошкольников с ДЦП // И.А. Смирнова/ Учебно-методическое пособие. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 160 с.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БИЛЬЯРДИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Салмова А.И., аспирант 3-го курса

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Научный руководитель: к.п.н., доцент Парфенова Л.А.

Актуальность. Бильярдный спорт активно развивается в последнее время в качестве адаптивного вида спорта. На наш взгляд, это обусловлено минимизацией требований к физическим возможностям спортсмена данного вида спорта. Для организации соревнований для людей с ограниченными возможностями здоровья существует всемирная организация по адаптивному бильярду – всемирная организация по Снукеру для лиц с ОВЗ (World Disability Snooker (WDS)) была организована в 2015 году.

Данная организация разделяет спортсменов с ограниченными возможностями здоровья на 8 групп и 36 профилей. В нашей стране периодически проводятся соревнования среди инвалидов-колясочников и людей с нарушениями слуха.

Цель исследования. Изучить особенности построения тренировочного процесса по бильярдному спорту детей с нарушением слуха в группе начальной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение.

По мнению Л.С. Выготского – глухота является первичным дефектом развития. Им было замечено, что ребенок, развитие которого осложнено дефектом развит иначе чем его сверстники. Например, у глухих детей – если данный диагноз является врожденным или приобретенным до начала овладения речью, как следствие наступает немота. А недоразвитие речи или ее отсутствие создает неблагоприятные условия для функций восприятия, словесно логического мышления, памяти и других психических функций [1]. Также наряду с психическими и физиологическими особенностями у данных детей наблюдается ряд физических отклонений:

- недостаточная точная координация и уверенность в движениях;
- относительная замедленность освоения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия [2].

Согласно проекту стандарта по бильярдному спорту в группы начальной подготовки набираются дети 9-10 лет. На наш взгляд, исходя из особенностей развития данных детей возрастной диапазон набора нужно увеличить до 11-12 лет.

Задачами реализации тренировочного процесса в группе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бильярдный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бильярдный спорт.

Обучение детей с нарушением слуха ведется в ДЮСШ «Спектр» в группе начальной подготовки. В 2018/2019 учебном году первое полугодие было посвящено закреплению технических навыков в бильярдном спорте, изучению ударов первой категории сложности. В декабре было проведено первенство по игре шаром по шару. В ходе проведения соревнований тренером были отмечены те спортсмены, которые «умеют вовремя собраться» – так называемые «турнирные игроки» и те, которые подвержены излишнему волнению и воздействию отрицательных эмоций вследствие неудач. Исходя из этого был скорректирован тренировочный процесс данных детей. Неуверенным в своих силах детям предлагается больше соревноваться между собой.

Во втором полугодии начато обучение тактическим ситуациям и играм, по которым проводятся соревнования по ПУЛу и Пирамиде. На будущий год планируется участие в соревнованиях в формате инклюзии.

Все объяснение ведется с использованием русского жестового языка и дактиля. В связи с отсутствием в жестовом языке основных терминов и видов ударов – им были придуманы свои жесты. Например: «накат» – показываем образно два шарика, катящиеся друг за другом, для остановки используется жест «остановка», оттяжка – образно шар и шар, откатывающийся от него к себе. Показываются учебные материалы и ролики с записями матчей, в частности с соревнований спортсменов с нарушением слуха. На стену были повешены карточки с названием ударов и бильярдного инвентаря. При объяснении сложных ударов помимо показа и детального разбора, путь шара рисуется на доске [3, 4].

С целью успешной интеграции во внешнюю среду проводятся совместные игровые тренировки со слышащими спортсменами. Также проводятся совместные тренировки спортсменов с нарушением слуха и спортсменов, имеющих помимо глухоты такие сопутствующие заболевания – как нарушения аутического спектра, детский церебральный паралич.

Выводы: Организация тренировочного процесса для бильярдистов с нарушением слуха возможна путем использования адаптированной программы с учетом особенностей данных детей.

Список литературы:

1. Выготский, Л. С. Основы дефектологии: учебник для вузов/ Л.С. Выготский – СПб.: Лань, 2003 – 654 с.
2. Парфенова, Л. А. Инновационные формы и долгосрочные программы привлечения молодежи с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к занятиям физической культурой и спортом: монография / Л.А. Парфенова, И.Н. Тимошина. Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2016. – 123 с.
3. Салмова, А. И. Роль интеллектуальных видов спорта в социальной реабилитации подростков с ограниченными возможностями здоровья/ А.И. Салмова, Л.А. Парфенова // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы II-ой всероссийской научно-практической конференции, г. Казань, С.223-226.
4. Салмова А.И. Проведение тренировок по спортивному бильярду в условиях школы-интерната для детей с нарушениями слуха/ А.И. Салмова, Г.Н. Королев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы X Международной научно-практической конференции, 24-26 марта 2016, г. Уфа, С.576-578

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ СИДЯ ЛИЦ С ПОВРЕЖДЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

*Сафиканова Ю.Р., студент 5261 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Парфенова Л.А.*

Актуальность. В последние годы занятия различными видами адаптивного спорта приобретают все более интересный и популярный характер. Спортивная деятельность способствует успешной социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, возвращает их к активной жизнедеятельности, если человек получил травму или заболел в процессе жизни [4] Спорт для многих людей является смыслом жизни, и благодаря спорту многие инвалиды обрели стимул жить, т.к. во время спортивной деятельности они общаются, развиваются, ставят цели и выполняют их, радуются жизни. Одним из привлекательных адаптивных видов спорта является волейбол сидя. В волейбол умеют играть почти все, и люди с поражением опорно-двигательного аппарата (далее ПОДА) не исключение.

Благодаря волейболу сидя решаются проблемы малоподвижности инвалидов, их социальной интеграции, физического и духовного развития, привлечения общества к проблемам инвалидов. Однако, следует сказать, что на данный момент в России недостаточно научно-методических материалов по подготовке спортсменов с ПОДА по волейболу сидя.

Важное значение в первичном правильном обучении навыкам игры в волейбол сидя имеет овладение волейболистами техникой игры, начальные знания переходят в дальнейшее постоянное развитие и закрепление их в умения и навыки, что в свою очередь ведет к достижениям высокого спортивного результата в соревнованиях по волейболу сидя [1, 2, 3, 5]. Процесс этот сложный, он требует длительной кропотливой работы, поэтому техническая подготовка в структуре тренировки занимает большое место. Техника приемов игры взаимосвязана с развитием физических качеств. Для успешного разучивания приемов необходим должный уровень развития физических качеств [5]. Совершенствование техники и развитие необходимых для этого физических качеств происходят в единстве, сопряжено благодаря правильному тренировочному процессу, включающего общую, специальную физическую подготовки, техническую, тактическую, психологическую подготовки.

Сейчас в России нет обобщенной научно-методической литературы обучения волейболу сидя, а для развития данного вида спорта, на наш взгляд, нужна методическая литература, по которой будущие специалисты будут получать знания для работы с этим видом спорта.

Эти обстоятельства определили актуальность направления исследования, его объект, предмет, цель и задачи.

Объект исследования: Процесс обучения волейболу сидя людей с поражением опорно-двигательного аппарата

Предмет: Методика обучения волейболу сидя лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата.

Цель исследования: Обобщить и адаптировать методики обучения классическому волейболу под людей с поражением опорно-двигательного аппарата и экспериментально проверить эффективность применения данной методики на примере казанской команды.

Задачи:

1. Охарактеризовать особенности тренировочного процесса по волейболу сидя
2. Обобщить и описать комплексы обучения, используемые сборной России по волейболу сидя;
3. Разработать методику обучения волейболу сидя лиц с ПОДА
4. Определить эффективность данной методики;

В данной работе были использованы следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы, метод тестирования, педагогический анализ, описание, сравнение, анализ, обобщение результатов полученных в ходе исследования.

Педагогический анализ заключался в определении эффективности методики обучения волейболу сидя людей, прежде не занимающихся этим видом адаптивного спорта. Была проанализирована техника выполнения упражнений, приемов владения мячом в начале обучения и в конце экспериментального периода.

Методика позволяет обучить необходимыми начальными навыкам игры в волейбол сидя, а также практиковать и совершенствовать технические и тактические приёмы игры, дополняя и усложняя уже имеющийся двигательный стереотип.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогическое тестирование проводится в Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. В тестировании участвуют новые игроки команды по волейболу сидя города Казань в количестве 10 человек. Показатели вы можете видеть в таблице 1-в начале эксперимента, в таблице 2 –в конце эксперимента.

В эксперименте принимают участие 10 девушек, 4 из которых с ампутацией нижний конечностей 19-22 лет, 3 с укороченной ногой в возрасте 21-30 лет, 3 с травмами спинного мозга в возрасте 31– 41 год. Используются следующие тесты из комплекса ГТО: тест на выносливость – удержание медицинбола 0,5 кг и 1 кг на вытянутых руках, тест на силу– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, тест на скоростно-силовые возможности– поднимание туловища из положения лежа на спине, тест на координационные способности– метание теннисного мяча в цель, дистанция 2, 6 м, тест на силу –вис на согнутых руках на перекладине,

Полученные данные были сравнены с нормативами соответствующих групп лиц комплекса ГТО для инвалидов и подверглись математико-статической обработке: были рассчитаны средние арифметические значения ($\bar{x}$), стандартное отклонение (Sx) и для сравнения средние показатели шкал оценки всех показателей с значками ГТО.

Таблица 1 – анализ показателей в начале эксперимента

Тесты	X+Sx	Нормативы Комплекса ГТО		
		бронза	серебро	Золото
удержание медицинбола 0,5 кг на вытянутых руках	21±2	19	24	28
удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках	29±3	25	30	40
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	9±4	8	10	13
метание теннисного мяча в цель, 2 м (кол-во попаданий из 5 бросков)	2±1	2	3	4
метание теннисного мяча в цель, 6 м, (кол-во попаданий из 10 бросков)	7±2	7	9	10
вис на согнутых руках на перекладине	6±2	9	11	13

Таблица 2 – анализ показателей в конце эксперимента

Тесты	X+Sx	Нормативы Комплекса ГТО		
		бронза	серебро	Золото
удержание медицинбола 0,5 кг на вытянутых руках	24±2	19	24	28
удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках	32±4	25	30	40
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12±2	8	10	13
метание теннисного мяча в цель, 2 м (кол-во попаданий из 5 бросков)	3±1	2	3	4
метание теннисного мяча в цель, 6 м, (кол-во попаданий из 10 бросков)	8±1	7	9	10
вис на согнутых руках на перекладине	10±1	9	11	13

При сравнении полученных нами показателей физических способностей девушек с повреждениями опорно-двигательного аппарата, которые занимаются в секции волейбола сидя можно отметить следующее:

- 1) все показатели девушек увеличились в процессе тренировок ;
- 2) средние арифметические значения почти во всех тестах соответствуют серебряных значкам ГТО.

Анализ результатов тестирования показал, что у всех девушек, обучающихся игре в волейбол сидя и соответственно занимающихся ОФП , увеличились физические показатели.

На основе полученных результатов мы увидели, что обучение навыкам игры в волейбол сидя позволяет улучшить физические показатели, в частности выделим тренировку координационных и скоростно-силовых показателей. Мы также убедились, что методика обучения волейболу сидя несет в себе и развитие ОФП, которая сравнима с нормативами комплекса ГТО. Это показывает , что развиваться физически можно не только локально работая над подготовкой к сдаче нормативов комплекса ГТО, но и через адаптивный спорт, через тренировку навыков игры и проработку техники приемов и передач, атак и защиты.

Вывод: в ходе проведенного педагогического тестирования мы выявили улучшения всех физических показателей, выбранных из нормативов комплекса ГТО для людей с инвалидностью.

Таким образом, мы считаем, что применение разработанной методики обучения волейболу сидя лиц с ПОДА будет способствовать улучшению физических способностей , что подтверждает комплексный подход в обучении и положительное влияние на физическую форму человека и его двигательную деятельность

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Экспериментальное обоснование средств скоростно-силовой подготовки в связи с биологическими особенностями скоростных упражнений: Автореф. дисс. канд. пед. наук - М., 2003. – 25 с.
2. Железняк, Ю.Д. Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
3. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов – М.: «Физкультура и спорт», 2005. – 212 с.
4. Тимошина, И.Н. Интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья в социокультурное пространство средствами физкультурно-спортивной деятельности / И.Н. Тимошина, Л.А. Парфенова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 9. – № 3. – С. 110-113.
5. Фомин, Е.В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение / Е.В. Фомин // методические рекомендации. ВФВ. – М.: 2012. - 23 с.

ОЦЕНКА НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ У ЛИЦ ПОСЛЕ ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

*Султанова И.О., студент гр. 5261,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.м.н., Давлетова Н.Х.*

Актуальность. Острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК) остается актуальной проблемой, занимая второе место среди всех причин смерти и являясь ведущей причиной инвалидизации взрослого населения в России. Чаще всего в зону риска попадают люди старше трудоспособного возраста: женщины от 55 и мужчины от 60 лет. С увеличением возраста отмечается увеличение частоты острых нарушений: к трудовой деятельности возвращается лишь 20,2% работавших, а полная профессиональная реабилитация достигается лишь в 3–8% случаев [1]. Среди последствий инсульта, наиболее часто приводящих к инвалидности, на первом месте находятся нарушения функций ходьбы и равновесия, на долю которых приходится около 80% [2].

Равновесие – это способность поддерживать или возвращать центр тяжести тела в состояние устойчивости, неподвижность тела относительно окружающей его среды, которое определяется площадью опоры (т.е. площадью стоп), в то время как ориентация в пространстве определяет нашу способность поддерживать тело относительно окружающей среды, в статических и динамических условиях [3]. Поддержание равновесия включает в себя действия по сохранению, достижению или восстановлению центра массы тела относительно границ устойчивости, откуда следует способность контролировать осанку и равновесие. Актуальность исследований восстановления функции равновесия после перенесенного ОНМК заключается в необходимости сохранения здоровья работоспособного населения, так как является особо значимой и становится неотъемлемой составляющей качества его жизни. Учитывая вышеизложенное, оценка нарушения функции равновесия у лиц после острого нарушения мозгового кровообращения, является весьма актуальной задачей [3].

Цель исследования: оценить уровень нарушения функции равновесия у лиц после острого нарушения мозгового кровообращения.

Материалы и методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое тестирование, обработка полученных результатов методами математической статистики.

Организация исследования: исследование проводилось в период с октября 2018г. по март 2019г. на базе ГАУЗ «Госпиталь для ветеранов войн» г. Казани МЗ РТ, в котором приняло участие 16 мужчин и женщин в возрасте 55–60 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления степени нарушения функции равновесия производилось стабилметрическое исследование с помощью постурологического комплекса «МБН-Стабило», включающего стабилметрическую платформу и компьютерный комплекс для регистрации колебаний общего центра давления человека, а также проводилась проба Ромберга с открытыми и закрытыми глазами.

Результаты стабилметрического исследования лиц после ОНМК, а именно показателя стабильности с открытыми глазами, интегративно отражающий состояние равновесия, представлены в таблице 1.

Как видно из Таблицы 1, показатели стабильности у мужчин составили в среднем 71%, а у женщин – 67%.

Результаты стабилметрического исследования подтверждают и данные полученные при проведении пробы Ромберга с открытыми и закрытыми глазами. Первый вариант выполнения заключался в том, чтобы испытуемый стоял с полной опорой на две ноги, с закрытыми глазами и вытянутыми руками с немного разведенными пальцами. Во время

исследований обращали внимание на продолжительность пребывания в заданном состоянии, а также на любые покачивания или произвольные движения человека.

Таблица 1 – Показатели стабильности лиц после перенесенного ОНМК, %

Испытуемый	Показатель стабильности, %	
	мужчины	женщины
Испытуемый 1	69	70
Испытуемый 2	81	65
Испытуемый 3	63	59
Испытуемый 4	65	61
Испытуемый 5	62	72
Испытуемый 6	69	64
Испытуемый 7	89	67
Испытуемый 8	70	71
Среднее	71	67

Второй способ включал в себя размещение ног на одной линии, при этом пятка первой ноги касается носка другой. Человек находится с закрытыми глазами и вытянутыми вперед руками. За норму принимали сохранение позы без тремора в течении 15 секунд; появление незначительных движений при времени более 15 секунд – рассматривали как «удовлетворительно»; удержание позиции менее 15 секунд – «неудовлетворительно» [4]. Результаты пробы Ромберга представлены на рис.1 и 2.

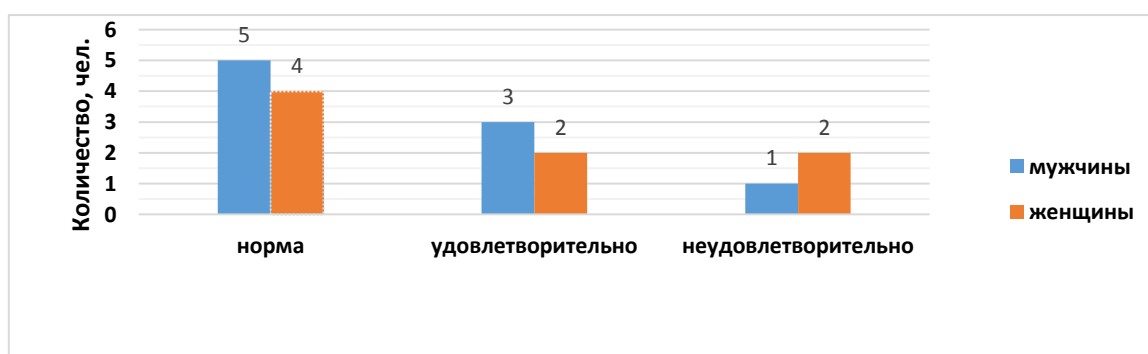


Рисунок 1. Результаты пробы Ромберга у лиц после ОНМК с открытыми глазами

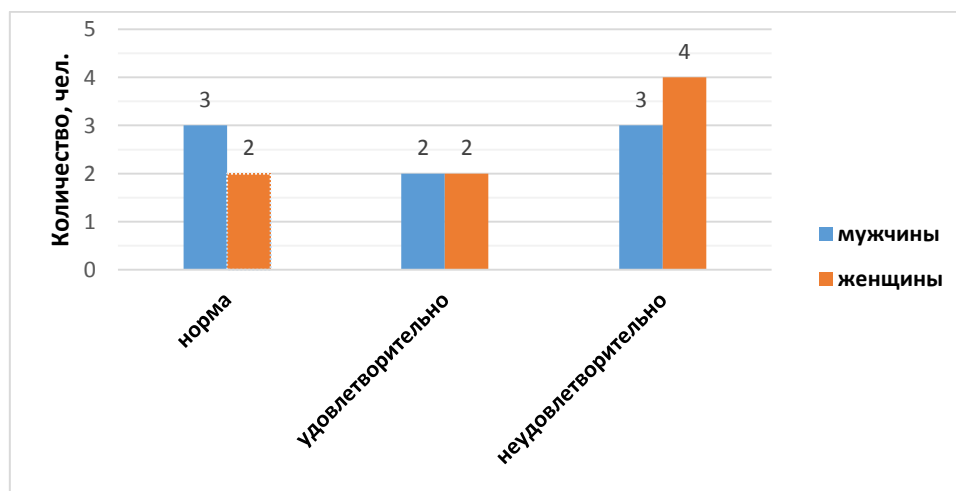


Рисунок 2. Результаты пробы Ромберга у лиц после ОНМК с закрытыми глазами

Как видно из рисунка 1,2 показатели пробы Ромберга показывают, что мужчины и женщины лучше справились с поставленной задачей с открытыми глазами.

Выводы. В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Среди последствий инсульта, наиболее часто приводящих к инвалидности, можно выделить нарушения функций равновесия.
2. Показатели стабильности у мужчин составил в среднем 71%, а у женщин – 67%.
3. Результаты пробы Ромберга показали, что мужчины и женщины лучше справились с открытыми глазами.

Список литературы:

1. Стулин, И.Д., Мусин, Р.С., Белоусов Ю.Б. Инсульт с точки зрения доказательной медицины. – 2003. С. 1.
2. Прокопенко, С.В., Аброськина М. В., Ондар В.С., Кайгородцева С. А. Вариант экспертной оценки функций равновесия и ходьбы, – 2017. С. 2.
3. Ахмадеева Л.Р., Галяутдинова, С.И. Киреева, А.И. Уразбахтина, Ю.О. Блинова, А.Б. Харисова, Э.М. Ахмадеева Э.Н. Методы и средства для реабилитации при нарушениях опоры и равновесия в условиях импортозамещения // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-i-sredstva-dlya-reabilitatsii-pri-narusheniyah-opory-i-ravnovesiya-v-usloviyah-importozamescheniya> (дата обращения: 29.03.2019). -2018. С. 2
4. Проба Ромберга (простая и усложненные). URL: <https://znatock.org/s8161t1.html>

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ У ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

*Трушин А.В., студент 7261-М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – профессор, д.п.н., Тимошина И. Н.*

Актуальность. По данным отечественной и зарубежной литературы во всем мире отмечается, что число людей с отсутствием или понижением функции органа слуха постоянно увеличивается. Данные исследований показали, что нарушение слуха в степени, затрудняющего социального общения имеют около 5-6% всего населения планеты. Так же наблюдается в возрастной группе старше пяти лет постоянное увеличение числа лиц с нарушением слуха. Из этого числа встречается односторонняя тугоухость у 4% числа людей, а у 2% замечается двустороннее снижение слуха, которые улавливают разговорную речь на расстоянии менее 3 м [1].

В настоящее время постоянно повышается интерес к проблеме образования слабослышащих детей. Возникает необходимость создания системы специального образования по физической культуре в России, которая приблизили бы её к цивилизованному пути решения проблем воспитания детей с физическими недостатками. Усилия педагогов должны быть направлены, главным образом, на гуманизацию, социальную адаптацию и поиск новых форм и методов обучения; на интеграцию в общество детей с нарушениями функции слуха. У лиц с нарушением слуха выделяется ряд особенностей физического состояния, в том числе развития двигательной сферы, которые сопровождаются нарушением функциональных систем и уровня развития физических качеств: гибкости, быстроты, выносливости, мышечной силы и координационных качеств [2].

Вследствие этого, необходимость поиска новых средств, организационно-методических подходов изучение всевозможных аспектов возрастного развития и формирования двигательно-координационных качеств детей дошкольного возраста с различными нарушениями слуха, приобретает особую актуальность. На случай если рассмотреть, что повышение двигательно-координационных качеств – одно из основных компонентов физического состояния глухих и слабослышащих дошкольников будет содействовать их социализации в дальнейшем обучении, то решение поднятой проблемы приобретает особую значимость.

Эти обстоятельства определили актуальность направления исследования и его методологию.

Объект исследования – процесс адаптивного физического воспитания дошкольников с нарушениями слуха.

Предмет исследования – методика развития двигательно-координационных качеств у дошкольников 6-7 лет с нарушением слуха.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование методики занятий, преимущественно направленных на развитие двигательно-координационных качеств у дошкольников 6-7 лет с нарушением слуха.

Задачи:

1. Рассмотреть теоретический аспект развития двигательно-координационных качеств у дошкольников 6-7 лет с нарушением слуха.
2. Выявить эффективные средства и методы развития координационных качеств у дошкольников 6-7 лет с нарушением слуха.
3. Разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных качеств дошкольников с нарушением слуха.
4. Определить эффективность разработанной методики и особенности ее воздействия на развитие координационных качеств дошкольников 6-7 лет с нарушением слуха.

Для того чтобы повысить уровень координационных качеств дошкольников с нарушением слуха необходимо рассматривать влияния различных подходов в системе физического воспитания учащихся специальных школ. Исследования О.Э. Аксенова, Н.Г. Байкина, С.П. Евсеева, Л.Т. Майорова рекомендуют использовать в программах по физическому воспитанию элементы различных видов спорта, подвижные и спортивные игры, специальные упражнения на точность, координацию движений и внимания. По мнению И.М. Короткова, Н.Г. Рубцова, Е.Н. Чокотовой в целях развития разнообразных двигательных способностей и всестороннего воздействия на организм ребенка необходимо в коррекционных школах добавлять основы игровой деятельности. Именно игровая деятельность формирует механизмы координации и управления движениями, которые направлены на совершенствование, прежде всего, естественных движений и элементарных игровых умений, необходимых для формирования двигательно-координационных качеств дошкольников с нарушением слуха.

В качестве проведения занятий у дошкольников с нарушением слуха по подвижным играм необходимым требованием считается четкая организация и дисциплина. На протяжении всего занятия необходимо строго соблюдать дидактические принципы, обеспечивать преемственность при освоении новых упражнений, следовать указаниям и распоряжениям учителя, а так же соблюдением его команд;

Одной из главных особенностей подвижных игр при занятии дошкольников с нарушением слуха, является то, что они представляют универсальный вид физических упражнений. Двигательная и психическая сфера подвергается одновременному воздействию от занятия подвижными играми. Выбор поведения в постоянно меняющихся условиях игры программирует широкое включение механизмов сознания в процессе контроля и регуляции. В конечном итоге растет сила и подвижность нервных процессов, совершенствуются функции регуляции всех систем организма корой головного мозга и центральной нервной системы [3].

Таким образом, разработанная методика с применением занятий по подвижным играм, направленная на формирование двигательно-координационных качеств, ориентировке в пространстве, формирование стойких двигательных навыков, обеспечивает эффективное повышение уровня физического состояния дошкольников 6-7 лет с нарушением слуха.

Список литературы:

1. Балашова, В. Ф. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением слуха / В. Ф. Балашова, А. В. Рева // Наука и образование: новое время. – 2018. – № 2 (9). – С. 34-37.
2. Овсяникова, Е. Ю. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания : автореф. дис. д.п.н.: 13.00.04 / Е. Ю. Овсяникова. – Киров, 2006. – 25 с.
3. Чокотов, Е.Н. Использование подвижных игр как средство развития двигательной активности / Е.Н. Чокотов, О.В. Фадеев // Молодой ученый. – 2012. – №12. – С. 607-609.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ

*Тюрина А.А, магистрант 7261м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Гильмутдинова Р.И.*

Актуальность. Ученые отмечают, что в течение последнего полувека отмечается постоянный рост спортивных результатов конькобежцев во время международных соревнований, мировые рекорды постоянно обновляются. В связи с чем, большое количество научных работ российских ученых посвящено совершенствованию тренировочного процесса юных спортсменов [1].

Несмотря на то, что результаты последних чемпионатов мира и Олимпийских игр свидетельствуют о том, что российские конькобежцы вышли на новый уровень и демонстрируют высочайшие достижения и составляют достойную конкуренцию на мировой арене, вопросы в основных аспектах спортивной подготовки юных спортсменов остаются открытыми.

Уровень мастерства, который может достигнуть спортсмен, зависит от многих факторов, в том числе и от состояния его здоровья [2].

В научных работах, посвященных изучению моторной асимметрии у спортсменов, представляющих различные виды спорта прослеживается противоречие о необходимости повышения спортивного мастерства за счёт увеличения моторной асимметрии и ее отрицательного влияния на здоровье спортсмена [4].

Гармоничное физическое развитие юного конькобежца, способствующее росту его результатов невозможно без учета особенностей моторной асимметрии. Несмотря на это, исследования, направленные на изучение изменений показателей моторной асимметрии и их воздействий на результативность спортивной подготовки для профилактически негативного влияния данного явления в конькобежном спорте, не проводились. Что обуславливает актуальность данной научной работы.

Цель исследования: Разработать методику физической и технической подготовки конькобежцев 9-11 лет для профилактики развития моторной асимметрии на основе изучения научно-методической литературы и педагогической практики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Тело человека построено по принципу двусторонней симметрии. Несмотря на это существуют различия в антропометрических показателях, строении и функциях парных органов и симметричных частей его тела. Данные особенности являются результатом генетических влияний, социальных, климатогеографических и других воздействий факторов среды.

Под функциональной асимметрией понимается, прежде всего, неравенство функций больших полушарий головного мозга. Она, как известно, имеет моторные, сенсорные и психические проявления. В процессе онтогенеза моторные асимметрии мозга проявляется раньше сенсорных. Им придается важнейшее значение в становлении двигательных и других функций [3, 7].

Сенсорные асимметрии представляют множество признаков функционального неравенства правой и левой частей органов чувств, которые (как и моторные) проявляются не изолированно, а только в целостной нервно-психической деятельности человека.

Психическая асимметрия рассматривается в узком и широком смыслах. В узком смысле проявляется в организации отражения окружающей действительности, а в широком смысле — в обеспечении целостной нервно-психической деятельности человека. По сравнению с моторной и сенсорной, в возрастном аспекте психическая асимметрия является более поздним образованием, что обусловлено развитием лобных долей головного мозга вплоть до 15-16 лет. [7]

Под моторной асимметрией принято понимать совокупность признаков неравенства функций рук, ног, половин туловища и лица в формировании общего двигательного поведения и его выразительности. Именно ей придается большое значение в формировании функциональной асимметрии мозга.

Все три вида асимметрии тесно взаимосвязаны между собой: моторная, сенсорная и психическая асимметрия в совокупности представляют собой такую характеристику спортсмена как индивидуальный профиль асимметрии, определяющий только ему свойственные особенности поведения. Индивидуальный профиль асимметрии, отражая особенности регуляторных механизмов, является одним из факторов, дифференцирующих резервы роста функциональных возможностей спортсмена. Последнее проявляется на ранних стадиях онтогенеза и может служить основой формирования адаптационных "норм реакции" [5].

Анализ научно-методической литературы показал, что у спортсменов, занимающихся «асимметричными видами спорта» наблюдаются отклонения от нормы в состоянии опорно-двигательного аппарата, что, в свою очередь, негативно влияет на состояние здоровья спортсмена.

Таким образом, можно сказать что для решения данной проблемы необходимо разработать специальные методики спортивной подготовки спортсменов с учетом характера влияния моторной асимметрии, зависящей от специфики того или иного вида спорта.

Разработанная нами методика физического и технического развития для конькобежцев 9-11 лет, занимающихся в группах начальной подготовки, включает в себя средства профилактики развития моторной асимметрии.

Основные задачи физической подготовки нашей методики: воспитание силовых, скоростных и координационных способностей. Основные задачи технической подготовки: закрепление и совершенствование правильной техники специальных упражнений (поворот, прыжковая имитация).

Данная методика рассчитана на весь учебный год, т.е. включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Общая физическая подготовка, составляет 51 %, специальная физическая подготовка составляет 35%, техническая подготовка составляет 21 % от общего объема тренировочного процесса, который определен федеральным стандартом по виду спорта конькобежный спорт [7].

Разработанные нами упражнения, направленные на сглаживание моторной асимметрии, были включены и в физическую, и в техническую подготовку.

Экспериментальная методика включает в себя симметричные упражнения, асимметричные упражнения, подвижные игры и основывалась на таких общеметодических принципах как сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность и последовательность.

При выполнении асимметричных упражнений из раздела общей физической и технической подготовки нагрузка на ведущую и неведущую сторону распределялась в соотношении 1:1, а при выполнении асимметричных упражнений из раздела специальной физической подготовки нагрузка на неведущую сторону составляет +10% к объему выполняемой нагрузки ведущей стороной.

Выводы:

Функциональная асимметрия спортсменов рассматривается как фактор достижения высоких спортивных результатов. Характер её влияния зависит от специфики вида спорта, функциональная асимметрия является либо положительным, либо отрицательным фактором. Занятия спортом могут способствовать усилению (например, теннис, волейбол, единоборства, стрелковые виды и др.) или, наоборот, сглаживанию (циклические виды спорта, прыжки в воду, прыжки на батуте и др.) функциональной асимметрии.

В настоящее время, единой точки зрения на данную проблему не существует, несмотря на это, большинство специалистов признает значимость учета оптимума асимметрии в строении и функциях организма спортсмена. В литературных источниках

имеется лишь констатация фактов влияния асимметрии на отдельные аспекты подготовки спортсменов во многих видах спорта, а также методики и программы, направленные на коррекцию уже сформировавшейся функциональной мышечной асимметрии у высококвалифицированных спортсменов.

В заключении нужно отметить, что для решения данной проблемы необходимы разработки методик спортивной подготовки юных спортсменов с учетом характера влияния и профилактики моторной асимметрии, зависящей от специфики того или иного вида спорта.

Список литературы:

1. Аикин, В.А. Конькобежный спорт: текущие проблемы и зарубежный опыт их решения /Аикин В.А., Корягина Ю.В., Михалев В.И., Реуцкая Е.А. // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3.;
2. Динь, Т.М.А. Функциональная мышечная асимметрия у теннисистов и средства ее коррекции на этапе совершенствования спортивного мастерства: Автореф. дис... канд. пед. наук / Т.М.А. Динь, – М., 2013.– 22 с.
3. Ендолов, В.В. Исследование моторной асимметрии мозга у детей, депривированных по слуху /В.В. Ендолов, О.В. Алексанян //Современные наукоемкие технологии. – 2004. – № 6 – С. 86-88.
4. Колесникова, Л.А. Методика физической и технико-тактической подготовки юных баскетболисток с учетом моторной асимметрии: Автореф. дис... канд. пед. наук / Л. А. Колесникова. – Белгород, 2004.– 22с.
5. Худик, С.С. Функциональная асимметрия как биологический феномен сопутствующий спортивному результату /С.С. Худик, А.И. Чикуров, А.Л. Войнич, С.В. Радаева // Вестник Томского государственного университета. – 2017. – № 421. – С. 193-202.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт[Электронный ресурс]: приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 28 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт" – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_290845/
7. Шоломицкий, И. Психомоторные и функциональные асимметрии у спортсменов: статья [Электронный ресурс]: для тренеров – Блог Ильи Шоломицкого. Всё о теннисе, 2015. Режим доступа: <http://www.tennisnotes.by/index.php/ru/treneram/stati/216-psikhomotornye-i-funktsionalnye-asimmetrii-u-sportsmenov>.

«ГРУППА СМЕРТИ» – УГРОЗА ИЛИ ИГРУШКА?

Файзрахманова А.И., студент 71105гр.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – старший преподаватель Мифтахов С.Ф.

Актуальность. Не так давно произошло много событий связанных с этими, так называемыми «Группами смерти». Много детей погибло в 2016 году, когда был мощнейший поток этих групп. Однако они до сих пор есть и будут всегда. Стоит ли опасаться этих групп? Угроза ли это? Может это все пройдет со временем? Группы смерти — это закрытые сообщества в социальных сетях, стать участником которых можно лишь при одобрении администраторов.

Цель исследования заключается в том, чтобы провести анализ информации и статистических данных о жертвах групп смерти.

Результаты исследования и их обсуждение. Когда ребенок кликает на «игровой» хештег (ссылку), он попадает в одну из групп. Здесь с ним связывается «куратор». Он-то и дает задания, чтобы вроде бы проверить готов ли подросток «поиграть». Но сначала — переписка. «Куратор» выясняет, из какой семьи новый участник, какое у него настроение, выведывает информацию, чтобы составить психологический портрет «игрока». Обычно просят прислать еще и геолокационные данные (координаты места, где находится подросток). Ну а потом на него валятся различные задания — проверка на смелость. Например, самое простое задание: нарисовать на руке шариковой ручкой кита — как знак приверженности группе. Следующим заданием может быть приказ порезать себе руки опасным лезвием. Мол, покажи, что не боишься. Ну а затем....

Нажав на опасный хештег совсем не факт, что подросток попадет в реальную группу смерти. Он так же может попасть к таким людям, как «спасители».

Что за спаситель? Обладает ли она нужными знаниями (допустим, что в группу уже приходят дети с некоторыми психологическими проблемами) специалиста по подростковой психологии? Или человек так борется со своими комплексами? В Сети же не знаешь, с кем на самом деле общаешься — вместо фотографии любая картинка, вместо имени — ник. И как действуют такие «душеспасительные» разговоры на подростков — не ясно. В общем, разные цели у тех, кто опасно «играет» с подростками. Но ясно — «игра» появилась не просто так. Очередная раскрутка «Групп смерти» это чей-то бизнес, не обязательно, приносящий организатору большие деньги. Рост числа подписчиков — это тоже выгода. Дети получают задание и сразу начинают опасную игру [2].

Не обязательно хотеть играть в эту игру. Ведь есть уже игры с заданиями для маленьких детей. Одной из игр было «Розовый пони». Для начала безобидные задания для ребёнка, дальше больше. И с каждым разом задания ухудшаются (н-р, сможешь ли ты залезть на подоконник?) Ребёнок, который только начал ходить или бегать, не понимает, что им управляют, и, конечно, идёт выполнять его. Итог. Подоконник. Открытое нечаянно окно. Полет. Смерть. Ребёнок не может сказать родителю о таких заданиях, ведь «Пони» даёт условие, если скажешь маме, то мы не будем друзьями. Для детей самое главное иметь друзей. Им сложно терять их. Сначала о тех, кто и зачем устраивает «игры». Психологи составили портрет таких «кураторов». Как и Филипп Лис это социопаты — люди, которые сторонятся реального общения, предпочитают отгородиться от общества. Такие характеры были всегда. Но теперь у них есть возможность компенсировать свои комплексы — социальные сети, где ты можешь быть кем хочешь и реализовывать все свои желания. Не уверен, что цель таких «кураторов» довести ребенка до самоубийства. Но так ведь бодрит возможность манипулировать другим человеком, заставлять его делать то, что тебе хочется, управлять, провоцировать на опасные вещи [3]!

Но есть и обратная часть этой «медали» — у нас слишком много неприкаянных подростков. Раньше мальчишки-девчонки тусовались во дворах, ходили в спортивные

секции и в творческие студии. Сегодня свободное время большинство проводит в обнимку с компьютером или смартфоном. Сидят по домам и беспокоятся только о том, чтобы интернет не пропал.

Есть такой новый термин — миллениалы — дети, родившиеся на переломе XX и XXI века. Многие из них научились пользоваться планшетом раньше чем читать и писать. Они поколение, для которого цифровые технологии — естественная, если не сказать — родная среда. И им проще общаться с виртуальным собеседником, чем с приятелем из соседнего подъезда. Переписка в виртуальном пространстве — это их способ коммуникации с миром. И, понятно, такими ребятами легко манипулировать знатокам психологии общения в Сети. Когда схлынет волна «игр в суицид» — а она обязательно схлынет — появится что-то иное, такое же увлекательное и щекочущее нервы близостью опасности. Которую (кстати) миллениалы часто и не воспринимают всерьез. Слишком много экранных, нарисованных смертей они видели в играх и по телевизору. Многие подростки искренне думают, что после гибели последует перезагрузка и можно будет снова появиться на поле жизни.

Содержимое «групп смерти» разнообразно по форме, но одинаково по содержанию — от фотографий самоубийц до видеороликов реальных суицидов. Непосвященным предлагается пройти ликбез на тему «как лучше всего «выпилиться». И так далее.

Почти все суицидальные группы имеют в своем названии аббревиатуры #f57, #f58, #f46, #няпока, #морекитов, #тихийдом, #ринапаленкова. Рина Поленкова у «китов» — некто вроде идола. Девочка из Уссурийска, которая в ноябре 2015 года легла под поезд. Фанаты этих сообществ называют себя китами — животные ассоциируются у них со свободой. Эти киты летают. Это, возможно, объясняется тем, что данный вид млекопитающих — один из немногих, добровольно сводящих счеты с жизнью. Поэтому у всех поклонников «моря китов» и «тихих домов» в личных страницах мелькают неоднозначные видео с летающими китами. И все это под зомбирующие звуки.

Все это наполнение «пабликов смерти» совершенно не смущает их аудиторию и даже вызывает радостную истерию. Молодые люди с удовольствием комментируют чьи-то объявления о намерении совершить самоубийство, желают удачи и просят предсмертное «селфи». В 2016 году среди подростков получили распространение группы смерти. Статистика самоубийств детей выросла на 60%. Сознанием детей манипулировали дистанционно, побуждая их с помощью игровых методик к суициду. Статистика смертей онлайн в 2016 году зафиксировала 720 случаев.

Профилактика идеологии смерти среди молодежи является очень важной задачей. При этом решение данной задачи требует принятия следующих мер:

- ведение постоянного анализа Интернет-пространства с целью выявления и блокирования фактов пропаганды смерти;
- предоставление возможности подключения к процессу выявления противоправного контента бдительных Интернет-пользователей;
- разработка методического обеспечения процесса информационного противодействия таким группам;
- ведение разъяснительной работы с целью описания сущности «Группа смерти», а также формирование стойкого неприятия обществом идеологии насилия;
- привлечение молодежи к участию в противодействии «Группа смерти» [1].

После подробного изучения информации, найденной в интернете и знающих знакомых, можно сделать несколько выводов.

Вывод. Дети — очень сильно подвержены к манипуляциям. С ними регулярно необходимо вести психологические работы. Проблемы дома, с друзьями, в школе травмируют психику ребенка, поэтому они еще больше подвержены манипуляциям.

Такие игры как «Синий кит», «Разбуди меня в 4:20» этому доказательство. Если делать вывод по статистике зафиксированных смертей, можно ответить на самый главный вопрос этой статьи. Конечно, угроза. При чем — это большая угроза.

УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАДМИНТОНОМ

*Хабибрахманов Д.Ф., студент 5261 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.м.н., Хафизова Г.Н.*

Актуальность. Тревога – это постоянное беспокойство человека, эмоциональная напряженность, большая озабоченность в ответственной ситуации. Проблема предстартового эмоционального состояния спортсменов продолжает оставаться актуальной для спорта на протяжении многих лет [3]. Как черта личности тревожность характеризует в той или иной степени склонность испытывать в большинстве ситуаций опасения, страх. Тревожность порождает недифференцированную поисковую активность, при которой человек не может сконцентрироваться на решении основных проблем, рассеивается внимание, и он не может адекватно оценить результаты собственной деятельности. Состояние тревоги определяет индивидуальную чувствительность спортсмена к соревновательным стрессам и, как склонность испытывать неадекватное чувство страха в стрессовых ситуациях почти всегда мешает в спорте [4].

Чем выше уровень соревнований, тем выше ответственность и, соответственно, тем больше может сказаться фактор тревожности. И это является большой проблемой для молодых спортсменов при переходе уже во взрослый спорт. Ведь, там спрос выше, сами соревнования жёстче, это касается именно командных видов спорта. Кроме этого, одно дело выступать при пустых трибунах и совершенно другое, на глазах сотни, а то и тысячи зрителей. В качестве примера, нами было рассмотрена статья, авторы которой выявили влияние состояния тревожности на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов-юниоров. Исследуемые были разделены на две группы: более успешные и менее успешные. Результаты показали, что тревожность более успешной группы баскетболистов была заметно ниже, чем у менее успешных спортсменов [1]. Очевидно, что тренеры, преподаватели и спортивные психологи должны своевременно выявлять и оказывать помощь спортсменам в борьбе с тревожностью в тренировочном процессе.

Цель исследования. Оценить уровень тревожности спортсменов, занимающихся бадминтоном.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами на базе учебно-научного центра технологий подготовки спортивного резерва Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма проведено исследование психологического состояния 22 спортсменов, специализирующихся в бадминтоне. В исследовании участвовало 10 юношей и 12 девушек в возрасте от 14 до 22 лет. Для оценки уровня тревожности спортсменов проведено тестирование на АПК «НС-ПсихоТест» при помощи опросника Ч.Д. Спилбергера.

Опросник Ч.Д. Спилбергера (адаптирован Ю.Л. Ханиным) предназначен для оценки уровня тревожности человека как личностной характеристики и как психического состояния. Опросник включает 40 суждений, 20 из которых ориентированы на диагностику ситуативной тревожности (СТ) и 20 – на диагностику личностной тревожности (ЛТ) обследуемого. Респонденту необходимо оценить степень согласия с утверждениями опросника по четырех балльной шкале. Преимуществом данной методики является наличие возможности сравнения текущего психического состояния респондента с его обычным состоянием и дифференциация на этой основе текущего психического состояния от соответствующего личностного свойства [2].

Обработка результатов производится в соответствии с нормативными данными (Табл.1).

Таблица 1 – Интерпретация результатов по методике Ч.Д. Спилбергера

Балл по шкале СТ и ЛТ	20 – 30	31 – 45	46 – 80
Уровень данной формы тревожности	Низкий	Средний	Высокий

В результате исследования выявлено, что у 80% обследованных бадминтонистов наблюдается средней и высокой степени ситуативная тревожность, а также по 46% спортсменов имеют средней и высокой степени личностную тревожность (табл.2). Известно что, ситуативная тревожность означает текущее психическое состояние, а личностная – предрасположенность человека к данному состоянию. Ситуативная тревожность возникает как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические, стрессоры в качестве ожидания негативной оценки, восприятия неблагоприятного к себе отношения. Личностная тревожность дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию разнообразных стрессоров.

Таблица 2 – Уровень ситуативной и личностной тревожности в группе бадминтонистов (%)

Тревожность	Низкая	Средняя	Высокая
Ситуативная	20	73,2	6,8
Личностная	6,8	46,6	46,6

На основании полученных данных можно говорить о наличии тревожности у спортсменов, требующее поддержки в тренировочном процессе, что позволит результативно выступать в соревновательный период. Для коррекции тревожного состояния спортсменов можно рекомендовать выполнение дыхательной упражнения, которые оказывают успокаивающее действие, а также благотворно влияют на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулируют обмен веществ, способствуют восстановлению после физических нагрузок.

Кроме этого, на современном этапе развития спорта доказана эффективность внедрения в тренировочный процесс метода биологической обратной связи (БОС). Это технология, которая включает в себя комплекс исследовательских, немедицинских, физиологических, профилактических и лечебных процедур, в ходе которых человеку посредством внешней цепи обратной связи, организованной преимущественно с помощью микропроцессорной или компьютерной техники, предъявляется информация о состоянии и изменении тех или иных собственных физиологических процессов. Используются зрительные, слуховые, тактильные и другие сигналы-стимулы, что позволяет развить навыки саморегуляции за счет тренировки и повышения лабильности регуляторных механизмов. В частности, для данной группы спортсменов можно рекомендовать использование процедуры альфа-тренинга, которая направлена на увеличение альфа-активности с целью повышения устойчивости к стрессу, развития навыков достижения глубокой психической релаксации, улучшения творческих способностей и памяти.

Список литературы:

1. Егоров В.В. Влияние состояния тревожности на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов-юниоров / В.В. Егоров // Вестник московского государственного областного университета. – 2010. – №3. – С. 38-43.
2. Мантрова И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И.Н. Мантрова. – Иваново: Нейрософт, 2007. – 216 с.
3. Пичугина М.К. Тревожность у спортсменов-единоборцев 9–14 лет (на примере кудо) / М.К. Пичугина // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – №2(35) – С. 36-39
4. Павлов А.С. Тревога и страх в спорте / А.С. Павлов, Н.Н. Грищенко, А.Г. Чумак, В.А. Белик // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – С. 168-170
5. Федоров О.В. Психологические исследования личности спортсменов / О.В. Федоров, Иваненко Н.В. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – С. 189-191.

КОРРЕКЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННО ОТСТАЛОСТЬЮ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Хазиева А.А., студент 5261 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Касмакова Л.Е.*

Актуальность. По статистическим данным, число людей с умственной отсталостью в Российской Федерации более 500 тысяч человек, из них более 100 тысяч – дети [1]. Выявлено, что этиология умственной отсталости делится на две группы: эндогенного и экзогенного характера. К причинам эндогенного происхождения относят: мутации, эндокринные заболевания, метаболические нарушения, возраст родителей. К причинам экзогенного происхождения – гипоксия плода и матери, недоношенность, внутриутробные инфекции, химические и физические факторы [3].

Современная медицинская статистика свидетельствует о том, что умственная отсталость встречается у 1-3% новорожденных, что представляет собой масштабную социальную проблему. К сожалению, современное общество не готово полностью принять пациентов с подобным диагнозом, но медицина делает все возможное, чтобы облегчить адаптацию таких людей, улучшить качество их жизни [4].

Проблема развития мышления в процессе трудовой деятельности – одна из немаловажных в общей и специальной психологии и педагогике. Это обусловлено той ролью, которую играет мышление в жизни человека, как обобщенное, опосредованное отражение внешнего мира и его законов. Мышление – это опосредованное и обобщенное отражение действительности, раскрывающее закономерные свойства и отношения между объектами восприятия. Проблемой психологии мышления является вопрос о структуре и функциях мыслительных процессов, связи мышления с другими сторонами психической деятельности.

Для умственной отсталости характерна более или менее равномерная недостаточность как предпосылок интеллекта (внимание, память), так и его высших функций (способность к сопоставлениям, обобщениям, анализу и синтезу, способность к творческому, оригинальному и абстрактному мышлению, к самостоятельным суждениям и умозаключениям).

Вследствие недоразвития высших психических функций отмечаются затруднения обобщать впечатления прошлого и настоящего, делать из них выводы и таким образом приобретать опыт, новые знания и понятия. Запас знаний всегда ограничен. Вследствие затруднения усвоения отвлеченных понятий они не улавливают их переносного смысла. Неспособность к абстракции может проявляться уже и в том, что счет производится только в именованных числах или при помощи подсобных предметов, счет отвлеченных чисел недоступен. Затруднено отличие главного от второстепенного, дифференциация явлений разного порядка, лучше усваивается форма, нежели внутренний смысл явлений.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать программу подвижных игр направленную на развитие познавательной деятельности.

Объект исследования: процесс развития познавательной деятельности у детей 9-10 лет с умственной отсталостью.

Предмет исследования: программа подвижных игр для развития познавательной деятельности у детей 9-10 лет с умственной отсталостью.

Педагогический эксперимент заключался в разработке программы подвижных игр для развития познавательной деятельности у детей 9-10 лет с умственной отсталостью. Занятия по экспериментальной программе были организованы в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении "Казанская школа №76 для детей с ограниченными возможностями здоровья". Для проведения исследования были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная (в каждой группе по 10 учеников 3-4 классов).

Школьники, вошедшие в контрольную группу, занимались по стандартной программе внеурочной работы, в экспериментальной группе – по экспериментальной программеподвижных игр для развития познавательной деятельности у детей 9-10 лет с умственной отсталостью.

Для определения показателей познавательной деятельности нами были исследованы следующие параметры:

- 1) схематического мышления посредством теста Когана;
- 2) логичности мышления посредством методик, исследующих:
 - способность классифицировать – «Соедини пару».
 - способность сравнивать – «Сравнение».
 - способность логически думать – «Нарисуй фигуру».

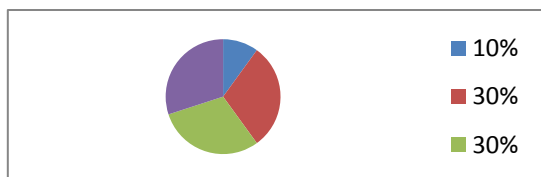


Рисунок 1 – Тест Когана

Цель – исследование схематического мышления.

Суть теста заключается в том, чтобы ребенок сообразил, в какую именно ячейку необходимо поместить ту или иную карточку. При этом нужно засекают время, в течение которого ребенок будет выполнять каждое задание.

В качественном отношении по итогам первого этапа результаты распределились на 4 основные группы:

- 1) 1 ребенок распределил по цвету и по форме (10%);
- 2) 3 детей распределили фигуры по цвету (30%);
- 3) 3 ребенок разложил часть фигур по форме (30%);
- 4) 3 детей не смогли сконцентрировать свое внимание в должной степени и, таким образом, не выделили среди фигур ни их принадлежности к цветовым группам, ни к группам по форме (30%);

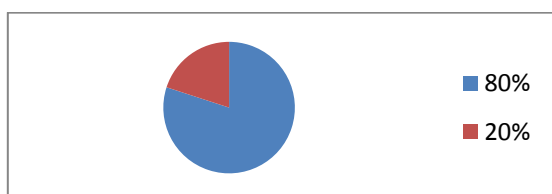


Рисунок 2 – Соедини пару

Цель– исследование логичности мышления.

Изображены 4 картинки и напротив них нарисованы пары, которые подходят только к 1 картинке. Надо правильно соединить пары. Для выполнения теста дается 5 минут.

Результаты были следующими:

Из 10 участников, 8 (80%) смогли сделать без единой ошибки, 2 (20%) ребят не были уверены в своих действиях и сомневались.

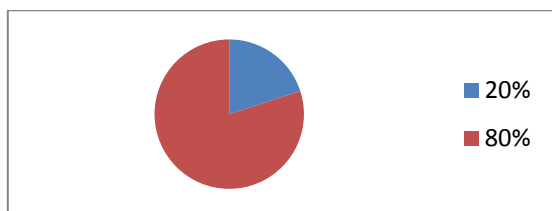


Рисунок 3 – Сравни слова

Испытуемый читает или слушает заданные пары слов и отвечает относительно каждой пары на вопрос: «Чем они похожи?», а затем на вопрос: «Чем они отличаются?». Все его ответы полностью записываются в протокол.

По результатам проведения методики получены следующие данные:

- 1) 2 детей справились с заданием и смогли сказать сходства и различия (20%);
- 2) 8 детей сравнение не выполнили (80%);

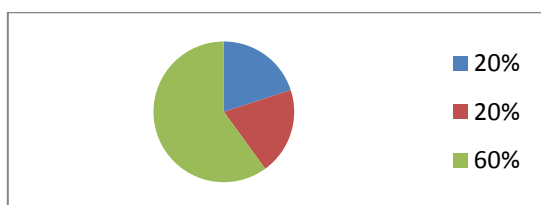


Рисунок 4 – Нарисуй фигуру

Цель – исследование логичности мышления.

Детям дается листок бумаги, где нарисованы фигуры: 3 квадрата, 2 треугольника и 3 ромба. Но все они по-разному разукрашены. 1 клетка свободна и там надо нарисовать правильную геометрическую фигуру. Так же тест выполняется на время.

По результатам проведения методики получены следующие данные:

- 1) Справились с заданием– 2 детей (20%);
- 2) Частично справились– 2 детей (20%);
- 3) Несправились–6 детей (60%);

На основании обзора литературных источников и проведенного констатирующего эксперимента, нами была разработана экспериментальная программа подвижных игр для развития познавательной деятельности у детей 9-10 лет с умственной отсталостью. Программа рассчитана на 4 месяца и включает в себя 10 игр. Занятия по программе проводятся, начиная с января по апрель 2019 года во внеурочное время. Игры меняются каждые две недели. Каждый месяц дети осваивают по 5 игр. Каждая игра направлена на развитие определенного вида познавательной деятельности.

Таким образом, мы предполагаем, что внедрение программы подвижных игр в процесс физического воспитания умственно отсталых детей, окажет положительное влияние на их познавательную деятельность.

Список литературы:

1. Борякова, Н. Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии. – Litres, 2017.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ С. П. Евсеев – «Спорт». – 2016 г. – 99 с.

3. Каштанова, С.Н., Сибилева Е.А. Использование игровых методов и приемов в обучении умственно отсталых школьников//Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. –№ 7 (часть 6) – 1067-1071 с.
4. Яшкова, Л. А. Развитие коммуникативных умений младших школьников //Инновационная наука. – 2016.

ФЕСТИВАЛЬ «СПОРТ ЛИНИЯ» КАК ФОРМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ К УЧАСТИЮ В КОМПЛЕКСЕ ГТО

*Халина А.Ю., студент 5261 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Парфенова Л.А.*

Актуальность. По данным мониторинга Министерства образования и науки Республики Татарстан общее количество детей с ограниченными возможностями здоровья в республике ежегодно увеличивается и в 2017 году составило 22 304 человека (14 646 – школьники). Из них значительную часть (6656 чел.) составляют дети школьного возраста с нарушениями интеллекта.

Социальная интеграция таких детей является одной из главных задач, стоящих перед государством, которая может быть осуществлена только путем развития и включения детей с интеллектуальными нарушениями в разнообразную и социально значимую деятельность.

Общеизвестно, что занятия физической культурой и спортом способствуют не только развитию и коррекции нарушенных функций, но и их успешной социальной адаптации и реабилитации.

При этом только 2,6% от общего количества этих детей регулярно занимаются различными видами двигательной активности, что ставит под сомнение выполнение целевых ориентиров Стратегии развития ФКиС 2020.

Данная проблема актуализируется в условиях внедрения Комплекса ГТО, реализация которого для инвалидов и лиц с ОВЗ уже начата в этом году.

Крайне низкий охват детей с ментальными нарушениями диктует необходимость развития, популяризации и пропаганды физкультурно-спортивного движения ГТО среди указанной категории лиц.

Цель исследования: изучение перспективных направлений и форм привлечения детей с нарушениями интеллекта к участию в Комплексе ГТО.

Объект исследования: адаптивное физическое воспитание детей с нарушениями интеллекта.

Предмет исследования: методы и формы привлечения детей с нарушениями интеллекта к участию в Комплексе ГТО.

Для достижения поставленной цели последовательно решались представленные на слайде задачи:

1. Определить соответствие показателей физической подготовленности детей с нарушениями интеллекта нормативным требованиям Комплекса ГТО.
2. Выявить ведущие мотивы физкультурно-спортивной деятельности детей с интеллектуальными нарушениями.
3. Обосновать эффективность проекта «Фестиваль Спорт ЛИНИЯ» как формы привлечения детей с интеллектуальными нарушениями к участию в Комплексе ГТО.

Следует пояснить, что Комплекс ГТО предлагает практически одинаковые тестовые испытания как для детей с нарушениями интеллекта, так и для их здоровых сверстников.

Разница заключается в том, что участники ГТО с ОВЗ выполняют все тесты по выбору, тогда как здоровые школьники должны выполнить 4 обязательных норматива, а остальные выбрать из предлагаемого перечня.

Научно доказано, что лица с ОВЗ значительно отстают от своих одноклассников как в физическом развитии, так и в уровне физической подготовленности. Поэтому государственные требования Комплекса у них значительно ниже по всем предлагаемым тестам.

Методы и организация исследования.

Для решения первой задачи (определения соответствия показателей физической подготовленности детей с нарушениями интеллекта нормативным требованиям Комплекса

ГТО) были собраны данные тестирования 246 учащихся 11-12 лет. Данные были представлены учителями физической культуры 22 школ 8 вида РТ.

Анализировались результаты тестов, входящих в перечень испытаний ВФСК ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Сравнив полученные результаты с нормативами Комплекса мы установили, что у мальчиков средние значения в таких контрольных испытаниях как прыжок в длину с места, соответствуют государственным требованиям.

Участниками был продемонстрирован крайне низкий уровень развития гибкости и быстроты.

Тест Метание теннисного мяча в цель, характеризующий координационные способности, на золотой знак не выполнил никто, на бронзовый выполнило только 23 человека (9,3%).

Что касается нормативов силового характера, то средние значения позволяют сделать предположение, что многие мальчики выполняют этот тест на золотой знак.

У девочек результаты были несколько хуже. Но следует отметить, что они тоже демонстрируют высокий показатель силы.

На основании сравнительного анализа средних показателей и требований комплекса мы сделали следующие выводы: Отстающими физическими качествами у детей с интеллектуальными нарушениями являются: скоростные возможности, координационные способности, гибкость. Ведущими физическими качествами: сила и, в меньшей мере, выносливость.

Решая 2 задачу исследования мы изучили мотивационную сферу школьников с интеллектуальными нарушениями. Как показал анализ научно-методической литературы, данных научных исследований, а также опрос учителей физической культуры первичными физкультурно-спортивными мотивами у данной категории лиц являются: удовлетворение потребности в социальных связях (общение) и в признании (вознаграждение), получение удовольствия от процесса двигательной активности.

При регулярных занятиях увеличивается роль мотива достижения результата физкультурно-спортивной деятельности и мотивы поддержания здоровья.

При этом немаловажную роль в формировании у учащихся мотивации к занятиям физической культурой имеет качества личности педагога, содержание и условия проведения занятий.

В рамках решения 3 задачи нашего исследования был разработан проект «Фестиваль Спорт ЛИНиЯ», направленный на привлечение детей с ментальными нарушениями к участию в комплексе ГТО и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Аббревиатура названия проекта "СПОРТ ЛИНиЯ" содержит ведущую социальную идею программы, предполагающую интеграционное единство на основе физкультурно-спортивной деятельности (СПОРТ) и взаимодействие детей-лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) и здоровых школьников и студентов (Я).

При разработке проекта учитывались установленные и озвученные выше факторы, повышающие мотивацию детей с интеллектуальными нарушениями к физкультурно-спортивной деятельности.

1. Привлекательность и современность физкультурно-спортивных объектов – мы обеспечивали тем, что проводили Республиканский Фестиваль в Центре гребных видов спорта, спортивном наследии Универсиады 2013.

2. Потребность в общении выражалась в инклюзивном участии здоровых школьников и студентов Академии.

3. Насыщенный эмоциональный фон – достигался праздничной атмосферой, присутствием аниматоров.

4. Доступность и простота испытаний – соответствие тестовых испытаний возрасту и уровню ФП участников.

5. Разнообразные и нетрадиционные виды двигательной деятельности – включение в программу фестиваля тестов по хоккею на полу, культивируемого в данной нозологической группе вида спорта.

6. Получение вознаграждения – все участники Фестиваля получают призы и памятные подарки, атрибуты Фестиваля.

Фестиваль как форма организации физкультурно-спортивной деятельности детей с интеллектуальными нарушениями включил ряд структурных компонентов:

1 этап – (октябрь) Школьный Фестиваль, который организуется и проводится непосредственно в образовательных организациях (37 школах и 2 школах-интернатах VIII вида).

2 этап – Республиканский Фестиваль Спорт ЛИНиЯ, в котором принимают участие лучшие спортсмены, победители 1 этапа.

Результаты исследования и их обсуждение.

Программа фестиваля включала: показательную культурно-спортивную программу с участием спортивных и творческих коллективов Академии, инклюзивные Веселые старты, соревнования – апробация выполнения норм комплекса ГТО (прыжок в длину с места, сгибание разгибание рук в упоре лежа). Дополнительно были включены тестовые испытания по хоккею на полу. Были созданы инклюзивные спортивные площадки.

В первом Фестивале приняли участие команды 24 (144 человека) образовательных организаций для детей с ОВЗ (нарушения интеллекта) Республики Татарстан. Участники соревновались в 2 возрастных группах: 3 ступень, 11-12 лет -3 человека) и (4 ступень -13-15 лет – человека) Комплекса ГТО.

Практически все финалисты проекта выполнили все нормы Комплекса ГТО на золотой знак.

Эффективность разработанного проекта определялась по динамике посещаемости организованных форм занятий. Следует отметить, что данная категория детей хорошо посещает уроки ФК в школе, но самостоятельно дома не занимается, даже если выражает желание в этом.

Как показал анкетный опрос руководителей образовательных организаций и учителей ФК, с начала реализации проекта улучшилась посещаемость как обязательных уроков с 85 % до 100 %, так и иных дополнительных организованных занятий в кружке ГТО и секциях по видам спорта с 2 % до 33 %.

Приведенные цифры свидетельствуют о росте интереса детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Выводы:

1. Отстающими физическими качествами у детей с интеллектуальными нарушениями являются: скоростные возможности, координационные способности, гибкость, ведущими физическими качествами: сила и, в меньшей мере, выносливость.

2. Главенствующими физкультурно-спортивными мотивами у данной категории лиц являются: удовлетворение потребности в социальных связях (общение) и в признании (вознаграждение), получение удовольствия от процесса двигательной активности. Важную роль играют качества личности педагога, содержание и условия проведения занятий.

3. Эффективность разработанного проекта определялась по динамике посещаемости организованных форм. Улучшилась посещаемость, как обязательных уроков, так и иных дополнительных организованных занятий.

Список литературы:

1. Евсеев, С.П. Основные принципы по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / С.П. Евсеев, В.А. Таймазов, О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1 (65). – С. 6-8.

2. Парфенова, Л.А. Интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья в социокультурное пространство средствами физкультурно-спортивной деятельности / Л.А. Парфенова, И.Н. Тимошина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта – 2014. – Том 9 № 3. – С. 110-113.

3. Парфенова Л.А. Формы привлечения детей с ментальными нарушениями к участию в комплексе ГТО /Парфенова Л.А., Файзуллин И.Ф., Черенщиков А.Г.// Теория и практика физической культуры. -2018. -№ 9. –С. 41.

4. Пелих Е.Ю. Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у школьников с нарушением интеллекта на занятиях адаптивным физическим воспитанием: дис. ... канд. пед. наук / Е.Ю. Пелих.. – Санкт Петербург, – 2011. – 166 с.

5. Снесарь, Н.Н. Физическое воспитание детей с нарушением интеллекта / Н.Н. Снесарь, В.В. Пономарев // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2011. – №1. – С. 111.

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ИППОТЕРАПИЕЙ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

*Хайруллина А., студент гр. 5261,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., старший преподаватель Мартыканова Д.С.*

Актуальность. Проблема пациентов с расстройствами аутистического спектра находится под пристальным вниманием Минздрава и специалистов ведущих федеральных центров [2,5]. Иппотерапия как метод реабилитации посредством лечебной верховой езды таких детей в настоящее время не до конца разработан, но является эффективным, так как ребенку во время управления животным приходится взаимодействовать с реальностью, что развивает внимание, сосредоточенность. Контакт с лошадью во время занятия – это обычное нормальное общение, которое нехарактерно для детей с расстройством аутистического спектра [4]. Верховая езда требует максимальной собранности и самоорганизации, планирования и запоминания последовательности действий, это активизирует психические процессы, в том числе и внимание [3].

Целью исследования является экспериментальное обоснование эффективности использования методики развития внимания детей в возрасте 7-12 лет с расстройством аутистического спектра на основе иппотерапии.

Результаты исследования и их обсуждение. Тестирование проводилось на территории казанского ипподрома. В тестировании участвовали 20 детей с расстройством аутистического спектра.

В эксперименте приняло участие 20 детей с расстройством аутистического спектра 7-12 лет. Были сформированы две группы по 10 человек. Экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). Были использованы следующие тесты: Корректирующая проба (Тест Бурдона), методика «Кольца Э.Ландольта», Методика изучения уровня внимания (П.Я.Гальперин, С.Л.Кабылицкая), Методика Пьерона – Рузера [1].

Полученные данные подверглись математико-статической обработке: были рассчитаны средние арифметические значения ($\bar{x}$), стандартное отклонение ($S\bar{x}$) и для сравнения средние показатели шкал оценки уровня развития внимания, результаты представлены в таб.1 и таб. 2.

Таблица 1 – Анализ показателей внимания экспериментальной группы (n =10 человек)

Тесты	Среднее значение	Стандартное отклонение	Нормы
Корректирующая проба (Тест Бурдона)	39	5,3	0 – 20% – очень плохое внимание 21 – 40% – плохое внимание 41 – 60% – среднее внимание 61 – 80% – хорошее внимание 81 – 100% – очень хорошее внимание
Методика «Кольца Э.Ландольта»	4	0,9	Оценка продуктивности и устойчивости внимания 10 баллов – очень высокая 8–9 баллов – высокая, 4-7 баллов – средняя, 2-3 балла – низкая, 0-1 балл – очень низкая

	6	1,3	Оценка переключения и распределения внимания: 10 баллов – очень высокий; 8–9 баллов – высокий; 6-7 баллов – средний; 4-5 балла – низкий; 0-3 балл – очень низкий.
Методика изучения уровня внимания (П.Я.Гальперин, С.Л.Кабылицкая)	5	2,6	0-2 – высший уровень внимания, 3-4 – средний уровень внимания, более 5 – низкий уровень внимания
Методика Пьерона – Рузера	75	7,4	100-очень высокий 91-99 высокий 80-90 средний 65-79 низкий 64 и меньше очень низкий

Таблица 2 – Анализ показателей внимания контрольной группы (n =10 человек)

Тесты	Среднее значение	Стандартное отклонение	Нормы
Корректирующая проба (Тест Бурдона)	37	4,8	0 – 20% – плохое внимание 21 – 40% – плохое внимание 41 – 60% – среднее внимание 61 – 80% – хорошее внимание 81 – 100% – очень хорошее внимание
Методика «Кольца Э.Ландольта»	3 4	0,2 1,8	Оценка продуктивности и устойчивости внимания 10 баллов –очень высокая 8–9 баллов – высокая; 4-7 баллов –средняя, 2-3 балла –низкая, 0-1 балл –очень низкая Оценка переключения и распределения внимания: 10 баллов – очень высокий; 8–9 баллов – высокий; 6-7 баллов – средний; 4-5 балла – низкий; 0-3 балл – очень низкий.
Методика изучения уровня внимания (П.Я.Гальперин, С.Л.Кабылицкая)	7	3,2	0-2 – высший уровень внимания, 3-4 – средний уровень внимания, более 5 – низкий уровень внимания
Методика Пьерона – Рузера	77	6,9	100-очень высокий 91-99 высокий 80-90 средний 65-79 низкий 64 и меньше очень низкий

При сравнении полученных нами показателей уровня развития детей 7-12 лет с расстройством аутистического спектра можно отметить следующее:

- 1) показатели двух групп сравнительно схожи;
- 2) средние арифметические значения ниже средних показателей всех тестов для оценки уровня развития внимания.

Таким образом, анализ результатов тестирования показал, что у детей с расстройством аутистического спектра низкие показатели уровня развития внимания.

На основе полученных результатов мы разработали методику иппотерапии для развития внимания с расстройством аутистического спектра.

Методика включает в себя 10 основных разделов:

1. Ознакомление с содержанием занятий иппотерапии.
2. Изучение восприятия лошади.
3. Изучение хода шагающей лошади.
4. Формирование навыка согласования движений с движениями лошади.
5. Изучение движения тела в разных плоскостях относительно движения лошади.
6. Изучение техники езды вдвоем.
7. Содействие общей физической подготовке: гибкость и координационные упражнения.
8. Содействие специальной физической подготовке: дыхательная и зрительная гимнастика для установления зрительного контакта.
9. Психолого-педагогическая поддержка в процессе занятий иппотерапии, помощь родителей.

10. Коррекционные подвижные игры на развитие внимания.

Упражнения, используемые в методике иппотерапии, составлялись с учетом психофизических возможностей детей с расстройством аутистического спектра и представлены следующими блоками:

- I. Физические упражнения для развития способности устойчивости внимания
- II. Физические упражнения для развития способности к переключаемости внимания
- III. Физические упражнения для развития способности к согласованности и комбинированию различных движений и сохранения внимания на определенном объекте.
- IV. Физические упражнения для развития способности адаптации к изменяющимся условиям в структуре занятия.
- V. Физические упражнения для развития способности к выполнению упражнений самостоятельно без помощи
- VI. Физические упражнения для развития способности к рациональному распределению внимания.

Количество повторений упражнений для детей должно варьироваться от 3 до 5 раз, что соответствует рекомендациям специалистов из анализа научно-методической литературы.

В методику иппотерапии включаются общепедагогические и специфические методы психического воспитания. Общепедагогические методы: а) методы формирования знаний: словесный (объяснение, инструктирование, указание, комментарии, подсказка); б) наглядной информации; в) демонстрации двигательного действия.

В каждое занятие должны включаться подвижные игры с целью повышения эмоционального фона и предупреждения утомления, развития внимания.

В подготовительной части занятия (5 мин.) ребенок приветствует лошадь, затем осуществляется посадка на лошадь с помощью инструктора. Движение лошади по различной траектории для включения внимания в процесс занятия, проработка тела в различных плоскостях относительно движения лошади, подготовка к основной части занятия.

Основная часть (20 мин.) включает в себя разучивание определенного маршрута где необходимо выполнить преимущественно самостоятельно определенные действия. Включаются элементы самостоятельного управления лошадью.

В заключительной части (5 мин.) проводится подвижная игра (забрасывание мячей, колец в корзину), езда в укладке лежа на спине либо задом наперед лежа на животе, дыхательные упражнения. Езда в медленном темпе преимущественно по прямой. Спешивание с лошади, кормление.

Вывод. Обобщая выше сказанное, мы предполагаем, что разработанная методика иппотерапии для детей с расстройством аутистического спектра подходит для развития внимания.

Список литературы:

1. Абкович А.Я. Изучение внимания у детей с ограниченными возможностями здоровья/ А.Я. Абкович // Специальное образование. – 2014.– №4. – С. 5-11.
2. Безгодова А. А. Этиопатогенез расстройств аутистического спектра: современные аспекты проблемы / А.А Безгодова, М.В. Злоказова // Вятский медицинский вестник. – 2015. – С. 98-102.
3. Вахитова Д.Л. Иппотерапия как средство коррекции развития детей с диагностированным аутизмом / Д.Л. Вахитова //Материалы международной научно-практической конференции «Современное состояние психологии и педагогики», Уфа, 10 августа 2015 г. – Уфа, 2015. – С. 27-29.
4. Марченко С.А. Иппотерапия—как метод лечения детей с болезнью аутизмом / С.А. Марченко // Символ науки. – 2015 – №12. – С. 21-23.
5. Шпицберг И.Л. Коррекция нарушений развития сенсорных систем у детей с расстройствами аутистического спектра / И.Л. Шпицберг // Аутизм и нарушения развития. – 2013. – № 2. – С. 33–45.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Хасанова С.М., студент гр. 5261,

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Ситдикова А.А*

Актуальность. Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. В мире насчитывается более 300 млн. человек с умственной отсталостью. По данным главного управления реабилитационной службы и специального образования МО РФ из 500 тыс. общего количества учащихся с отклонениями в развитии 60% составляют дети с умственной отсталостью. По данным Министерства образования и науки Республики Татарстан, общее количество детей с ограниченными возможностями здоровья в Республике ежегодно увеличивается и в 2017 году составило 22 304 человек [1].

В процессе учебного дня у учащихся снижается двигательная активность, возникает риск психоэмоциональных нагрузок, вызывающих утомление. Количество часов, предусмотренных инвариантной частью учебного плана специальных (коррекционных) учреждений по предмету физическая культура, не достаточно, а пассивный отдых не обеспечивает полноценного восстановления. Таким образом, необходимость применения средств адаптивного физического воспитания в свободное или специально время стала очевидной. Решение этих задач может быть успешно реализовано в рамках использования во внеурочной деятельности специального учреждения возможностей адаптивной двигательной рекреации [4].

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать эффективность методики развития физических качеств школьников с интеллектуальными нарушениями с применением подвижных игр.

Педагогическое наблюдение и тестирование проводились в "Казанской школе №76 для детей с ограниченными возможностями здоровья" школьников 12-14 лет нарушением интеллекта. В исследовании участвовали 10 школьников с нарушением интеллекта.

С целью выявления уровня физической подготовленности были использованы следующие тесты: подбрасывание и ловля мяча, прыжки через скакалку за 20 сек, метание мяча в цель. Полученные данные подверглись математико-статической обработке.

Результаты исследования и их обсуждение.

В результате тестирования на констатирующем этапе, мы можем сказать, что ловкость у школьников с нарушением интеллекта, находится на низком уровне, что, несомненно, должно учитываться при подборе средств и методов физического воспитания.

Анализ результатов тестирования подбрасывание и ловлю мяча показал, что средний показатель имеет лишь 10% школьников, а остальные 90% низкий показатель; метание теннисного мяча в цель (150г), выявил, что 20 % школьников имеет средний результат ,80% низкий, высокого результата нет; прыжки через скакалку за 20 с выявил, что всего 20% имеет средний результат, 80% низкий результат, высокого результата не выявлено (рис.1). Так же, анализ научной литературы позволил сделать вывод, что включение подвижных игр в адаптивную двигательную рекреацию, повысит уровень физической подготовленности учеников с нарушением интеллекта.

Нами была разработана методика проведения подвижных игр для детей с нарушением интеллекта 12-14 лет. Подобранный комплекс направлен на развитие ловкости и разделен на 3 блока, состоящих из 5 подвижных игр. В каждом блоке игры представлены средней и малой степени интенсивности. Игры проводятся два раза в неделю в течении трех месяцев в внеурочное время. И по мере совершенствованию игр, можно переходить к следующему блоку.



Рисунок 1 – Результаты тестирования ловкости детей с нарушением интеллекта 12-14 лет

Первый блок состоит из таких игр, как: «Поймай мяч», «Шишки, желуди, орехи» «Зима-лето», «Сбей кеглю», «Я знаю пять имен».

Во второй блок входят такие игры: «Сидячий футбол», «Воланчик», «Догони колокольчик», «Через ручеек», «Передача мячей».

Третий блок состоит из «Кот и воробушки», «Болото», «Пять бросков», «Прыжок за прыжком», «Не дать сбить кегли»

Все предложенные игры направлены не только на развитие ловкости, но и на равновесие, точность движений и на умения ориентироваться в пространстве.

Также, после проведенного статистического анализа были разработаны практические рекомендации по организации и проведению подвижных игр для детей с нарушением интеллекта 12-14 лет.

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что основным нарушением в двигательной сфере умственно отсталых детей является расстройство координации движений, в частности именно ловкости. Также были выявлены средства адаптивной двигательной рекреации, применяемые для повышения ловкости детей 12-14 лет с нарушением интеллекта. К ним относятся физические упражнения и подвижные игры. Подвижные игры как форма активности занимают важное место в жизни ребенка и благотворно влияют на развитие его физических и психических качеств.

2. Анализ результатов тестирования ловкости детей с нарушением интеллекта 12-14 лет выявил, что все результаты находятся на низком уровне развития. Был подобран комплекс 15 подвижных игр, которые будут проводиться во внеурочной деятельности.

Список литературы:

1. <http://mon.tatarstan.ru/rus/obrazovanie.htm>
2. Дмитриев, А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания / А.А. Дмитриев. – Красноярск, 2007. – 152 с.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2016. – Т.1. – 296 с.
4. Хорькова, А.С. Влияние коррекционно-развивающих подвижных игр на детей с отклонениями интеллектуального развития Вестник югорского государственного университета. – Югорск, 2017. – № 1 (44). – с. 154-157
5. Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ С ГОНАРТРОЗОМ ПРИ ТОТАЛЬНОМ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА

*Хафизова А.Н., студент гр. 5261,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Ситдикова А.А.*

Аннотация. В статье представлены преимущества занятий на тренажерах с лицами 50 – 65 лет в процессе физической реабилитации гонартроза коленного сустава. Одним из главных преимуществ тренажеров перед традиционными упражнениями является целенаправленное воздействие. С их помощью становится возможным индивидуально регулировать нагрузку, создавая оптимальные условия тренировок для каждого пациента. Обычные комплексы упражнений лишены этого преимущества.

Актуальность. Среди патологий опорно-двигательного аппарата артроз коленного сустава является одним из наиболее частых. Известно, что практически каждый человек в возрасте 50 – 65 лет в какой-то степени страдает от каких-либо проявлений развивающегося или уже развившегося гонартроза. Гонартроз имеет повышенный процент инвалидности – 14,6% и часто является причиной длительной нетрудоспособности.

Есть множество методик реабилитации лиц с гонартрозом после эндопротезирования. Чтобы в полной мере получить пользу от перенесенной операции и не сталкиваться с проблемами в замененном коленном суставе в будущем, важна безопасность при выполнении и целенаправленное воздействие. Одним из главных преимуществ тренажеров перед традиционными упражнениями является целенаправленное воздействие и безопасность. С их помощью становится возможным индивидуально регулировать нагрузку, что является хорошим условием не повредить суставы и связки. Обычные комплексы упражнений лишены этого преимущества. Также с помощью тренажеров возможно воздействовать на одни функциональные системы, не нагружая другие. Обычные комплексы упражнений лишены этого преимущества.

Цель исследования: Выявить особенности восстановления подвижности коленного сустава после эндопротезирования.

В исследовании принимали участие пациенты реабилитационного центра города Иннополис. Исследование проводилось с целью экспериментальной проверки эффективности методики разработанной для восстановления подвижности коленного сустава и для сравнения эффективности влияния программ реабилитации на динамику восстановления подвижности коленного сустава. Испытуемые были распределены на 2 группы. Контингент исследуемых составляли лица от 50 до 66 (10 человек), имеющие артроз коленного сустава III степени. По полу, возрасту и степени болезни существенных различий между представителями обеих групп не было. По всем основным требованиям контрольная и экспериментальная группы являлись сопоставимыми. Контрольная группа занималась по обычному комплексу упражнений, а экспериментальная группа занималась на тренажерах в комплексе с традиционными упражнениями.

Разработанная методика механотерапии направлена на увеличение подвижности в коленном суставе, на декомпрессию суставных поверхностей путем укрепления мышц, повышающих стабильность сустава. Данная методика применяется во время поликлинического этапа реабилитации. В программе механотерапии предполагалась не только локальная работа на пораженный коленный сустав, но и общеукрепляющие упражнения на тренажерах.

В подготовительной части занятия (10% от общего времени) применялись изометрические, изотонические, идеомоторные, пассивные, активные гимнастические упражнения на коврике, в исходном положении лежа на спине, далее пациент в положении стоя выполнял упражнения с гимнастической палкой. Использовались упражнения на

отведение, приведение, вращение, ротацию гимнастической палки, что обусловлено необходимостью активизации трофики в суставах верхних конечностей.

Основная часть занятия (70-80% от всего времени) проводилась в зале ЛФК оборудованной тренажерами. Дозировка определялась индивидуально, с учетом предыдущего объема двигательной активности среди испытуемых. Использовались такие тренажеры как Spectra (его задача в пассивной разработке коленного сустава), обеспечивает оптимальный объем движения путем контроля сгибания, разгибания. С помощью пульта управления можно установить угол сгибания от 0 до 120. RT – 200 (его задача в пассивно-активной разработке коленного сустава) оборудование с электростимуляцией активизирует мускульную систему нижних конечностей посредством моторной функции тренажера и электростимуляции. Тренажер Tract-M использовался для тренировки ходьбы.

В заключительной части (15-20 мин.) для снятия функциональной активности занимающихся используются дыхательные гимнастика, упражнения на расслабление мышц.

Анализ результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента представлены в табл. 1 и табл.2.

Таблица 1 – Анализ результатов тестирования контрольной группы после педагогического эксперимента

Название теста	До Хср.+/m	После Хср.+/m
Гониометрические показатели	24,6±1,3	118±2,1
Оценка мышечной силы по 6 бальной шкале	1,4±0,5	4,6±0,5
Тест 6 минутной ходьбы	2,4±0,9	9,6±0,5
Показатели пульсового давления	54±8,2	56±6,5

Таблица 2 – Анализ показателей экспериментальной группы после педагогического эксперимента

Название теста	До Хср.+/m	После Хср.+/m
Гониометрические показатели	24,8±1,5	115±3,3
Оценка мышечной силы по 6 бальной шкале	1,4±0,5	3,8±0,8
Тест 6 минутной ходьбы	1,4±0,5	8,8±1,1
Показатели пульсового давления	66±4,2	60±3,5

Анализ результатов тестирования показал, что занятия лечебной гимнастикой на тренажерах в комплексе с традиционными упражнениями позволяют быстрее и эффективнее развивать гибкость коленного сустава после эндопротезирования, нежели лечебная гимнастика без тренажеров.

Вывод. Обобщая выше сказанное, мы предполагаем, что разработанная нами методика улучшит подвижность в коленном суставе.

Список использованной литературы:

1. Виноградов. Г.П. Теоретические и методические основы физической рекреации на примере занятий с отягощениями. Автореф....дис.канд.пед.наук – М.: 2004. – 51 с.
2. Довгань В.И. Методика механотерапии при различных травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Методические указания. – Павлодар: ПМИ,1997.
3. Зоря В. И., Лазишвили Г.Д., Шпаковский Д.Е. – Деформирующий артроз коленного сустава. Монография: -М.: Литтера. 2010, – С. 12-28.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ КОРРЕКЦИОННО – РАЗВИВАЮЩИХ ПОДВИЖНЫХ ИГР ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

*Хисамиева А.А., студент гр. 5261,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Ситдикова А.А*

Актуальность. По официальным данным 2017 года в России насчитывается 5,2 миллионов инвалидов, что составляет 10% населения страны. По данным Министерства Здравоохранения по Республике Татарстан количество детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного и школьного возраста составило 18 951 ребенок. Среди них дети дошкольного возраста – 4 305 человек, дети школьного возраста – 14 646 детей[1].

Образование умственно отсталых детей осуществляется в специальных образовательных организациях (школа VIII вида) на основе государственных образовательных стандартов. В настоящее время процесс физического воспитания реализуется в общепринятых формах: организованную форму физического воспитания составляют три урока физкультуры в школе [6].

Известно, что недостаток двигательной активности является для детей одной из причин отставания не только в физическом, но и в психическом развитии, о чем свидетельствует ряд исследований, указывающих на важнейшую роль движения в процессе психофизического развития ребенка, функционального состояния его головного мозга.[5]

Между тем физическая культура с многообразием форм организации двигательной деятельности занимает одно из ведущих мест не только в восстановлении, укреплении и поддержании здоровья умственно отсталых школьников, но и в подготовке их к самостоятельной жизни[3].

Огромные возможности образовательных учреждений имеются в отношении самого главного, а именно организации характер образующего образа жизни и игровой деятельности, производящей своими специфическими средствами черты характера и волю школьника. Игра формирует личность ребенка. Чем более разнообразная информация поступает в его мозг, тем интенсивнее протекает его интеллектуальное и психическое развитие. Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психического развития.[2]

Также подвижные игры играют важную роль в воспитании как нравственной и волевой устойчивости в действиях и поступках, так и воспитанию коммуникативных умений и сознательной дисциплины: с одной стороны – умению подчинять свое поведение интересам коллектива, а с другой – управлять своими товарищами.[3]

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику применения коррекционно-развивающих подвижных игр у детей в возрасте 10-12 лет с умственной отсталостью

Педагогическое тестирование проводилось в ГБОУ «Казанская школа №76 для детей с ограниченными возможностями здоровья». В тестировании участвовали учащиеся 4-5 классов.

В педагогическом эксперименте приняло участие 10 детей с умственной отсталостью в возрасте 10-12 лет.

Были использованы следующие тесты: отбивание мяча от пола, подбрасывание и ловля мяча, «Фламинго». Полученные данные подверглись математико-статической обработке.

Результаты тестирования ловкости детей с нарушением интеллекта 10-12 лет.

Оценка ловкости проводилась при помощи теста «Отбивание мяча от пола». Проведение теста позволило выявить «высокий» уровень ловкости у 0 % (n=0) школьников, «средний» уровень у 60 % (n=6) школьников и «низкий» уровень у 40 % (n=4).



Рисунок 1 – Отбивание мяча от пола

Второй тест: «подбрасывание и ловля мяча». Проведение теста позволило выявить «высокий» уровень ловкости у 0 % (n=0) школьников, «средний» уровень у 20 % (n=8) школьников и «низкий» уровень у 80 % (n=20).



Рисунок 2 – Подбрасывание и ловля мяча

Третий тест: «Фламинго ». Проведение теста позволило выявить «высокий» уровень ловкости у 20 % (n=2) школьников, «средний» уровень у 20 % (n=2) школьников и «низкий» уровень у 60 % (n=6).



Рисунок 3 – Фламинго

В результате тестирования, можно сказать, что у умственно отсталых школьников ловкость находится на низком уровне. Также анализ научно – методической литературы показал, что игры являются эффективным средством , для развития не только физических качеств (ловкость, координация и т.д),но психоэмоциональных (самооценка, речь, моторика и т.д).

Нами была разработана методика проведения подвижных игр для школьников в возрасте 10-12 лет с умственной отсталостью. Комплекс направлен на развитие ловкости и состоит из 10 подвижных игр разной интенсивности. Уровень интенсивности зависит, от подготовки школьников. Игры проводятся 2 раза в неделю, во время урока физической культуры, в течение трех месяцев.

Название игр: «зоопарк», «эстафета диких зверей», «охотник и гуси», «говорящий мяч», «школа мяча», «играй, но мяч не роняй», «гонка мячей», «не давай мяча водящему», «панда», «жонглеры».

Таким образом, занятия подвижными играми положительно влияют на физическую подготовленность детей, на моральные и психологические качества.

Выводы: 1. Анализ научно-методической литературы показал, что игра формирует личность ребенка. Чем более разнообразная информация поступает в его мозг, тем интенсивнее протекает его интеллектуальное и психическое развитие. С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества, и прежде всего скорость и ловкость. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные привычки; двигательные качества проявляются все больше и разнообразнее.

2. При сравнении полученных данных, выяснилось, что показатели ловкости у умственно отсталых школьников находятся на низком уровне развития. Был подобран комплекс 10 подвижных игр.

3. На основе данных были разработаны практические рекомендации, направленные на применение коррекционно-развивающих подвижных игр для педагога по физической культуре;

Список литературы:

1. http://gossov.tatarstan.ru/fs/site_documents_struc/zakon/7126_file_2237_ru.pdf
2. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова М., 2011. -240 с.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
3. Потапчук, А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте/А.А.Потапчук., Матвеев С.В., Дидур М. Д // – СПб.: Речь, 2014.– 464с.
5. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб.: Копи-Р Групп, 2012. – 103 с.
6. Щербин Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 6. – С. 62-66

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

*Филиппова Н. В., студент 5261з гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Касмакова Л.Е.*

Актуальность. Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. В настоящее время 1,7 млн. детей (4,5% всей детской популяции Российской Федерации) относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья и нуждаются в специальном образовании. Наиболее многочисленной категорией аномальных детей являются умственно отсталые дети, подавляющее их большинство страдают олигофренией. Дети-олигофрены отличаются стойкими нарушениями психической деятельности, как в познавательной, так и в эмоциональной сферах.

Как для психического развития, так и для физического развития большое значение имеют не только биологические, но и социальные факторы, поэтому при создании благоприятных психолого-педагогических условий обучения, прогноз достаточно оптимистичен. Изучение специфики психических процессов школьников с особенностями в развитии является важным для понимания детей данной категории и осуществления коррекционной работы [1].

Основным видом деятельности в младшем школьном возрасте является учебная деятельность, но для умственно отсталых детей игра еще долгое время в их развитии играет ведущую роль, учитывая то, что данный контингент уступает в интеллектуальном развитии своим здоровым сверстникам на 1–3 года [3].

Подвижные игры занимают одно из ведущих мест в воспитательной и коррекционной работе, так как дети с отклонением в интеллектуальном развитии имеют ряд особенностей в формировании эмоционально-волевой сферы. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, слабость собственных намерений. Целенаправленная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм детей, способствует удовлетворению их естественной потребности в движении. Подвижные игры являются мощным эмоциональным стимулятором, и неотъемлемым средством физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Именно в игре ребенку предоставляется возможность проявить в естественных условиях двигательной активности свои как физические, так и психические возможности.

Установлено, что основным нарушением в двигательной сфере умственно отсталой сфере умственно отсталых детей является расстройство координации движений, что тормозит развитие координационных способностей, необходимых в учебной, трудовой, бытовой и спортивной деятельности [2].

Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов на основе использования дифференцированных подвижных игр позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания умственно отсталых детей.

Цель исследования – разработать методику подвижных игр для детей с нарушением интеллекта.

Результаты исследования и их обсуждение. Произвольное внимание младших школьников развивается в ходе целенаправленной деятельности. Цель действия как образ предполагаемого результата побуждает удерживать внимание в течение всей деятельности. Этой целенаправленной деятельностью может стать правильно организованная подвижная игра.

Игру справедливо называют лучшим укрепляющим лекарством (Н.Г. Уэстрайх), она оказывает положительное влияние на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную, сенсорные и др. системы организма.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферы занимающихся. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий, когда привычные заученные движения могут оказаться неэффективными. Игры способствуют варьированию движений в меняющейся обстановке. Они вынуждают мыслить наиболее экономно, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера, укрощать эмоции (Н.П. Вайзман). Игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Играющему ребенку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, которая, по его мнению, целесообразна и может принести успех. Эффективность игрового поведения обуславливается целостным комплексом ориентировочной, интеллектуальной и двигательной деятельности.

Нами была разработана методика подвижных игр, которая была внедрена в процесс физического воспитания общеобразовательной школы для детей с ограниченными возможностями здоровья. Занятия проводились 3 раза в неделю по 40-45 мин.

Подвижные игры включались, в конце основной, начале заключительной части (игра заканчивалась за 5 минут до конца урока).

При подборе подвижных игр учитывались следующие моменты:

– содержание игр (сюжет, правила) соответствовало уровню интеллектуального и двигательного развития, эмоционального состояния и личностных интересов детей; подвижные игры предполагают варианты усложнения, но процесс насыщения моторными действиями должен осуществляться постепенно по мере овладения простыми формами движений; содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия: коррекцию телосложения, развитие координационных способностей, коррекцию двигательных нарушений, развитие физических качеств, укрепление и оздоровление всего организма в целом; в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка.

На каждом занятии подбирались игры в соответствии с задачами урока.

Таблица 1– Классификация подвижных игр для занятий с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии

№№	Классификационные признаки	Классификация подвижных игр	Пример ПИ
11	По степени ответной реакции организма на игровую нагрузку	1-я зона интенсивности ЧСС до 100 уд/мин 2-я зона интенсивности ЧСС в пределах 100-120 уд/мин 3-я зона интенсивности ЧСС от 120 до 140 уд/мин 4-я зона интенсивности ЧСС до 140-160 уд/мин	"Божья коровка" "Дотронься до" "Дракон", "Невод"
22	По преобладающему виду действий и движений	Подвижные игры с ходьбой и бегом Подвижные игры с прыжками Подвижные игры с метанием Подвижные игры с ползанием, лазанием, подлезанием Подвижные игры с ловлей, передачей и перекатыванием мяча Подвижные игры с различными предметами	"Лохматый пес" "Стоп, хоп, раз" "Зайцы" "Одноножки" "Кто быстрее" "Дунем раз..."
33	По преимущественному развитию физических качеств	Координационные способности Скоростные качества Силовые и скоростно-силовые качества	"Разноцветные буквы" "Бусы"

44	По форме организации и проведения подвижных игр	Подвижные игры с водящим	"Гуси-гуси"
		Подвижные игры в парах, тройках	"Сиамские близнецы"
		Командные подвижные игры	"Паучки"
55	Взаимосвязь подвижных игр с речевой деятельностью	Закрепление представлений об изображении букв алфавита	"Разноцветные буквы и цифры"
		Составление слов из букв	"Собери слово",
		Составление слов на определенную первую букв	"Говорящий мяч"
		Составление словосочетаний, простых предложений	"Болото"
66	Взаимосвязь подвижных игр с элементарными математическими представлениями	Закрепление представлений о числе и его обозначении цифрой	"Разноцветные буквы и цифры",
		Закрепление порядкового и количественного счета, элементарных счетных операций	"Божья коровка"
		Развитие представлений о цвете, форме и величине предметов	"Бросай-ка"
77	Взаимосвязь подвижных игр с информацией об окружающем мире	Знакомство с представителями животного мира	"Воробушки и кот"
		Закрепление знаний по социально-бытовой ориентировке	"Машины"
		Конструирование	"Строители и разрушители"
88	По преимущественной активизации психических процессов	Подвижные игры, направленные на развитие внимания	"Гуси-гуси"
		Подвижные игры, направленные на развитие памяти	"Узнай друга"
		Подвижные игры, активизирующие мыслительные процессы	"Дотронься до...", "Воробушки и кот", "Гуси-гуси"
		Подвижные игры, направленные на развитие восприятия	"Дракон"
		Подвижные игры, направленные на развитие воображения	"Воробушки и кот"
		Подвижные игры, направленные на активизацию речевой деятельности	"Паучки"
		По оздоровительной направленности	"Зеркало"

Таким образом, мы считаем, что наша методика будет способствовать коррекции психической и двигательной сферы аномальных детей, раскрытию их потенциальных возможностей, устранению вторичных моторных нарушений с помощью стимуляции процессов коррекции и компенсации.

Список литературы:

1. Евтушенко, И.В. Особенности организации физического воспитания младших школьников с умственной отсталостью / И.В. Евтушенко, В.М. Мозговой // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 4.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=27828> (дата обращения: 18.03.2019).
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.

3. Шакурова, Л.Е., Эффективность применения методики организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике для умственно отсталых школьников /З.М. Кузнецова, Л.Е. Шакурова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Сб. конф. Наб.Челны – 2009. Т. 4. № 2. С. 24-32.

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМ НАРУШЕНИЕМ С УЧАСТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ

*Шарафутдинова Л.А., студент 8261м гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Парфенова Л.А.*

Актуальность исследования. Согласно сведениям Федеральной службы Государственной статистики, на 2017 год в Российской Федерации зарегистрировано более 500 тысяч человек с интеллектуальными нарушениями, из них более 100 тысяч – дети [2]. Из всех функциональных отклонений в развитии ребенка – интеллектуальные нарушения, по социальным последствиям, являются наиболее тяжелым дефектом, этим вызвано повышенное внимание к проблеме детей с интеллектуальными нарушениями.

По мнению ряда исследователей, решающее значение в решении проблемы интеграции и социализации детей с интеллектуальными нарушениями в жизнь современного общества приобретает адаптивное физическое воспитание. Это объясняется следующими обстоятельствами: во-первых, адаптивное физическое воспитание позволяет проявляться личным качествам школьников с интеллектуальными нарушениями, во-вторых, расширяют общение данных школьников со сверстниками, в-третьих, адаптивное физическое воспитание способствует накоплению двигательного опыта и базы двигательных действий у данных школьников [1, 3]. Из вышесказанного следует, что решением ряда проблем является усиление педагогической помощи детям с интеллектуальными нарушениями в процесс адаптивного физического воспитания.

Вовлечение родителей в данный процесс может способствовать повышению качества образования. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.

Для ребенка с интеллектуальными нарушениями семья всегда первая, а порой и единственная среда, способствующая формированию его образа жизни. В тоже время, семья и образовательное учреждение являются двумя важнейшими платформами социализации ребёнка с интеллектуальными нарушениями. Их грамотное и гармоничное взаимодействие является необходимым условием для разностороннего развития ребёнка, особенно ребёнка, имеющего стойкие нарушения в состоянии здоровья.

Цель исследования: изучить отношение родителей детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями к физической культуре в школе.

Результаты исследования и их обсуждения

В январе 2019 года было проведено анкетирование 30 родителей, чьи дети имеют интеллектуальные нарушения, для определения их отношения к физической культуре в школе, двигательной активности их детей и занятия физической активностью родителей с детьми за пределами школы.

Анкета включала 18 вопросов открытого, полужакрытого, закрытого типа, по закрытой шкале Лайкерта и семантического дифференциала.

Первым рассмотрим блок вопросов, в котором мы определяем, на сколько родители считают достаточным тот уровень физической активности для своих детей, который они получают в школе (Рисунок 1). Половина респондентов имеет положительное мнение на этот счет. Их полностью или частично устраивает та физическая нагрузка, которую их дети получают в школе. Другая половина опрошиваемых в большинстве своем затрудняется ответить на этот вопрос, что, возможно, связано с недостаточной информированностью родителей о деятельности их ребенка на занятиях физической культуры. 3 и 7 процентов

опрашиваемых совершенно или частично не согласны с тем, что тот уровень двигательной активности, который получает их ребенок, является достаточным.

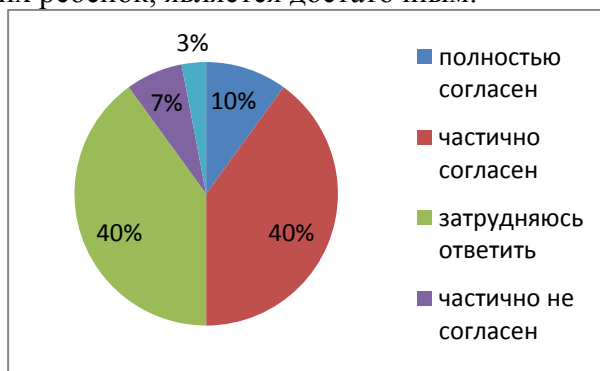


Рисунок 1 – «Вы считаете достаточным уровень двигательной активности, которую получает Ваш ребенок?»

13% опрошенных ответили, что их ребенок не посещает уроки физической культуры. Связано это, по словам респондентов, с сопутствующими заболеваниями, частыми болезнями и плохим самочувствием детей. Остальные 87% ответили, что их дети посещают уроки физической культуры.

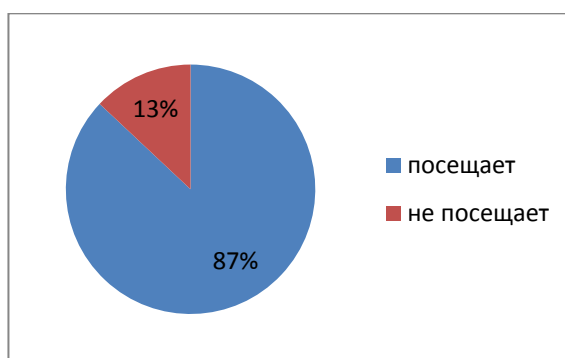


Рисунок 2 – «Посещает ли Ваш ребенок занятия по физической культуре?»

По опросу респондентов, половина родителей считают, что их дети не испытывают сложностей на занятиях по физической культуре. 34% считают, что у их детей иногда возникают сложности на уроках физической культуры. Остальные же ответили, что их дети испытывают сложности часто, большую часть времени или всегда. Эти же респонденты на вопрос «Посещает ли Ваш ребенок занятия по физической культуре?», ответили «нет».

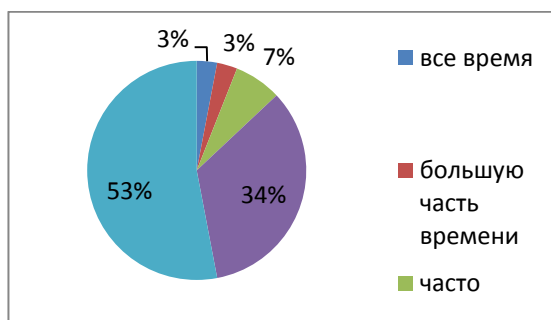


Рисунок 3 – «Возникают ли трудности у ребенка во время занятий по физической культуре?»

Следующий блок вопросов можно объединить, как определение совместных занятий с ребенком двигательной активностью. Наибольшее число респондентов – 77% – ответили, что занимаются дома со своими детьми двигательной активностью 2-3 раза в неделю. Здесь учитываются совместные прогулки более 2 часов за раз, гигиенические гимнастики. 13% опрошенных ответили, что занимаются со своими детьми каждый день. Здесь учитываются утренние гигиенические гимнастики, прогулки, занятия в секциях.

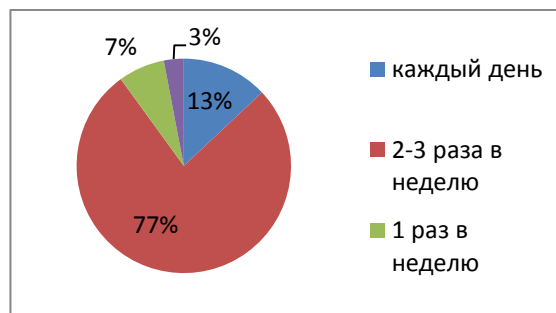


Рисунок 4 – «Как часто Вы с Вашим ребенком занимаетесь двигательной активностью?»

Из проведенного нами анкетирования следует, что родители, чьи дети имеют интеллектуальные нарушения, преимущественно компетентны в вопросах значимости физической культуры в школе и внеурочных занятиях двигательной активности. Большой процент опрошенных несколько раз в неделю самостоятельно занимаются со своим ребенком двигательной активностью на природе или в кругу общества по интересам. Что способствует укреплению здоровья ребенка, его социализации и коммуникации, познанию окружающего мира.

Однако есть и процент респондентов, кто ограничивает двигательную активность своего ребенка или не способствует ее расширению. Как показали результаты анкетирования, такие дети часто болеют, имеют слабый иммунитет и малообщительны.

Выводы.

В связи с проведенным нами исследованием можно сделать вывод, что вовлечение родителей в процесс адаптивного физического воспитания способствует улучшению состояния здоровья детей, их социализации, взаимодействию ребенка с окружающей средой и формированию навыков коммуникации.

Список литературы:

1. Коррекционно-развивающие занятия для детей с умственной отсталостью / 2015 г. URL: <http://s-mind.ru/korrekcionno-razvivayushhie-zanyatiya-dlya-detej-s-umstvennoj-otstalostyu/>
2. Положение инвалидов [Электронный ресурс] // Федеральная служба государственной статистики. – Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/# дата входа 20.11.2018
3. Саенко, Ю. В. Специальная психология / Ю. В. Саенко / Учебно-метод. пособие. Таганрог: Изд-во ТИУиЭ, 2002. 142 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Шаймиева А.Д., студент 8261М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Парфенова Л.А.*

Актуальность. По данным Росстата, на 1 января 2018 года в России зарегистрировано 12,1 млн. человек всех групп инвалидности (8,2% населения России). Несмотря на уменьшение числа инвалидов (за пять лет сократилось на 7,6% – с 13,1 млн. человек), проблема ухудшения состояния здоровья российских граждан не теряет своей актуальности [2, 3]. Одновременно, физическая культура как эффективное средство реабилитации и социализации набирает популярность среди лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. В связи с этим растет востребованность специалистов в сфере адаптивной физической культуры (АФК), подготовку которых ведут на сегодняшний день 62 вуза РФ (включая 14 профильных физкультурно-спортивных вузов) [1].

Компетентность будущих специалистов зависит от их мотивации в саморазвитии, социальной адаптации, мобильности и заинтересованности в дальнейшей работе в сфере АФК [2].

В октябре 2018 года на базе «Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма» было проведено социологическое исследование с целью изучения отношения к выбранной профессии. В анкетировании принимали участие 59 студентов очного отделения, 13 (22%) мужчин и 46 (78%) женщин. По направлению подготовки 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Студентам 1,2,3 курсов было предложено ответить на 16 вопросов открытого и закрытого типа.

Средний возраст респондентов 21 год, из всех испытуемых 85% (50 человек) опрошенных поступили в ВУЗ после окончания школы, 15% (9 человек) – после среднего профессионального образования.

На вопрос: «Каким образом Вы выбрали ВУЗ?», 42% (45 человек) респондентов отметили, что ориентировались на наличие в ВУЗе необходимых для них направлений подготовки. Также стоит отметить, что 24% (26 человек) ориентировались на высокое качество обучения и 18% (19 человек) опрошенных на репутацию учебного заведения (Академии). Озвученные цифры свидетельствуют о том, что эти абитуриенты целенаправленно готовились к поступлению в данный ВУЗ (Рисунок 1).



Рисунок 1 – результаты ответа на вопрос, «Каким образом Вы выбрали ВУЗ?»

Осознанно выбрали трудовую деятельность в сфере АФК 86% (51 человек) респондентов, 12% (7 человек) отметили, что затрудняются ответить; 2% (13 человек) отметили, что выбрали данную профессию неосознанно.

На вопрос: «Кто повлиял на Ваше решение выбрать данную профессию?», большая часть респондентов 68% (40 человек) отметили, что выбрали сами, 22% (13 человек) отметили, что на их решение повлияли родители (Рисунок 2).



Рисунок 2 – результаты ответа на вопрос «Кто повлиял на ваше решение выбрать данную профессию?»

На вопрос: «Какие качества, по Вашему мнению, у Вас имеются для данной профессии?», респонденты отметили такие качества как: доброта, коммуникабельность, трудолюбие, толерантность, стрессоустойчивость, ответственность.

На вопрос: «Что Вы ждете от профессиональной деятельности в сфере АФК?», студенты отметили следующие варианты ответов: большее количество респондентов 16% (11 человек) вызвало затруднение ответить на данный вопрос, 10% (7 человек) опрошенных отметили саморазвитие, 9% (6 человек) ждут от данной профессии хорошую заработную плату, 7% (5 человек) престиж, 7% (5 человек) найти работу.

Поскольку среди респондентов были поступившие на базе среднего профессионального образования, мы решили выяснить имеется ли у студентов опыт работы по данной профессии. Большинство 63% (37 человек) отметили, что не имеют опыт работы, 20% (12 человек) студентов отметили, что у них есть опыт работы по АФК и 17% (10 человек) респондентов отметили, что затрудняются ответить.

Мы выявили, что 86% (51 человек) студентов выбрали данную профессию осознанно, поэтому мы задали вопрос: «Что для Вас наиболее значимо в выбранной Вами профессии?». По данному вопросу можно узнать самые встречающиеся группы ответов это такие как: возможность принести больше пользы обществу 36% (44 человека), ее соответствие моим способностям и умениям 17% (21 человек), возможность полнее реализовать свой потенциал 15% (19 человек) и высокий престиж профессии 15% (19 человек), (Рисунок 3).



Рисунок 3 – результаты ответа на вопрос «Что для Вас наиболее значимо в выбранной Вами профессии?»

На вопрос: «Среди Ваших знакомых есть люди с ОВЗ?», 76% (45 человек) выбрали, что среди их знакомых есть люди с ОВЗ, 22% (13 человек) не имеют знакомых с ОВЗ, а 2% (1 человек) затрудняются ответить на данный вопрос.

На вопрос: «Какие нозологические группы Вы знаете?», респонденты отметили 4 группы это такие как: нарушение зрения 19% (30 человек), нарушение слуха 33% (21 человек), нарушение интеллекта 15% (23 человека), поражение опорно-двигательного аппарата 17% (26 человек). Так же стоит отметить что 10% (16 человек) не ответили на вопрос это связано с тем, что мы проводили опрос у первого курса.

Также нам было важно узнать удовлетворены ли студенты своей учебной деятельностью в ВУЗ, 63% (37 человек) студентов отметили, что вполне удовлетворены, 32% (19 человек) скорее удовлетворены, чем нет и 5% (3 человека) скорее не удовлетворены (Рисунок 4).

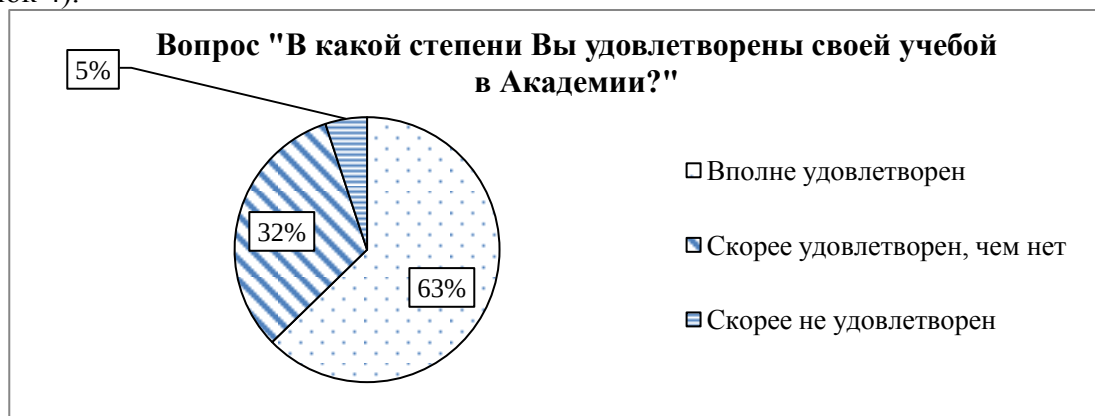


Рисунок 4 – результаты ответа на вопрос, «В какой степени Вы удовлетворены своей учебой в Академии?»

Так как есть студенты, которые не удовлетворены своей учебой в ВУЗе мы задали вопрос: «Если у вас присутствуют элементы неудовлетворенности, то в чем это проявляется?», 20% (15 человек) отметили что большими учебными нагрузками, 19% (15 человек) не ответили на данный вопрос, следовательно, у них отсутствует неудовлетворенность и 15% (12 человек) отметили, что не удовлетворены своей профессионально подготовкой.

На вопрос: «Кто по вашему мнению, оказывает на вас наибольшее влияние в процессе учебы в ВУЗе?», 42% (33 человека) опрошенных отметили преподавателей, 33% (26 человек) отметили одногруппников, 13% (10 человек) отметили другое (Рисунок 5).



Рисунок 5 – результаты ответа на вопрос «Кто, по вашему мнению, оказывает на Вас наибольшее влияние в процессе учебы в ВУЗе?»

На вопрос: «Что оказывает на вас наибольшее влияние в процессе учебы в ВУЗе?», 32% (33 человека) респондентов отметили, что наибольшее влияние на них оказывает семья, 25% (26 человек) отметили сверстников и 16% (17 человек) отметили государство/общество.

По результатам проведенного анкетирования можно отметить, что студенты целенаправленно выбирали ВУЗ и профессию, респонденты знакомы с особенностями будущей профессиональной деятельности, и связывают свои ожидания с профессиональными целями. Студенты готовы работать и самосовершенствоваться в сфере адаптивной физической культуры.

Список литературы:

1. Вузы России URL: <http://vuzoteka.ru> (дата обращения 22.03.2019) .
2. Тимошина, И.Н. Интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья в социокультурное пространство средствами физкультурно-спортивной деятельности / И.Н. Тимошина, Л.А. Парфенова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 9. – № 3. – С. 110-113.
3. Федеральная служба государственной политики URL: www.gks.ru (дата обращения 22.03.2019).

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ, ОТНЕСЁННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

*Шириаева Ю.С., студент группы 7261М
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Парфёнова Л.А.*

Актуальность. В современное время проблема сохранения и укрепления здоровья становится в нашей стране все более острой и ведущая роль в решении данной проблемы принадлежит физической культуре — важнейшему элементу здорового образа жизни [4].

На основании важных направлений государственной политики и национальных проектов, которые направлены на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, увеличивается роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, создания условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья с помощью современных направлений физической культуры и спорта, формированию физической культуры личности с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации[1].

Одной из главных проблем учебных заведений России была и остается проблема физического воспитания детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

На данный момент социально-экономическая ситуация в стране характеризуется ухудшением состояния здоровья детей, снижением показателей физического развития, роста функциональных нарушений заболеваемости[3].

Причиной неуклонного роста заболеваемости является дефицит двигательной активности. Постоянный недостаток двигательной активности приводит к тому, что у учащихся развиваются различные отклонения в состоянии здоровья, поэтому актуальность проблемы физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время является несомненной. Школьникам, отнесенным к специальной медицинской группе, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на организм, а не освобождение от занятий физической культурой. Данные обстоятельства определили актуальность направления исследования[2].

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование методики физического воспитания учащихся среднего школьного возраста, отнесенных к специальной медицинской группе на основе средств фитнеса.

Результаты исследования и их обсуждение.

Объект исследования: физическое воспитание учащихся среднего школьного возраста, отнесенных к специальной медицинской группе.

Предмет исследования: методика физического воспитания учащихся среднего школьного возраста, отнесенных к специальной медицинской группе на основе средств фитнеса.

Гипотеза исследования:

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что разработанная методика занятий по физическому воспитанию учащихся среднего школьного возраста, отнесенных к специальной медицинской группе на основе средств фитнеса, сможет улучшить процесс физического воспитания данной категории учащихся.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы физического воспитания учащихся среднего школьного возраста, отнесенных к специальной медицинской группе.
2. Разработать методику физического воспитания для учащихся среднего школьного возраста специальной медицинской группы на основе средств фитнеса.
3. Экспериментально проверить эффективность методики физического воспитания учащихся среднего школьного возраста, отнесенных к специальной медицинской группе.

В ходе изучения состояния вопроса, а также имеющихся исследований на тему физического воспитания школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, было выявлено, образовательный процесс в школах характеризуется с каждым годом растущей учебной нагрузкой, большим объемом работы за компьютером, излишней загруженностью детей, высокими эмоционально-психическими нагрузками, низким уровнем мотивации и потребности к занятиям физической культурой, что значительно сокращает двигательную активность у учащихся и способствует увеличению количества лиц с различными нозологиями.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее средство укрепления здоровья школьников. Они улучшают физическое развитие, повышают функциональные возможности, уровень физической подготовленности организма учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе. Ведь не стоит забывать, что состояние здоровья подрастающего поколения, важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

Разработка и внедрение новой методики на основе средств фитнеса в процесс физического воспитания школьников, отнесенных к специальной медицинской группе отразилось на улучшении показателей психофизического и функционального развития, а также физической подготовленности повышении эффективности физического воспитания учащихся данной категории. Методика на основе средств фитнеса сформировала у детей мотивацию к систематическим занятиям физической культурой, ведь фитнес на сегодняшний день, является одним из наиболее распространенным и актуальным видом спорта.

Необходимо, заметить, что фитнес — это тот вид спорта, который, кроме физического удовольствия, приносит и моральное удовлетворение.

Слово «фитнес» произошло от английского «to be fit», что означает, – соответствовать. В последствии обозначение было перефразировано на: быть здоровым, вести здоровый образ жизни. В общем фитнес можно охарактеризовать как физическую активность, интегрального плана, целью которого является повышение способности организма к физическим нагрузкам и увеличение интереса у занимающихся к данному виду спорта.

Фитнес – это система занятий физической культурой, включающая оздоровительное, интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Он решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма. На сегодняшний день фитнес – это увлекательные и полезные занятия спортом для детей и взрослых разной возрастной категории.

Вывод:

Внедрение разработанной методики на основе средств фитнеса в процесс физического воспитания, отразилось на повышении эффективности физического воспитания указанной категории школьников, что выразилось в улучшении показателей психофизического и функционального развития, а также физической подготовленности. Данная методика физического воспитания на основе средств фитнеса, вызывает интерес у современных школьников, что в свою очередь сформировало положительную мотивацию к двигательной деятельности.

Список литературы:

1. Глазкова, Г. Б. Содержание и организация физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья на основе компетентностного подхода / Л. А. Парфенова, Г. Б. Глазкова, Е. В. Макарова. – М. : «Теория и практика физической культуры». – 2016. № 10. – С. 24-26.
2. Глазкова, Г. Б. Организационно-содержательные аспекты физического воспитания учащихся среднего школьного возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья. / Л. А. Парфенова, Г. Б. Глазкова, С. Н. Ключникова / Педагогико-психологические

и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – № 4 (25). С. 116-124.

3. Кучма В.Р. Основы формирования здоровья детей. – Р н/Д.: Феникс, 2016.- 315с.

4. Парфенова Л.А, Тимошина И.Н. Организация и содержание адаптивного физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья. -К.:Отечество, 2017.-91с.

ПРОГРАММА СКАЗКОТЕРАПИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

*Юнусова А.И., студент 5261 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Касмакова Л.Е.*

Актуальность. Согласно данным мировой статистики, умственно отсталыми людьми признаются 2,5-3% населения, в России это заболевание встречается в 1% случаев. Умственная отсталость занимает ведущее место среди других инвалидизирующих заболеваний, имеющих комплексные необратимые последствия [4].

На современном этапе одним из актуальных вопросов является поиск новых форм и методов обучения детей с умственной отсталостью. С повышением внимания к развитию личности ребёнка связывается возможность обновления и качественного улучшения системы школьного физического воспитания. Наряду с поиском современных моделей воспитания, необходимо возрождать лучшие образцы народной педагогики. Сказкотерапия как сокровище русского народа находит своё применение в различных разделах работы с детьми: речевой, игровой, изобразительной, музыкальной. Сказкотерапия позволяет разнообразить и процесс физического воспитания путём нахождения новых форм развития двигательного-творческой инициативы детей [1].

Надо отметить, что детям с умственной отсталостью надоедают однотипные занятия, поэтому для них всегда необходимо поиск новых форм проведения занятий, чтобы активировать их двигательную занятость. Сказкотерапия, как средство для развития памяти играет особый интерес, так как она увлекает, захватывает ребёнка, активизируются функции произвольной памяти. Это приводит к запоминанию ярко-выраженных действий [3].

Объект исследования: процесс физического воспитания у детей 8-9 лет с легкой степенью умственной отсталости

Предмет исследования: программа сказкотерапии в физическом воспитании у детей 8-9 лет с легкой степенью умственной отсталости

Цель исследования: разработать и проверить эффективность программы сказкотерапии у детей 8-9 лет с легкой степенью умственной отсталости

Результаты исследования и их обсуждение. Для проведения педагогического эксперимента было сформировано 2 группы: контрольная и экспериментальная (в каждой группе по 10 человек) .

Дети экспериментальной группы занимались по разработанной нами программе сказкотерапии. Занятия по экспериментальной программе проводились 2 раза в неделю во внеурочное время. Контрольная группа занималась по стандартной внеурочной программе.

Для определения показателей памяти, в начале педагогического эксперимента нами было проведено тестирование.

Мы определяли показатели зрительной памяти, исследовали объем и скорость слухоречевого запоминания и уровень развития произвольной образной памяти.

В тесте «Запомни фигуры» (Р.С. Немов.) целью которой являлось определить особенности зрительной памяти, дети были хорошо знакомы со всеми геометрическими фигурами. 30% детей запомнили все 6 фигур в той же последовательности, так же 30% детей запомнили все фигуры, но последовательность была неправильной. Остальные 40% детей не смогли воспроизвести все 6 фигур, и последовательность была разной.

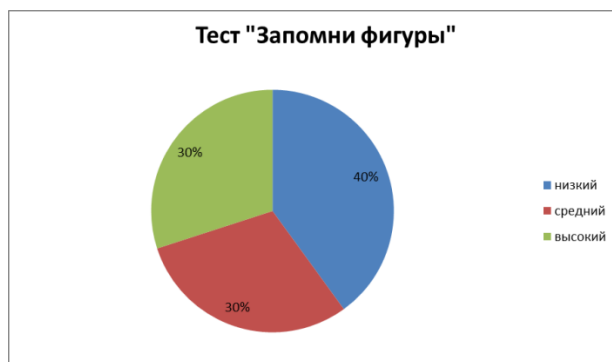


Рисунок 1– Показатели по тесту «Запомни фигуры» (в процентах)

При исследовании объема скорости и слухоречевого запоминания мы использовали тест «Запоминание 5 слов» (А.Р.Лурия). При выполнении задания, многие слова дети запомнили, но воспроизвести в той, же последовательности удалось только одному ребенку. 10% детей запомнили все слова, но в разной последовательности. 40% детей запомнили пять слов, но также в разной последовательности. Остальные 50% запомнили меньше пяти слов и в разной последовательности. Некоторые дети, желая быть лучше других, часто отвлекались, смотря на других детей, не внимательно слушали, другим тест был не очень интересным, что привело к плохим результатам.

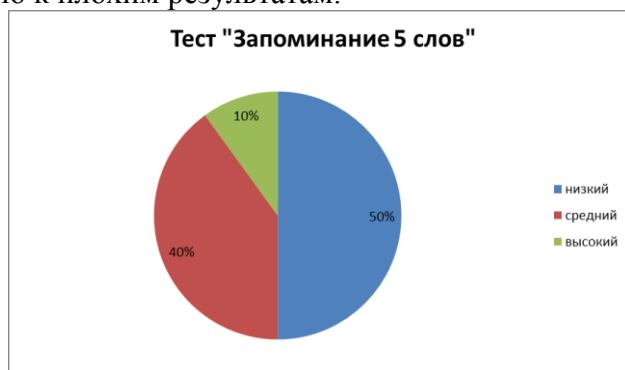


Рисунок 2 – Показатели по тесту «Запоминание 5 слов» (в процентах)

С тестом «Узнавание фигур» (Т. Е. Рыбаков), целью, которой являлось определить уровень развития произвольной образной памяти, дети справились хорошо. 30% детей выполнили работу без ошибок, 40% детей допустили только одну или 2 ошибки. 20% детей смогли запомнить только три фигуры. А 10% детей не выполнили работу. При работе с этим тестом в основном дети были сосредоточены, учили, старались запомнить все фигуры.



Рисунок 3– Показатели по тесту «Узнавание фигур» (в процентах)

Нами была разработана программа сказкотерапии для детей 8-9 лет с легкой степенью умственной отсталости. Занятия по программе сказкотерапии проводились с октября 2018 по апрель 2019 во внеурочное время, 2 раза в неделю.

При разработке программы сказкотерапии, мы учитывали следующие принципы адаптивного физического воспитания:

- 1) индивидуально-дифференцированный подход;
- 2) принцип доступности;
- 3) принцип вариативности, адекватности и оптимальности воздействия;
- 4) тесно обратные связи и сопутствующие коррекции.

Целью нашей программы является повышение интеллектуальных и психофизических возможностей у детей 8-9 лет с легкой степенью умственной отсталости с помощью сказкотерапии.

Задачи программы:

- 1) коррекция психического недоразвития у детей 8-9 лет с легкой степенью умственной отсталости
- 2) развитие познавательной деятельности у детей 8-9 лет с легкой степенью умственной отсталости;
- 3) развитие способностей к эмоциональной регуляции и естественной коммуникации у детей 8-9 лет с легкой степенью умственной отсталости;
- 4) развитие творческого потенциала у детей 8-9 лет с легкой степенью умственной отсталости;
- 5) развитие физических качеств у детей 8-9 лет с легкой степенью умственной отсталости.

Программа включает в себя три блока. Первый блок включает в себя постановки сказок со звуками природы и направлен на улучшение двигательной памяти. Во втором блоке используются предметы, обладающие разными свойствами, это может быть мяч, спичечная коробка, клубок нитки, игрушки, шарик и многое другое. Этот блок направлен для улучшения тактильной и зрительной памяти. В третьем блоке мы используем национальные песни с разных уголков мира, используем звуки животных при постановках, чтобы улучшить слуховую память детей.

Таким образом, мы выяснили, что дети с легкой степенью умственной отсталости имеют низкие показатели памяти. Мы считаем, что занятия сказкотерапией улучшат, как показатели памяти, так и физические качества детей с легкой степенью умственной отсталости.

Список литературы:

1. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Сказкотерапия здоровья. Заметки о клинической сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2015. – 112 с.
2. Мосина, Е.С. Почему облака превращаются в тучи? Сказкотерапия для детей и родителей / Е.С. Мосина. – М.: Генезис, 2013. – 160 с.
3. Одинцова, М.А. Психология жертвы. Сказкотерапия для взрослых / М.А. Одинцова. – Самара: БАХРАХ-М, 2015. – 240 с.
4. Шакурова, Л.Е., Эффективность применения методики организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике для умственно отсталых школьников /З.М. Кузнецова, Л.Е. Шакурова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Сб. конф. Наб.Челны – 2009. Т. 4. № 2. С. 24-32.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ДЫХАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ И СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ

Юнусова Г.М., магистрант 7261м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Парфенова Л.А.

Актуальность.

Актуальной задачей дошкольного воспитания детей с речевыми нарушениями является работа, нацеленная на укрепление здоровья детей, коррекцию речевых отклонений, развитие физического потенциала, улучшение психического состояния, формирование адекватной самооценки, компенсацию выявленных нарушений.

На сегодняшний день наиболее распространенным нарушением речи является общее недоразвитие речи (ОНР). Общее недоразвитие речи – это различные сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, относящихся к ее звуковой и смысловой стороне, при нормальном слухе и интеллекте. У таких детей с ранних лет наблюдаются нарушения не только в речевом, но и в психическом и в физическом развитии.

В связи с тем, что неполноценное речевое развитие оказывает негативное влияние на развитие сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сферы. У детей отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения и концентрации, кроме того сильно страдает память. При относительной сохранности смысловой, логической памяти у детей прослеживаются выраженные нарушения вербальной памяти, слабые возможности продуктивности запоминания. Детям недоступны для запоминания сложные инструкции. Все это накладывает отпечаток на развитие мышления. Особенно сильно снижается развитие словесно-логического мышления, а анализ, синтез, сравнение и обобщение не формируются без специального обучения.

Т.Б. Филичевой было выявлено, что для детей с общим недоразвитием речи характерны замкнутость, резкость, застенчивость, зажатость, скованность, безразличие, повышенная чувствительность, эмоциональная возбудимость, агрессивность, резкая, иногда беспричинная смена настроения [5].

Недостаточная координация движений во всех видах моторики — общей, мимической, мелкой и артикуляционной также является следствием сопровождающим общее речевое недоразвитие. Особенно часто проявляются трудности удержания позы, нарушение переключаемости с одной позы на другую, ограничение силы и объема движений. Всё это наиболее ярко прослеживается в тонкой и в артикуляционной моторике.

На первом этапе исследования мы сравнили показатели физического развития органов дыхательной системы, а также показатели уровня тревожности у детей с ОНР и их нормативных сверстников (таблица 1).

Таблица 1 – Разница между показателями детей с ОНР и нормально развивающимися сверстниками

ФИО	ДО, л	ЖЕЛ, л	ОКГ в покое, см	ОКГ при вдохе, см	ОКГ при выдохе, см	Индекс тревожности по Ореховой
ОНР ($X \pm Sx$)	$0,61 \pm 0,17$	$1,17 \pm 0,28$	$56,9 \pm 3,47$	$59,70 \pm 3,37$	$56,35 \pm 3,36$	$0,10 \pm 3,78$
Норма $X \pm Sx$	$0,99 \pm 0,14$	$1,41 \pm 0,16$	$57,95 \pm 4$	$60,20 \pm 3,94$	$56,80 \pm 3,96$	$2,50 \pm 2,80$
Разница	38%	17%	1,8%	0,8%	0,8%	2400%

Как видно из таблицы 1, практически по всем исследуемым показателям выявлено несовершенство дыхательного аппарата: дети с нарушением речи значительно отстают от своих здоровых сверстников. А уровень тревожности у них превышает во много раз.

Полученные данные подтвердили имеющиеся в литературе мнения специалистов и послужили основанием для разработки методики адаптивного физического воспитания данной категории дошкольников с акцентированной коррекцией нарушенных функций.

Как утверждал П. Ф. Лесгафт, невозможно достичь высокого уровня умственного развития без соответствующего физического развития. В. А. Сухомлинский в свою очередь настаивал на том, что интеллектуальное развитие человека находится в тесной зависимости от гармонии физического развития, здоровья и труда [4].

Многие ученые придерживаются мнения, что своевременное включение системы физического воспитания с применением средств, нацеленных на дыхательное развитие детей, снижение уровня тревожности, как эффективного средства коррекции нарушенных и компенсации недоразвитых функций позволяют не только скомпенсировать и уменьшить патологические проявления, но и позволяет предупредить появление вторичных отклонений у детей с общим недоразвитием речи.

В основу исследования заложены концептуальные положения о взаимообусловленности функциональных и морфологических изменений, представление о ключевой роли движений в процессе развития речевых функций (Н.А.Бернштейн, Дж.Брунер, М.М.Кольцова и др.), о взаимосвязи физического и психического развития в онтогенезе, о влиянии моторики на психическое развитие ребенка, учете сенситивных периодов, а также об учете ведущего вида деятельности при построении коррекционно-образовательного процесса (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, А.Р.Лурия) [1, 2, 3].

Цель исследования: Разработать методику адаптивного физического воспитания с применением средств дыхательно-речевого воздействия, которая способствует не только преодолению речевых и физических недостатков, наблюдаемых у детей с ОНР, но и снижению повышенной тревожности.

Результаты исследования и их обсуждение. Разработанная методика предполагала использование нескольких актуальных методических направлений коррекционного физкультурно-образовательного процесса (здоровье формирующие методы (физическое развитие, игровые технологии), методы проблемного обучения, проектной деятельности). Используемые средства можно сгруппировать по следующим признакам: физические упражнения, направленные на развитие всех основных двигательных локомоций, общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление основных мышечных групп (спины, плечевого пояса, мышц ног); формирование правильной осанки; подвижные игры и игровые упражнения с учетом изучаемой лексической темы; игровые упражнения с различными предметами, которые способствуют развитию точных движений.

Учитывая, что дети с речевыми нарушениями при выполнении даже легких физических упражнений, нередко задерживают дыхание, особое внимание уделялось дыхательным упражнениям в игровой форме («Надуваем шарик», «Согреваем руки», «Остужаем чай», «Играем в воздушный футбол»). Методика включала упражнения звуковой гимнастики, способствующие формированию и развитию правильного дыхания (с произнесением на выдохе гласных и согласных звуков): игра «Звуки», «Вагонная песенка», «Жук», «Ветер и насекомые»; упражнения для развития речевого дыхания и голоса: «Эхо», «Тихо – громко».

Детям, имеющим речевую патологию, свойственны двигательное беспокойство, повышенная эмоциональная возбудимость. С учетом этих особенностей, широко использовались средства психогимнастики, игры и упражнения, способствующие снятию напряжения, расслаблению («Штанга», «Сосулька; упражнения на расслабление в сочетании со спокойной музыкой: «Волшебный сон» и т.п.)

Выводы Применение разработанной методики оказало коррекционное воздействие на психофизическое состояние детей с речевыми проблемами, что выражается в улучшении

координационных возможностей, повышении работоспособности, укреплению здоровья и улучшению эмоционального состояния участников экспериментальной работы. Собственно, речевые успехи проявляются в том, что дети стали легче делить слова на слоги, правильно определять количество слов в предложении, улучшилась выразительность их речи.

Список литературы:

1. Алексеева М.М. Речевое развитие дошкольников / М.М. Алексеева, В.И. Яшина-2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 160 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности – М., 2010.
3. Жукова Н.С. Преодоление общего недоразвития речи у дошкольников: Кн. для логопеда / Н.С. Жукова, Е.М. Мастюкова, Т.Б. Филичева – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1990.- 239 с.
4. Лесгафт, П. Ф. П. Ф. Лесгафт. Избранные труды / П.Ф. Лесгафт. – Москва: Гостехиздат, 2017. – 358 с.
5. Филичева Т.Б. Устранение общего недоразвития речи у детей дошкольного возраста / Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина.– М.: Айрис-пресс, 2005.-224 с.

СЕКЦИЯ 2

ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ОСНОВЫ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ФИЗИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОПТИЧЕСКОЙ ИЛЛЮЗИИ

Арсланова А.Р., Гумерова А.И., студентки 7261 гр.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научные руководители – к.п.н., доцент Хадиуллина Р.Р., к.ф.-м.н., доцент Сафина Р.М.

Аннотация. В данной статье раскрывается понятие «оптические иллюзии», описываются их разновидности, причины возникновения и воздействие оптических иллюзий на зрительный анализатор человека с точки зрения законов физики.

Актуальность. Доверяя зрению, мы нередко обнаруживаем, что наше суждение об увиденном оказывается обманчивым и ложным. Можно ли доверять тому, что мы видим? Все ли мы видим? Действительно ли существует «обман зрения»? Ответы на эти вопросы мы и хотим раскрыть в нашей исследовательской работе.

Методы исследования: анализ источников литературы по исследуемой теме, практический опыт и наблюдение.

Введение. Оптической иллюзией называется несоответствующие действительности представление видимого явления или предмета, связанные с особенностями строения нашего зрительного аппарата. Причем, данное состояние свойственно и абсолютно здоровым людям, не имеющим проблемы со здоровьем. Физические и физиологические иллюзии не имеют связей с нарушением сознания или процессов мышления. Это ошибки в оценке и сравнении между собой длин отрезков, величин углов, расстояний между предметами, цвета изображенного объекта, ошибки в восприятии формы предметов, совершаемые наблюдателем при определённых условиях. Эти погрешности весьма многочисленны, разнообразны и с трудом поддаются классификации [1, 5].

Обсуждение.

Причины возникновения оптических иллюзий

Зрительный аппарат человека – сложно устроенная система со вполне определенным пределом функциональных возможностей. В нее входят: глаза, нервные нервы, по которым сигнал передается от глаза к мозгу, и затылочная доля головного мозга, отвечающая за зрительное восприятие (см. Рисунок 1) [2].

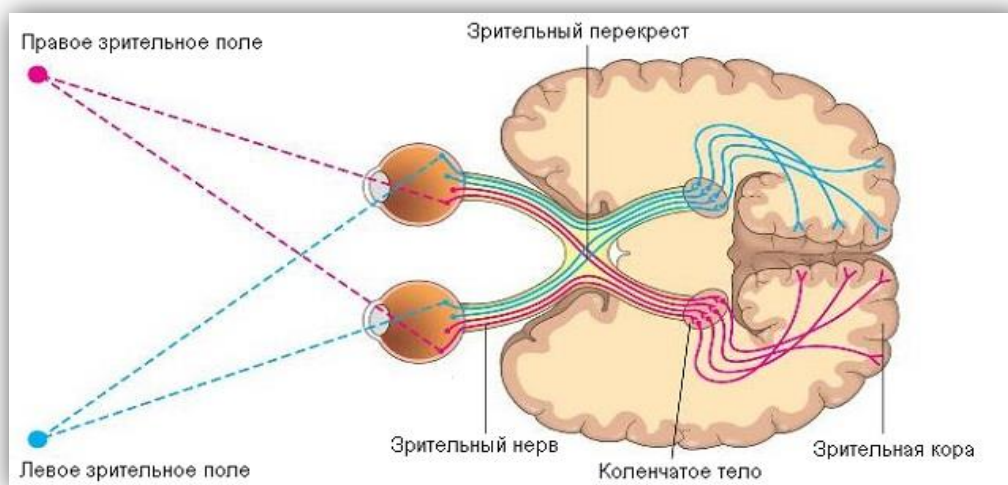


Рисунок 1– Строение зрительного анализатора

В связи с этим выделяются три основные причины иллюзии:

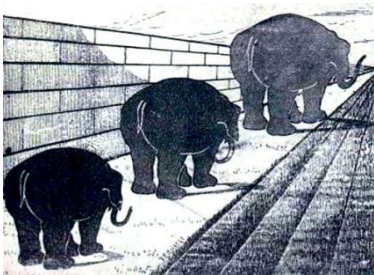
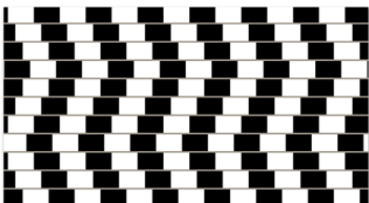
1) Из-за ложной передачи зрительных сигналов-раздражителей клетки рецепторов головного мозга некорректно расшифровывают импульсы и передают недостоверную картинку.

2) Оптические эффекты, например, при отражении света от предмета, скрещивании теней и т.д.

3) Нарушения функций зрительного аппарата или коры головного мозга, возникающие на фоне определенных заболеваний, приема некоторых медикаментозных средств.

Часто оптические иллюзии возникают сразу по нескольким причинам: являются результатом специфической работы глаза и ошибочного распознавания сигнала мозгом. Рассмотрим некоторые из основных видов оптических иллюзий (см. Таблицу 1 и Таблицу 2) [3], [4].

Таблица 1– Виды естественных оптических иллюзий

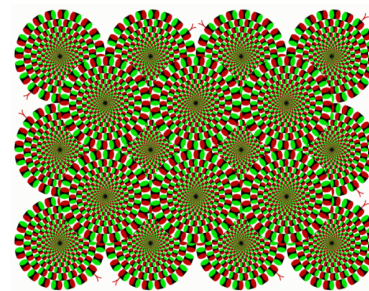
Виды иллюзии	Описание, основные характеристики	Влияние на зрительный анализатор	Примеры
Миражи	преломление потоков света на границе между резко различными по плотности и температуре слоями воздуха	происходит искривление световых лучей, попадающих на наши глаза, в неравномерно нагретых слоях воздуха	
Иллюзии восприятия размера (иллюзии Мюллера-Лайера, иллюзия кинескопа, иллюзия Эббингауза)	одинаковые длины при горизонтальном и вертикальном положении или при наличии дополнительных элементов кажутся разными	наше бинарное зрение имеет тенденцию удлинять вертикальные предметы и сплющивать горизонтальные	
Искажение формы предметов (иллюзия изогнутых квадратов, иллюзия кафе «Wall»)	параллельные прямые не кажутся такими, а ровные фигуры кажутся кривыми	пересеченные множеством коротких диагональных отрезков, для глаза кажутся расходящимися	

Движущиеся иллюзия

(иллюзия вращения кругов, иллюзия волн, иллюзия движения по коридору и тд.)

узоры статической картинки кажутся движущимися

при изменении угла зрения видно то одно, то другое изображение; при переходе от одной к другой картинке кажется, что они меняются: происходит иллюзия движения



Иллюзия восприятия цвета и контраста

(иллюзия множества цветовых оттенков, иллюзия бегающих цветовых пятен)

на разном фоне и при разном контрасте происходит искажение правильности восприятия цветов

возбуждение рецепторов в местах пересечения решеток уменьшается из-за латерального торможения, что приводит к восприятию таких областей как более темных

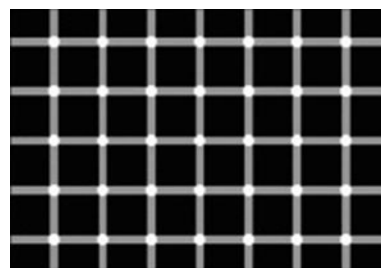


Таблица 2– Виды искусственных оптических иллюзий

Виды иллюзии

Описание, основные характеристики и

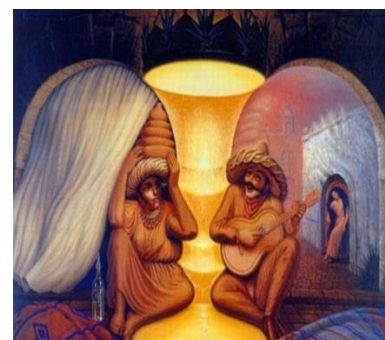
Влияние на зрительный анализатор

Примеры

Двойственные изображения
(иллюзия молодой девушки или грустной старухи)

от сосредоточения и настройки ума зависит образ, который мы увидим

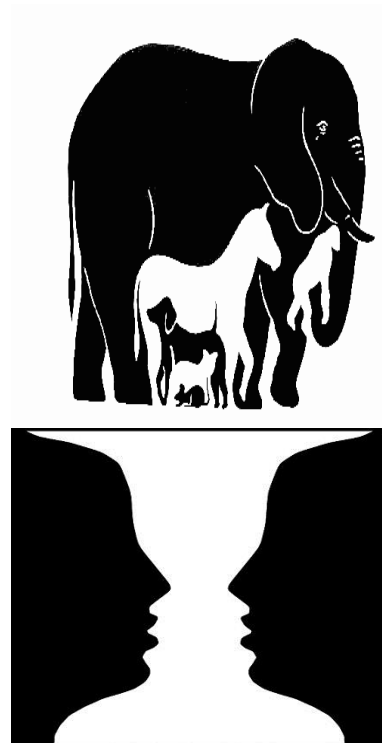
происходит практически полное повторение всех, даже самых маленьких линий; благодаря этому возникает зеркальный эффект, позволяющий создать изображение, которое под разными углами для глаза будет выглядеть иначе



Иллюзии соотношения фигуры и фона

фон одновременно воспринимается объектом и наоборот

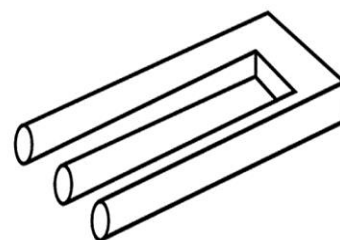
поток света от фигуры попадает на центральную часть сетчатки глаза, где расположены ганглиозные клетки с маленьким «полем зрения», дающие максимально точную информацию при сумме сигналов от зрительных рецепторов; поэтому фигуру мы видим во всех ее подробностях, а фон, проецирующийся на периферию сетчатки (где к каждой ганглиозной клетке идут сигналы от гораздо большего числа рецепторов), представляется менее четким



Несуществующие фигуры и объекты

на фоне разных объектов и фигур создается впечатление наличия фигур, которых нет

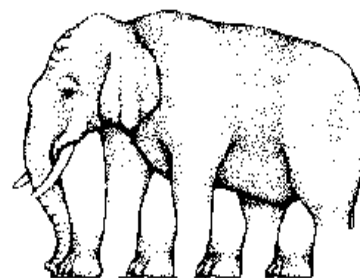
глаза не в состоянии точно отметить переход от одной части изображения к другой; только закрыв рукой сначала левую часть рисунка, а потом правую, обнаружится, что это два совершенно разных изображения



Иллюзии невозможной фигуры

линии, которые не создают фигуру или рисунок объекта, располагаются таким образом, чтобы мозг воспринимает их именно такими

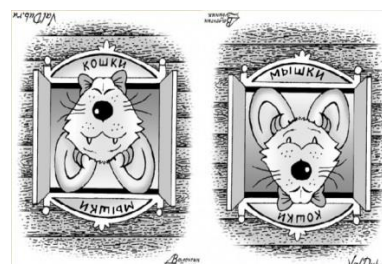
на первый взгляд такие рисунки выглядят как проекции обычных трехмерных объектов, однако при детальном рассмотрении глазу становятся видны противоречивые соединения элементов фигуры



Картинки – перевыртыши

распознавание различных образов в зависимости от пространственной проекции объекта

наши глаза обрабатывают изображение в таком положении, в котором мы его рассматриваем; стоит нам перевернуть изображение, оно предстанет перед нами в другом виде



Рассмотрим более подробно механизм оптической иллюзии на примере картинки-перевыртыша. Для проведения этого опыта практически ничего не требуется – достаточно нарисовать любой узор или рисунок и взять прозрачный стакан, наполненный обычной

водой. Если посмотреть через стакан на близко расположенный рисунок, а потом отодвинуть его, то в какой-то момент изображение развернется справа-налево. (см. Рисунок 2).



Рисунок 2 – картинка-перевертыш

Такая иллюзия связана с тем, что лучи света при переходе из одной среды в другую преломляются и искривляются. Это происходит тем сильнее, чем больше между ними разница в коэффициенте преломления. Например, проходя между стеклом и воздухом, лучи почти не меняют своего хода, поэтому мы видим за окном предметы такими, какими они являются и в обычной жизни. А вот проходя между воздухом и водой, лучи меняют направление достаточно сильно. Каждый из нас может убедиться в этом, разглядывая ложку, опущенную в стакан, или руку в море.

Выпуклая форма стакана в дополнение к вышесказанному работает еще и как линза – она искривляет лучи таким образом, чтобы они перекрещивались и изображение переворачивалось. Та точка, где все лучи собираются и перекрещиваются, называется фокусом. Если рисунок расположить перед фокусом, то видимое изображение будет направлено правильно. А если его поместить за него, то видимое изображение перевернется.

Заключение. 90% информации приходит в наш мозг через зрительный анализатор. Даже если человек не имеет проблем со зрением, он не всегда сможет реально оценить увиденную ситуацию. Так устроены наши глаза. Зная особенности зрения, человек может анализировать получаемое изображение, осознавать, когда глаза его обманывают, а когда картинка полностью реальна.

Подобные знания в области оптических иллюзий могут существенно облегчить жизнь, избавив от неприятностей, связанных с погрешностями зрения. Помогут лучше узнать некоторые явления окружающей среды, устройства некоторых фигур, предметов.

Не стоит забывать, что оптические иллюзии сопровождают нас в течение всей жизни, мы сталкиваемся с ними почти каждый день, даже не осознавая этого (граффити на асфальте, геометрия в одежде в прическе, облака, радуга и т.д.). Поэтому знание основных их видов, причин и возможных последствий необходимо каждому человеку.

Список литературы:

1. Камалеева, А.Р. Из опыта создания учебно-методического пособия «Физика в спорте» для студентов-спортсменов/А.Р. Камалеева, Р.Р. Хадиуллина//Наука Красноярья. 2014. № 6 (17). С. 110-124.
2. Оптические иллюзии, зрительные искажения [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://4stor.ru/uchebnik/10788-opticheskie-illyuzii-zritelnye-iskazheniya.html>.
3. Почему возникает обман зрения [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://glaziki.com/raznoe/illyuzii-zreniya>.
4. Фокус с картинкой-перевертышем. Эксперимент по физике [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.tavika.ru/2015/06/picture.html?m=1>.

5. Хадиуллина, Р.Р. Из опыта обучения студентов-спортсменов дисциплине «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: физика»/Р.Р. Хадиуллина//Информация и образование: границы коммуникаций». -2015. -№ (15). -С. 237 - 238.

ВИДЕОАНАЛИЗ В СПОРТЕ

Батманова А.О., студент группы 81101

Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма

Научный руководитель – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.

Актуальность. Видеоанализ, широко используется в современном спорте, он позволяет повысить подготовку как одного спортсмена, так и команду. Тренеры, смотря видеоанализ из живых выступлений и тренировок, могут тщательно обработать ошибки спортсмена и дать обратную связь для спортсменов. Спортсмены с помощью видеоанализу могут получить конкурентное преимущество, исправить ошибки и максимизировать свои сильные стороны. Видеоанализ помогает предотвратить травмы. Благодаря видеоанализу мы можем изучить свою технику и области, которые необходимо изменить, чтобы не повредить себе в будущем.

Цель исследования. Выяснить, как используется видеоанализ в спорте и в каких видах используется.

Задачи. Ознакомиться с элементами видеоанализа, и возможностями их применения в различных видах спорта.

Результаты исследования и их обсуждение.

Dartfish – это программное обеспечение для видеоанализа тактико-технических действий спортсмена. При помощи Dartfish можно дать эффективную техническую оценку. Dartfish- так же помогает оценить тактику и провести индивидуальный анализ спортсмена. Возможно получить анализ техники, тактики, психологии и физических качеств. При помощи Dartfish можно дать оценку командным видам спорта, так и индивидуальным.

Камера Phantom – это камера для замедленной съемки. При помощи этой камеры можно замедлить действие. Камера позволяет захватить 5 000 кадров в секунду, тогда как стандартные камеры во время замедленной съемки могут захватывать 380 кадров в секунду. Использование данной технологии позволит значительно легче решать спортивные вопросы в бейсболе, хоккее и других активных видах спорта. Камера Phantom используется в футболе для демонстрации ключевых моментов в замедленном повторе.

Электронная система Cyclops – это электронная система, которая помогает определить касание мяча сетки. Это система помогает определить касания мяча сетки при подаче. Поскольку подачи игроков становятся все быстрее и быстрее, все труднее человеку определять касание мяча сетки во время подачи. Данная технология позволяет улучшить показатели судейства в теннисе.

Графическая система 1st and 10 – это графическая система, при помощи, которой фанатам регби, стало намного проще смотреть игру. Изначально смотреть игру по телевизору было довольно сложно, так как не всегда удавалось следить за линиями и маркерами. При помощи графической системы 1st and 10 удалось спроектировать изображения и графики на подачу в реальном времени. Это первая графическая система, которая использует “желтую линию” в качестве маркера, а так же целый ряд других линий и цветов.

Камера Hawk-Eye – Эта система отслеживает посадочную зону мяча с идеальной точностью, где возможность ошибки просто исключена. Камера Hawk-Eye используется для слежения за маленьким объектом на высоких скоростях. Камеры размещены в различных местах и отслеживают траекторию мяча. Каждая камера имеет свой собственный вид на корт, а компьютер komponует все углы и разбивает на треугольники точные движения мяча. Эта технология стала крайне важной и используется в различных видах спорта, включая крикет, теннис и футбол.

Фотофиш – это программно-аппаратная система для фиксации порядка пересечения финишной черты участниками соревнований, дающая изображение, которое можно в дальнейшем неоднократно просмотреть. Все современные системы фотофиниша имеют

синхронизированный со стартовым сигналом таймер. Это позволяет получить не только порядок финиша, но и точный результат участников, пересёкших финишную черту. Фотофиниш используется в легко атлетике, в велоспорте, в лыжных гонках, в конькобежном спорте и шорт-треке, в автоспорте.

Питч Трекер – это система помогает отслеживать подачи мяча. По-другому ее называют «шпион за подачей». Система Питч Трекер отслеживает, брошенные подачи и фактически показывает их на экране. Сейчас многие используют эту программу при показе матча по телевизору. Это позволяет еще глубже вовлечь зрителя в просмотр матча.

Компьютерное моделирование – используются множеством компаний в своих научных исследованиях. Моделирование помогает отслеживать возможные сценарии и направления рынка. Они помогают решить, как будут развиваться события, когда игроки размещены в определенных ситуациях. Эти компьютерные программы позволили по-новому взглянуть на виды спорта и статистику.

Видеоповтор – это система оспаривания. Видеоповтор используется во всех видах спорта. Раньше видеоповтор использовали только для людей, которые смотрели игры по телевизору, затем начали использовать для анализа ошибок. Благодаря повтору можно строить планы на игру, менять тактику, исправлять ошибки. Повтор теперь важен во всех аспектах спортивного мира, в том числе и для системы пересмотров. В настоящее время это пункт номер один в спортивных технологиях.

Выводы. Видеоанализ помогает во всех видах спорта неважно командный вид спорта или индивидуальный. Ведь благодаря видеоанализу мы можем не травмироваться, изменить тактику или технику, исправить свои ошибки и использовать сильные стороны. При просмотре видеоанализа, вы успеете посмотреть те моменты, которые не получились и вы не успели разобрать. Видеоанализ помогает посмотреть и разобрать ошибки свои и соперника, чтобы улучшить свои слабые стороны. С помощью видеоанализа можно помочь и с психической подготовкой, ведь она является важным фактором любого спортивного события, поэтому знание того, с чем столкнутся спортсмены, может дать им дополнительное преимущество.

Список литературы.

1. Кодолова И.А., Фаткуллов И.Р., Галяутдинова Л.Р., Никонова Т.В., Мифтахов Р.Ф. Информационные технологии в подготовке специалистов по направлению физическая культура и спорт // Проблемы современного педагогического образования: сборник научных трудов. Ялта: РИО ГПА, 2017. Вып. 57. Ч.5. С. 127 -134.
2. Фаткуллов И.Р., Фаткулова Л.Н. Обзор возможностей программ видеоанализа в спорте // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2018. – №. 5 (159).
3. <https://ru.healthymiss.com/what-are-benefits-of-video-analysis-in-sports-59245>
4. <http://schooltennis.ru/uslugi/videoanaliz-trenirovok/>
5. <https://econet.ru/articles/59048-revoljucionnye-tehnologii-v-sporte>
6. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%88>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕОФИКСАЦИИ В ФУТБОЛЕ

*Батталов А.Р. Нафиков А.А. , студенты группы 71109
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.*

Актуальность. Информационные технологии в футболе (в частности и во всем спорте) помогают достичь наиболее точных результатов проделанной работы. С помощью новейших инноваций стало возможно безошибочно определять ту или иную ситуацию на поле. В футболе включены такие информационные технологии как видеофиксатор гола и видеоповторы.

Методы исследования. Анализ источников литературы по исследуемой теме, наблюдение.

Введение. В современном мире все операции с данными (будь это спорт или фабричное производство) ассоциируется со всем известным термином- информационные технологии. То есть Информационные технологии – это большой спектр дисциплин, который включает в себя такие неотъемлемые компоненты, как метод создания, сохранение, управление и обработки собранных данных – с применением вычислительной техники. И мы хотели бы рассмотреть роль информационных технологий в спорте, а в частности футболе.

Основное обсуждение.

Что из себя представляет система видеофиксации гола? Это технология, позволяющая точно определить пересек ли мяч линию ворот или же нет, и при этом дает сигнал главному арбитру матча информацию о сложившейся ситуации.

В июле 2011 года ФИФА приняла решение о проведении тестирования ряда систем, которые должны были соответствовать трем критериям:

1. Система должна быть стопроцентно точной.
2. Система должна оповестить арбитра о взятии ворот в течении секунды.
3. Система должна работать при любых погодных условиях и при любом освещении (как дневном, так и искусственном).

2. Предпосылки внедрения видеофиксации в игру. Предпосылками явились частые ошибки судей в ответственных играх турнира. Продолжительное время главы футбольных ассоциаций отказывались от нововведений, но ошибки стали на столько серьезно сказываться на результаты матчей, что необходимость информационных технологий предельна важна.

Системы. Работа системы GoalRef основана на использовании электромагнитной индукции. Специальные датчики, которые прикрепляются к штангам и перекладине образуют магнитное поле. Во время игры, если мяч полностью пересекает линию ворот, срабатывает встроенный чип и начинает пищать, из-за того что оказался за пределами этого магнитного поля. В это же время на часы главного арбитра отправляется сигнал о том, что произошел гол.

Система Hawk-Eye давно уже используется в крикете и теннисе. Принцип её работы основан на использовании нескольких высокоскоростных камер (500 кадров в секунду), установленных по периметру поля. В теннисе их как минимум десять, в крикете шесть, а в футболе – 14 (семь с одной стороны ворот и семь с другой). Эти камеры обычно устанавливаются на крыше или непосредственно под крышей – в разных частях, а не в одном месте. При установке камеры главное обеспечить свободный обзор. Hawk-Eye постоянно моделирует на компьютере все, что происходит в штрафной и вычисляет положение мяча относительно ворот. Для идентификации гола достаточно и двух камер, остальные пять помогают определить местонахождение мяча. Если он пересек линию, то главный арбитр получает сигнал на свои часы – гол.

Система Goalcontrol4D разработана немецкой компанией Goalcontrol и впервые применена на Чемпионате мира по футболу. Данная система работает без микрочипов, в

основу данной системы заложены высокочастотные камеры, следящие за местоположением мяча, и дающая сигнал на часы арбитра о взятии ворот.

Также бывают и ошибочные показания. В матче восьмого тура Чемпионата Франции Ренн-Кан (1-0) произошел сбой системы видеофиксации. Нападающий Вахри-Хазри исполнил угловой, при этом закручивал мяч в ворота, вратарь отбил мяч перед линией, но система указала на взятие ворот, и игроки Кана стали оспаривать решение и главный арбитр матча отменил гол, который засчитала система.

Заключение. С появлением видеофиксации можно безошибочно засчитывать гол или же отменить его. С появлением данной системы футбольные арбитры несут меньше ответственности. После внедрения данной системы прекратятся ошибки судей и будет справедливый результат. Бывают и ошибочные показания в системе видеофиксации, но такие случаи единичны. Новейшие технологии совершили революцию в футболе, и данные системы облегчили работу судей и прекратили споры футболистов, в связи с этим не уходит много времени на выяснения спорного момента.

Список литературы:

1. Адамчевский З. Математический метод предсказания спортивных результатов // Спорт за рубежом. – 1964,- №8. – С. 22-24
2. Богданов, В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Материалы всерос. науч.-практ. конф. – СПб., 2000.
3. Бешелев С.Д., Гурвич Ф.Г. Математико-статистические методы экспертных оценок. – М.: Статистика, 1974. – 159 с.
4. Фаткуллов И.Р., Фаткуллова Л.Н. Обзор возможностей программ видеоанализа в спорте //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2018. – №. 5 (159).
5. Фаткуллов И. Р., Фаткуллова Л. Н. Использование информационных технологий при проведении спортивных соревнований и подготовке спортсменов //Инновационные технологии развития современной науки. – 2016. – С. 108-111.
6. Фураев, А.Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений / А. Н. Фураев // Теория и практика физической культуры, 1996, № 11.

ТИПЫ НАВИГАЦИОННЫХ УСТРОЙСТВ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ НА ТУРИСТСКОМ МАРШРУТЕ

Вайтиев Н.В., студент 6271 гр.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.ф.-м.н., доцент Галяутдинов М.И.*

Актуальность. В настоящее время набирают популярность туристские маршруты, или, как их называют в простонародье – «походы». За последние несколько десятков лет, походы стали вызывать интерес не только у профессионалов, занимающихся спортивным туризмом, но и у простых граждан. С повышением популярности к данному виду деятельности услуги туристов-инструкторов начинают пользоваться большим спросом, так как организация качественного, а главное безопасного туристского маршрута требует не только определённых навыков, знаний и умений, но и практического опыта.

Ни для кого не секрет, что при прохождении маршрутов для ориентирования на местности туристы пользуются картой и компасом. Эти два элемента являются одной из главных составляющих успешного прохождения маршрута. Однако, в связи с развитием информационных технологий, более прогрессивное оборудование дополняет, а то и вовсе замещает старые элементы. Поэтому, всё чаще в дополнение к карте и компасу используют GPS-навигатор (GPS – Global Positioning System) для обеспечения большей безопасности прохождения маршрута.

Результаты исследования и их обсуждение. Все туристские GPS-навигаторы работают по одному принципу – они используют спутниковую связь. Для удобства туристов устройства GPS создают исходя из нескольких параметров:

- 1) размер – для туриста важнейшим фактором пользования таких приборов является компактность. Желательно то, чтобы он легко помещался в карман куртки;
- 2) вес – так как в путешествиях имеет значение каждый грамм, поэтому туристические модели, как правило, облегченные;
- 3) объём заряда аккумулятора(батареи) – важно, чтобы устройство работало как можно дольше без дополнительного источника питания;
- 4) данные – туристские навигаторы должны обеспечивать передачу точных данных, запоминать важные точки и моделировать оптимальный маршрут путешествия [3].

Работа GPS-приемника заключается в том, что он умеет запоминать местоположение спутников и прогнозировать их орбиты на небольшой период с помощью альманахов и эфемерид. Альманахи – это данные основных параметров орбит спутников. Эфемериды – данные, благодаря которым вычисляются отклонения от орбиты, коэффициенты возмущений и т.д. С их помощью GPS-навигатор с высокой точностью определяет местоположение спутников. Также, при доступе к сети Internet, GPS-навигатор может использовать функцию «A-GPS». Данная функция позволяет навигатору быстрее производить расчёты и заключается в скачивании актуального расписания полётов спутников. Из этого следуют три вещи, полезные на практике:

1. для GPS нужно открытое небо для более чёткого принятия сигнала;
2. часы в GPS-навигаторе самые точные и даже точнее часов, которые вы синхронизировали по интернету;
3. не смотря на всю технологичность и удобство использования, GPS, в отсутствие интернета, после длительного периода отключения или при перемещении на несколько тысяч километров и более, может долго (до нескольких минут) не улавливать сигналов спутников и не показывать вам ваше местоположение [2].

В целях безопасности прохождения маршрута, турист должен располагать точной информацией. Для этого в приборах с GPS модулем устанавливаются дополнительные функции, такие как электромагнитный компас и барометр. Электромагнитный компас – это самый обычный компас, встроенный в GPS-навигатор. Наличие компаса в навигаторе

облегчает определение вашего направления, что позволяет сразу сориентировать вас в пространстве. Барометр используют в GPS-навигаторах для исключения ошибок по высоте, которые выдаёт Система Глобального Позиционирования. При возникновении такой ошибки, показатели записанных данных на устройстве будут нестабильны. Однако, если в устройстве установлен барометр, то система учитывает и его данные. К примеру, если по данным спутников случился резкий скачок показателя на 30 метров, а по данным барометра показатель увеличился всего на 1 метр, то скорее всего возникла ошибка спутника. В итоге, данные, записанные с помощью барометра, будут более плавным и больше соответствовать действительности.

Наличие этих функций зависит от конкретного типа устройства, будь то смартфон или специальные туристские модели навигаторов типа «Garmin».

Смартфоны. Главной проблемой смартфонов является слишком большой выбор, который и так постоянно обновляется. Среди всего многообразия мобильных устройств самым оптимальным выбором будет водонепроницаемая модель с большим объемом аккумулятора, со встроенными функциями электромагнитного компаса и барометра. Однако даже при наличии вышеуказанных функций смартфон остаётся смартфоном, ведь его использование будет зависеть от программного обеспечения, то есть установленного на него приложения, благодаря которому смартфон сможет выполнять роль GPS-навигатора.

Приложение «MAPS.ME». Достаточно простое в использовании приложение, которое подойдет большинству владельцев смартфонов с операционной системой Android или IOS. Минимальное количество настроек, работает только с картами «OpenStreetMap». Данное приложение больше подойдёт для путешествий по России в цивилизации или около неё, а также популярных сезонных местах, таких как Республики Крым или города Сочи. Чтобы использовать приложение, перед путешествием вам придётся скачать тот регион, куда хотите направиться. Приложение работает в оффлайн режиме, не используя мобильный трафик или роуминг. Имеет функции поиска объектов, построения маршрута до определённого места с помощью различного вида транспорта. С помощью «MAPS.ME» также можно вносить небольшие изменения в карту, выяснить координаты месторасположения.

Вышеуказанными функциями обладает и приложение «2GIS».

Приложение «LOCUS». Данное приложение заменяет собой не только карманный навигатор, но и несколько программ на стационарном компьютере для работы с картами и треками, однако существует только на ОС Андроид. Приложение позволяет подготовить различные онлайн карты для закачивания в программу, например Яндекс и Гугл карты.

В отличие от предыдущих программ, «LOCUS» имеет функцию записи треков. Треки – это функция сохранения пройденного пути от одной точки маршрута до другой с использованием определённого интервала времени.

Функция записи трека далеко не последняя, данное приложение имеет ряд следующих преимуществ, перед вышеуказанными программами:

- 1) интеграция с облачными сервисами «Dropbox» и «GoogleDrive»;
- 2) удобная и быстрая работа с треками. Объединение, разъединение, удаление части или всего;
- 3) загрузка карты вдоль запланированного маршрута;
- 4) определение погоды в любом месте на Земле (к сожалению, доступно только в платной версии). Для работы нужен интернет;
- 5) удобный вывод разной статистики и графиков [2].

Навигаторы. Рассмотрим навигаторы фирмы Garmin. По сравнению со смартфонами имеют неудобства в плане управления, загрузку карт и прочего. Также, по сравнению с функциональностью «LOCUS» более ограничены, в связи с отсутствием возможности выхода в сеть Интернет. Однако имеют ряд весомых преимуществ:

- 1) Работают от батареек и аккумуляторов размера АА, что является преимуществом в весе, если сравнить с комбинацией смартфон и портативное зарядное устройство. К тому же, от тех же аккумуляторов АА будут работать дольше.

2) Водонепроницаемость. Водонепроницаемые смартфоны, как правило, стоят больших денег, чем обычные модели, которые приходится постоянно герметизировать. При том, что при подключении кабеля питания вся герметичность теряется.

3) Ударостойкость.

4) Морозоустойчивость. При сильном морозе навигаторы Garmin будут работать в штатном режиме, что является важным преимуществом перед мобильными устройствами. Также, GPS-навигаторы фирмы Garmin можно использовать в перчатках и варежках. Смартфоны же реагируют только на тонкие контактные перчатки.

Также, стоит отметить, что с помощью кабеля USB в устройства Garmin можно загрузить как растровые, так и векторные карты.

GPS-навигаторы фирмы Garmin имеют несколько серий приборов: Etrex, Gpsmap, Montana, Oregon. Все они работают от аккумуляторов АА и водозащищенные.

Серии Montana, Oregon и Gpsmap можно пропустить, так как они не имеют ряда особого преимущества, как функционального, так и ценового.

Подробно стоит остановиться на самой массовой серии – Etrex, так как в ней собраны самые бюджетные и одновременно оптимальные устройства.

Etrex 10 – первая модель серии с чёрно-белым экраном без возможности расширения памяти и загрузки в неё карт.

Etrex 20 – более популярная модель среди туристов. Достаточно функциональная, так как имеет возможность загружать карты, экономна по расходу заряда аккумулятора. Управляется джойстиком и кнопками.

Etrex touch 25 – отличается от предыдущей модели наличием сенсорного экрана, позволяющего работать в перчатках и наличием электромагнитного компаса. Расходует больше энергии за счёт большего экрана.

Etrex 30 – усовершенствованная модель Etrex 20. Также управляется с помощью джойстика и кнопок, также экономна по расходу заряда аккумулятора. Отличается наличием электромагнитного компаса, барометра и опцией беспроводной связи с навигаторами Garmin, имеющими такую же функцию.

Etrex touch 35 – усовершенствованная модель Etrex touch 25. Отличается наличием барометра и такой же, как у Etrex 30, функцией беспроводной передачи данных. Расходует энергии больше, чем предыдущая модель.

По моему мнению, использование смартфонов в сочетании с приложением в качестве GPS-навигатора с использованием внешних портативных аккумуляторов подходит больше для несложных степенных маршрутов, а также походов выходного дня. А использование специальных туристских GPS-навигаторов типа Garmin рекомендуется на автономных категорийных маршрутах.

Выводы. Подводя итоги, можно сказать, что развитие и применение информационных технологий в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма на примере GPS-навигаторов значительно упрощают спортивно-рекреационную деятельность.

Список литературы:

1. Ситдинов, А.М. Мультимедиа технологии в образовании /А.А. Ситдинов, М.И. Галяутдинов // В сборнике: Проблемы управления качеством образования сборник статей XI Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 119-122.

2. <https://shuriktravel.ru/about-gps/>

3. <http://carabin.ru/articles/document/174.html>

4. <http://velofun.ru/bicycle-trip/kak-pravilno-polzovatsya-gps-navigatom.html>

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ГОСТИНИЧНОМ ПРЕДПРИЯТИИ ДЛЯ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ГОСТЕЙ

*Габдрахманова З.З., студентка 6341 гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Хадиуллина Р.Р.*

Сфера индустрии гостеприимства развивается быстрыми темпами, конкуренция в этой сфере активно усиливается [5]. Для того чтобы привлечь гостя и сделать его постоянным клиентом, необходимо вводить инновации, делать более комфортные условия пребывания гостя в средстве размещения [2], [3]. Данная статья посвящена изучению вопросов внедрения новых информационных технологий в процесс обслуживания гостей в средствах размещения.

Цель нашего проекта – создание доступной среды, комфортных условий проживания в гостинице для лиц с ограниченными возможностями по слуху. Предлагаемая нами идея состоит в применении в гостиничной индустрии многофункциональных планшетов, которые будут стирать ограниченные возможности, обусловленные физическим состоянием данной категории граждан и способствующие оптимизации работы гостиницы. Данный планшет включает в себя шесть основных функций.

Актуальность данного проекта обусловлена большим количеством нуждающейся категории граждан в данной информационной системе [6]. Проблема создания доступной среды, комфортных условий для лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе при проживании в гостиницах, очень актуальна [1], [4] [7].

Основная идея проекта состоит в применении в гостиничной индустрии многофункциональных планшетов, которые будут стирать ограниченные возможности, обусловленные физическим состоянием данной категории граждан и способствующие оптимизации работы гостиницы. Данный планшет способствует выражению пожеланий слабослышащих граждан.

Нами была предпринята попытка по созданию устройства, которое сможет уменьшить трудности, неизменно возникающие у слабослышащих гостей при оформлении номера, услуги в период пребывания в гостинице.

Данный планшет поможет получать необходимую информацию и выражать пожелания слабослышащих клиентов гостиниц.

Основное обсуждение. В каждом номере гостиницы устанавливается на стену многофункциональный планшет, который будет заблокирован, но пароль гостям выдаётся при заселении. В каждом номере гостиницы на стену устанавливается многофункциональный планшет, доступ к которому по паролю будут иметь слабослышащие гости.

Первая функция – заказ еды в номер. Если гость захотел заказать еду или напиток в номер, то на планшете можно открыть соответствующее меню ресторана при гостинице, выбрать все необходимое и оплатить заказ.

Вторая функция – уборка комнаты. Если в номере гостя что-то не устраивает, то существует возможность оставить претензию, которая оперативно будет устранена. При необходимости, можно заказать дополнительные услуги по уборке.

Третья функция – обзор достопримечательностей города. Гость, который захотел прогуляться по городу и не знает, куда ему сходить, может воспользоваться специальным путеводителем, встроенным в планшет. Есть возможность просмотра маршрута как в краткой форме, так и в более подробной с описанием места, с фото. По желанию гостя можно самостоятельно проложить любой маршрут.

Четвертая функция – заказ такси. На данном планшете установлено приложение, с помощью которого можно вызывать такси. Будут представлены различные варианты: эконом, комфорт, vip. Сразу указана цена и примерная продолжительность поездки.

Пятая функция – экстренный вызов. В экстренных случаях, при плохом самочувствии, или в других непредвиденных ситуациях нажимается кнопка экстренного вызова.

Процесс оптимизации работы сотрудников со слабослышащими клиентами будет строиться следующим образом. У администратора на мониторе будут высвечиваться все запросы, пожелания, которые оперативно будут направляться в соответствующие службы. Будет отслеживаться время постановки задачи и ее выполнения, время эффективной работы клининговой службы, службы охраны и т.д.

Инновационность заявленного проекта состоит в том, что на данный момент в России нет подобных аналогов информационной технологии. Данный планшет способствует созданию доступной среды, комфортных условий проживания в гостинице для лиц с ограниченными возможностями по слуху.

1 месяц	2 месяц	3 месяц
Составление бизнес-плана проекта. Расчет основных видов работ по реализации проекта.	Разработка модели планшета, обоснование используемых опций: опрос специалистов, работающих с людьми с ограниченными возможностями здоровья по различной нозологии; опрос специалистов в сфере гостиничного дела	Разработка программного обеспечения
Составление производственного плана (необходимые расходные материалы, выполнение работ, транспортные расходы)		Работа сурдопереводчика и видеооператора по созданию видеоконтента
Составление маркетингового плана, анализ рынка и конкурентов. Определение основных клиентов и заказчиков. Определение каналов продвижения. Расчет тиражируемости и масштабируемости проекта.	Разработка материалов видеоконтента для наполнения соответствующих опций планшета.	
Составление финансового плана (план продаж, план расходов, себестоимость работ, источники финансирования, эффективность проекта)		

Для реализации проекта необходимо оборудование, а именно планшеты.

В данные планшеты будут устанавливаться программы, на основе которых построен механизм работы нашего проекта. Для их установления необходимы программисты. При взаимном сотрудничестве с сурдопереводчиками будут сняты короткие видео, которые объясняют каждое действие и содержат в себе необходимую информацию.

Кто нуждается в нашем проекте?

- ✓ 10% всего населения планеты имеют те или иные нарушения слуха;
- ✓ 500 миллионов человек во всем мире страдают глухотой или имеют проблемы со слухом;
- ✓ в России насчитывается около 200 тысяч инвалидов по слуху и слабослышащих граждан.

Согласно Конвенции о правах инвалидов доступность физического, социального, экономического и культурного окружения, здравоохранения и образования, а также информации и связи очень важна. Это позволяет лицам с ограниченными возможностями здоровья в полной мере пользоваться основными свободами и всеми правами человека. Поэтому социальным результатом нашего проекта является создание доступной среды, комфортных условий для лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе при проживании в гостиницах.

Таким образом, данный проект направлен на решение проблемы создание доступной среды, комфортных условий проживания в гостинице для лиц с ограниченными возможностями по слуху.

Список литературы:

1. Афзалова, А.Н. Использование информационно-коммуникационных технологий в современном образовании / А.Н. Афзалова //Проблемы современного педагогического образования, 2016 – т.53. – №.10. – с. 3-11.
2. Брашнов, Д.Г. Гостиничный сервис и туризм: Учебное пособие / Д.Г. Брашнов. – М.: Альфа-М, НИЦ ИНФРА-М, 2012.
3. Волков, Ю.Ф. Введение в гостиничный и туристический бизнес / Ю.Ф. Волков. – Феникс. – М., 2015.
4. Камалеева, А.Р. Использование интерактивных технологий в учебном процессе в вузе физической культуры/А.Р. Камалеева, Р.Р. Хадиуллина//Информация и образование: границы коммуникаций» INFO'14: материалы VI Международной научно-практической конференции, Горно-Алтайск, 8-12 июля 2014 г. – Горно-Алтайск, 2014. -№6 (14). – С. 343-346.
5. Руденко, Л.Л. Технологии гостиничной деятельности / Л.Л. Руденко, Н.П. Овчаренко, А.Б. Косолапов. – М.: Дашков и Ко, 2014. – 176 с.
6. Хадиуллина, Р.Р. Обеспечение доступности веб-контента сайтов вузов физической культуры для слабовидящих студентов (по результатам двухлетнего исследования) / Р.Р. Хадиуллина // Вестник Томского государственного университета. 2018. – № 429. – С. 210-214.

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМ БРОНИРОВАНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОТЕЛЯ

Габдрахманова З.З., студентка 6341 гр.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель – к.п.н., доцент Хадиуллина Р.Р.

В современном мире на рынке услуг возрастает роль гостиничного бизнеса. Гостиничная индустрия, как вид экономической деятельности, включает предоставление гостиничных услуг и организацию, за вознаграждение, краткосрочного проживания в гостиницах, кемпингах, мотелях, школьных и студенческих общежитиях, домах для приезжих и т.п. [2].

В связи с возрастающей конкуренцией предприятиям гостеприимства необходимо искать пути продвижения предоставляемых услуг. Отличительное свойство гостиничных услуг – это неосызаемость. И специфика гостиничного дела такова, что добросовестного выполнения своих обязанностей недостаточно. Профессиональное мастерство работников в сфере гостеприимства определяется высокой культурой обслуживания, куда входит и тактичность, и доброжелательность, и знание психологии, и соблюдение норм международного этикета [4]. Немаловажную роль в эффективности работы отеля играют различные системы бронирования.

Объектом нашего исследования является гостиница «На Сайдашева».

Наша цель – выявление эффективности использования различных систем бронирования на примере гостиницы «На Сайдашева».

Методы исследования: анализ литературы по исследуемой теме, практический опыт.

Каждая гостиница имеет цель – привлечение большего количества гостей в свое средство размещения. На рынке услуг имеется множество предложений, различающихся по цене и качеству. Привлечь клиентов можно с помощью предоставления скидок и специальных акций.

«На Сайдашева» – это гостиница категории без звезд, номерной фонд которой составляет 17 номеров. Предоставляются номера категории «Эконом» за 1300руб./сутки, «Стандартный» за 1900руб./сутки, «Улучшенный» за 2100руб./сутки, «Комфорт» за 2700руб./сутки [5]. Дополнительное место предоставляется за 700 рублей.

При отеле функционирует кафе, где постояльцы смогут попробовать кухни разных народов мира. Номера хорошо оборудованы, комфортно обставлены, в номере комфорт имеется сауна. Удобное месторасположение мини-отеля привлекает гостей. Если рассмотреть веб-сайт гостиницы, то можно сделать вывод, что управляющая отелем грамотно ведет продвижение официальной страницы [3], [6].

Яркие профессиональные фотографии номеров, специальные предложения, скидки, контактная информация – отображены в красочной, привлекательной форме. Отзывы клиентов положительные: дана высокая оценка персоналу, соответствие цены и качества. Выбор отеля, как показывает практика, зависит от отзывов. Покупая любой товар, мы руководствуемся отзывами. Так, и на рынке услуг гости предпочитают руководствоваться отзывами отелей. По статистике, большинство отзывов пишут люди, которые чем-то были недовольны. Это может быть связано как с техническими неполадками, так и обслуживанием в целом.

Анализируя отрицательные отзывы клиентов, мы выявили три основные причины, с которыми связаны отрицательные отзывы гостей.

Во-первых, расположение отеля на третьем этаже, по мнению гостей, неудобно. Во-вторых, отсутствие горячей воды с 21:00 до 1:00. Причиной данной проблемы стала поломка бойлера для воды. Данная неисправность была устранена, и гости не будут больше испытывать дискомфорт, пребывая в данном мини-отеле.

Сайты бронирования отелей пользуются большой популярностью среди постояльцев. Однако, аудитория туристов неоднородна: кто-то предпочитает сайты-агрегаторы, другие

обращаются непосредственно на официальный сайт отеля, а третьи – ищут размещение лишь по приезду [1].

Управляющие отеля выкладывают на сайтах онлайн бронирования номера и цены. Все скидки и специальные предложения являются маркетинговым ходом менеджеров. Часто клиенты выбирают отель за предоставленную скидку. Однако управляющие имеют свои ходы. Скидка, на самом деле, может быть не такая большая, поскольку уменьшенная цена на номер равна среднестатистической в этом сезоне.

Все отели города можно рассмотреть на сайте booking.com. За определенную цену рекламу отеля размещают на данном сайте, но сумма повышения рейтинга зависит от маркетинговой политики интернет-сайта.

Как показывает практика, предварительная оплата номера всегда дешевле срочной. Во время праздничных дней действует невозвратный тариф в связи с высоким спросом. Цены на номера повышаются, гости, бронируя номер, оплачивают за первые сутки проживания, а за неделю до заезда оплачивается оставшаяся сумма. Данный механизм эффективен, поскольку не будет простаивать номера.

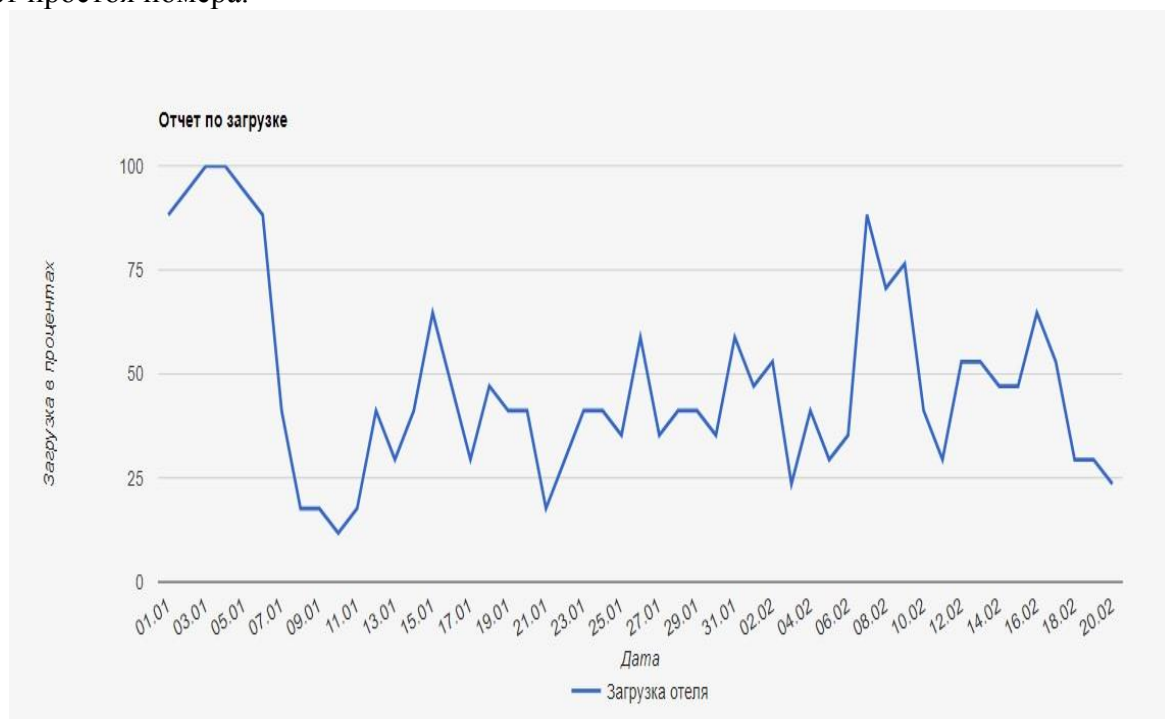


Рисунок 1. Загруженность гостиницы «На Сайдашева»

На рисунке 1 можно увидеть загруженность гостиницы «На Сайдашева» в период с 01.01.2019 г. по 20.02.2019г. Во время новогодних праздников загруженность отеля была высокая. В период с 11.01.2019г. по 06.02.2019г. наблюдается падение числа посетителей, которое составляет 15-20%. В связи с предстоящими праздниками на 23 февраля и 8 марта ведется активное бронирование номеров по невозвратному тарифу. В отчете по эффективности за 100% принимается общее количество бронирований, полученных на указанные даты. Отчет представлен на рисунке 2.

Бронирования распределены по источникам. И мы можем увидеть, сколько процентов составили наши прямые продажи, какое количество бронирований мы получили с сайта, а также, сколько заявок было получено от агентств или систем онлайн-бронирования. В отчете по количеству бронирований мы видим количество бронирований по каждому агентству и системе онлайн-бронирования.

Сравнив показатели с аналогичным периодом, начинающимся неделю, месяц или год назад/вперед, мы можем посмотреть динамику в сравнении, меняются наши прямые продажи, насколько эффективен сайт гостиницы, а также насколько популярен отель в системах онлайн-бронирования.

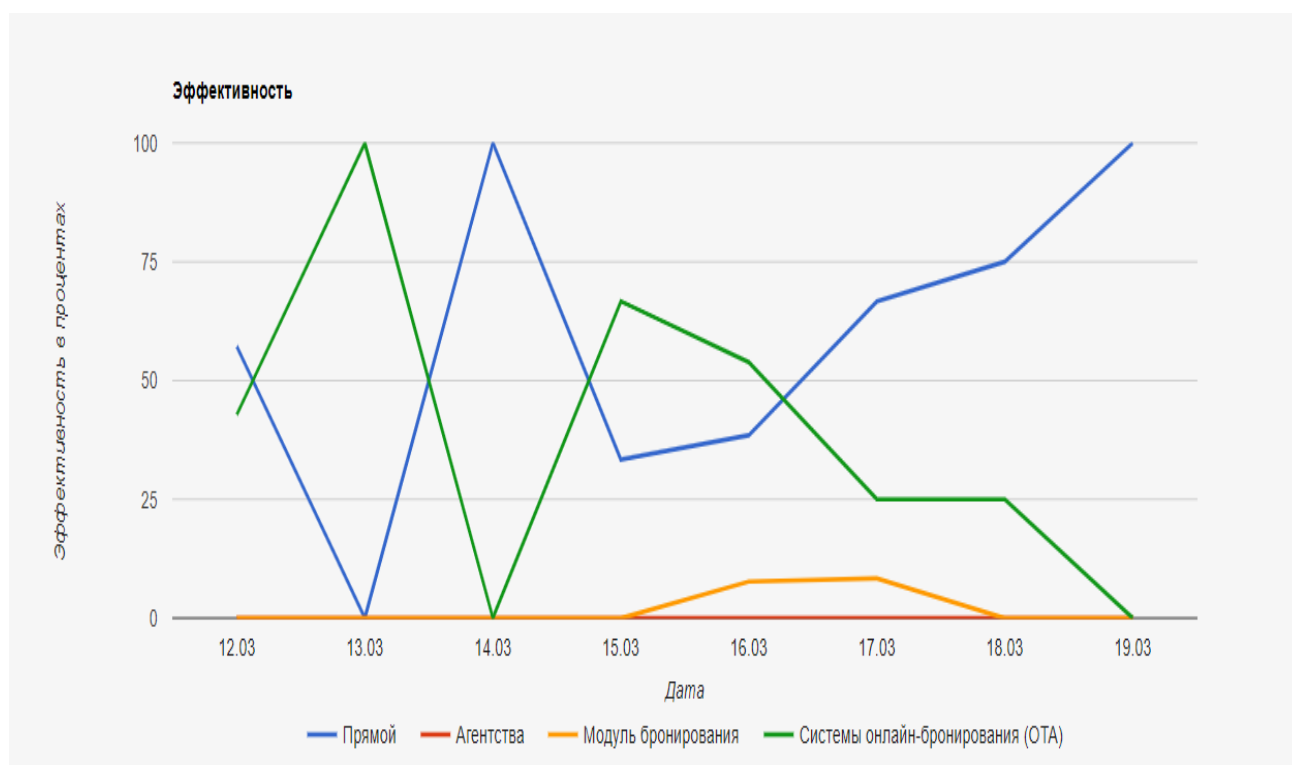


Рисунок 2. Отчет по источникам бронирований

Выявлено, что прямое бронирование принесло большую прибыль отелю, что составило 66%; система онлайн – 31%, модуль бронирования – 3%. Таким образом, прямое бронирование увеличивает количество броней, увеличивая прибыль гостиницы «На Сайдашева».

Имеется популярный сайт купонов – biglion.ru. На данном ресурсе осуществляется продажа купонов на проживание в данном отеле. Оценка клиентов на основе 55 отзывов составляет 4.2 баллов из 5. На сайте biglion с 01.01.2019г. выведена скидка до 57% на проживание в номере категории стандарт, либо комфорт в мини-отеле «На Сайдашева». К 20.02.2019г. продано 34 купона на 68167 руб.

Вывод. Итак, нами рассмотрены различные варианты бронирования мест в отелях. Правильная маркетинговая политика предприятия индустрии гостеприимства увеличивают поток клиентов, и, в конечном счете, влияет на развитие гостиницы. Системы бронирования должны иметь удобный поиск возможных вариантов размещения. Имеющиеся фильтры помогают клиенту найти отель по своим предпочтениям, служат для более точного и быстрого подбора средств размещения.

Постоянным клиентам системы бронирования предоставляют возможность раннего заезда и позднего выезда или другие бонусы и скидки. По многолетнему опыту управляющие отелями предлагают использовать для поиска или бронирования в номере отеля самые крупные системы бронирования, такие как «booking.com» или «Hotels.com». Продвижение услуг отеля через сайты бронирования обеспечивает приток туристов и положительно влияет на развитие данной гостиницы.

На примере гостиницы «На Сайдашева» нами было выявлено, что наибольшую прибыль отелю принесло прямое бронирование, что необходимо учитывать в дальнейшей работе отеля.

Список литературы:

1. Брашнов, Д.Г. Гостиничный сервис и туризм: Учебное пособие / Д.Г. Брашнов. – М.: Альфа-М, НИЦ ИНФРА-М, 2012.
2. Волков, Ю.Ф. Введение в гостиничный и туристический бизнес / Ю.Ф. Волков. – Феникс. – М., 2015.

3. Камалеева, А.Р. Использование интерактивных технологий в учебном процессе в вузе физической культуры/А.Р. Камалеева, Р.Р. Хадиуллина//Информация и образование: границы коммуникаций» INFO'14: материалы VI Международной научно-практической конференции, Горно-Алтайск, 8-12 июля 2014 г. – Горно-Алтайск, 2014. -№6 (14). – С. 343-346.Медлик С., Инграм Х. Гостиничный бизнес; Юнити-Дана – М., 2014. – 224 с.
4. Руденко, Л.Л. Технологии гостиничной деятельности / Л.Л. Руденко, Н.П. Овчаренко, А.Б. Косолапов. – М.: Дашков и Ко, 2014. – 176 с.
5. Официальный сайт страницы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://saidash-hotel.ru/>.
6. Хадиуллина, Р.Р. Обеспечение доступности веб-контента сайтов вузов физической культуры для слабовидящих студентов (по результатам двухлетнего исследования) / Р.Р. Хадиуллина // Вестник Томского государственного университета. 2018. – № 429. – С. 210-214.

ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТЬ СТУДЕНТОВ

*Габдрахманова З.З., студентка 6341 гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Хадиуллина Р.Р.*

Актуальность. В современном мире трудно представить молодежь без интернета. У каждого сейчас в руках сенсорные телефоны, выход в интернет, где пропадают люди несколькими часами. Меня заинтересовала тема интернет-зависимости студентов, так как на данный момент, практически все люди не могут обойтись без интернета.

Методы исследования: Анализ литературы по исследуемой теме, анализ результатов опроса студентов, выявление целей использования интернета студентами.

Введение. Роль интернета в современном мире огромна. Каждый пользуется интернет-ресурсами в своих целях. Кому-то необходимо поддерживать связь с работой, кому-то делать домашнюю работу и т.д. Зависимость от интернета может являться причиной отклонения в психике человека. Человек ежеминутно проверяет новости, электронную почту, ставит «лайки» на новостях друзей, пытаясь держать изменения в мире под контролем [1].

Но иногда, возможность дистанционного общения с помощью интернета позволяет стеснительным людям раскрывать себя, общаться, находить собеседников. Ведь такой формат общения дает время на раздумье, прежде чем ответить на вопрос [2], [6].

Есть известная фраза: «Кто владеет информацией, тот правит миром». Еще двадцать лет назад люди много читали газеты, слушали радио, тем самым узнавали информацию из этих источников. При таком способе скорость передачи информации достаточно низкая. В век развития информационных технологий, в частности, интернета свежие новости нам выдаются моментально.

Основное обсуждение. В последнее время сокращается число читателей печатных книг, все больше пользователей электронных книг. Это оказывает сильное воздействие, в первую очередь, на зрение человека. Кроме того, в интернете очень мало книг в свободном доступе, поэтому либо их нужно покупать, либо подписываться за деньги на эти ресурсы. Мы считаем, что это правильное решение, так как нам, студентам, необходимо научиться искать нужную информацию не только из интернет-ресурса, но и из печатных изданий.

Для того чтобы узнать, в каких целях студенты Поволжской ГАФКСиТ используют интернет, мы провели опрос на предмет использования интернета в повседневной жизни и в образовательном процессе. Опрос был анонимный, что располагало к предельно честным ответам. В качестве респондентов выступили студенты в возрасте от 18 до 21 года. Общая выборка составила 48 человек.

На вопрос, как часто Вы пользуетесь интернетом в течение суток, 63% опрошенных ответили, что больше 12 часов; 28% ответили, что не меньше 8 часов, а остальные ответили, что 4-5 часов в день.

Следующий вопрос был задан с целью выявления причин проведения большого количества времени студентами в интернете. Студенты могли написать несколько причин. Все опрошенные ответили, что они пользуются приложением «ВКонтакте» для того, чтобы общаться, слушать музыку, смотреть сериалы.

Больше половины студентов, 52%, ответили, что они пользуются приложением «WhatsApp» в целях обучения или профессиональной деятельности. То есть у студентов имеется созданный чат для общения по вопросам, связанным с учебой или работой. 78% опрошенных отметили, что проводят много времени в приложении «Instagram»: просматривают фотографии и видео других пользователей, выставляют новости из своей жизни.

Практически все студенты ответили, что они пользуются интернетом, чтобы сделать домашнее задание.

Последний вопрос звучал так: «Сможете ли Вы отказаться от пользования интернета ввиду того, что это очень вредит вашему здоровью?». Все ответили «Нет».

Из анализа ответов следует, что студенты очень много времени проводят в интернете. Многие из нас не осознают того, насколько вредно постоянное использование телефонов и компьютеров. Вред смартфона – не миф, а реальность, подкрепленная серьезными и непрекращающимися исследованиями в данной области [3]. Исследования дают прогнозы о том, что использование телефона ведет за собой множество негативных последствий. В особенности опасными мобильные устройства являются для детей и беременных женщин, пользователей со слабым иммунитетом, склонностью к аллергии, сердечнососудистыми заболеваниями и так далее [4].

Некоторым людям легче общаться в интернете, а в реальности, порой бывают затруднения. Из-за переписок в интернете люди придумывают сокращенные слова для общения, слова-паразиты, которые искажают наш язык. Это такие слова, как: «Ок, пжл, плиз, прив, спс, нзч, поки, жесь, дык, прикинь, ну, короче, в общем и т.д.». Используя данный лексикон, студенты иногда забывают, что и у этих слов есть свои полные наименования. Это загрязняет нашу речь, делает ее менее привлекательной. Из этого получается проблема, состоящее в том, что взрослые, родители не всегда понимают своих детей и возникают недопонимания [5].

Для того чтобы уменьшить интернет-зависимость студентов, можно порекомендовать несколько вариантов решения данной проблемы.

Во-первых, попробовать ввести акцию – 12 часов без интернета. Мы считаем, что студентам будет интересно испытать свою силу воли.

Во-вторых, преподаватели могут иногда давать задания по выполнению домашней работы строго по учебнику, не пользуясь интернетом.

В-третьих, нужно проводить, как в рамках воспитательной работы, так и в рамках учебного процесса, мероприятия по пропаганде здорового образа жизни, в том числе, по сокращению времени пользования интернет-ресурсами не в образовательных целях.

В-четвертых, необходимо привлечь офтальмолога, который проверит зрение студентов и расскажет им о влиянии гаджетов на зрение. Ведь иногда последствия пользования электронными гаджетами бывают необратимыми.

Вывод. Таким образом, проанализировав результаты опроса можно сделать вывод, что все студенты в некотором роде зависимы от интернета. Безусловно, пользование интернетом необходимо ввиду коммуникаций на работе, в студенческой группе, чтобы делать домашнюю работу. Но необходимо уменьшить время пользования интернетом в целях сохранения своего здоровья.

Список литературы:

1. Афзалова, А.Н. Использование мобильных технологий для организации самостоятельной работы студентов / А.Н. Афзалова //Международный электронный журнал Образовательные технологии и общество (Educational Technology & Society) – 2012. – V.15. – №4. – С.497-505.
2. Камалеева, А.Р. Использование интерактивных технологий в учебном процессе в вузе физической культуры/А.Р. Камалеева, Р.Р. Хадиуллина//Информация и образование: границы коммуникаций» INFO'14: материалы VI Международной научно-практической конференции, Горно-Алтайск, 8-12 июля 2014 г. – Горно-Алтайск, 2014. -№6 (14). -С. 343-346.
3. Лоскутова, В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: дисс. ... кандидата медицинских наук : 14.00.18 / Лоскутова Виталина Александровна; [Место защиты: Новосибирская государственная медицинская академия].- Новосибирск, 2004.- 107 с.
4. Малыгин, В.Л. К проблеме диагностических критериев интернет-зависимого поведения /В.Л. Малыгин //Психологическая помощь социально незащищенным лицам с

использованием дистанционных технологий: материалы межвед. науч.-практ. конф., Москва, 24–25 февраля 2011 г. . – под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. – М.: МГППУ, 2011. – Т. 24. – С. 171.

5. Психология зависимости: хрестоматия / сост. К.В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2007. – 592 с.

6. Хадиуллина, Р.Р. Обеспечение доступности веб-контента сайтов вузов физической культуры для слабовидящих студентов (по результатам двухлетнего исследования) / Р.Р. Хадиуллина // Вестник Томского государственного университета. 2018. № 429. С. 210-214.

ФИЗИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЫЖКА С ПАРАШЮТОМ, КАК МЕТОДА НЕБОТЕРАПИИ

Гадеева Р.Р., Фокина Ю.А., студентки 7261 гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научные руководители – к.п.н., доцент Хадиуллина Р.Р., к.ф.-м.н., доцент Сафина Р.М.

Актуальность. В настоящее время резко возросло количество людей, имеющих определенные отклонения в состоянии здоровья. С их количеством увеличивается разновидность применяемых терапий, в том числе, немедикаментозных. Среди них наиболее известны: магнитотерапия, электротерапия, дельфинотерапия, иппотерапия, арттерапия. Темой нашего исследования является не так широко распространенный вид терапии – неботерапия, а точнее один из его методов – прыжок с парашютом. Нами будут рассмотрены физическая и психофизиологическая составляющие данного вида терапии [1].

Методы исследования: анализ источников литературы по исследуемой теме, наблюдение.

Введение. Неботерапия – процесс, целью которого является облегчение, снятие или устранение симптомов и проявлений того или иного заболевания или травмы, патологического состояния или иного нарушения жизнедеятельности, нормализация нарушенных процессов жизнедеятельности и выздоровление, восстановление здоровья, с помощью прыжков с парашютом, полётов на самолёте и др. [2], [3].

Основное обсуждение.

Рассмотрим прыжок с парашютом, как один из видов неботерапии.

Прыжок с парашютом – это свободное падение с высоты 4000-м на скорости 180 км/ч в течение одной минуты, а затем раскрытие парашюта и спокойное планирование под куполом до земли в течение пяти минут.

Виды прыжков (в зависимости от высоты):

1. Прыжки с малых высот – прыжки с парашютом, выполняемые с высот до 400 м над рельефом местности.
2. Прыжки со средних высот – прыжки с парашютом, выполняемые с высот от 400 до 4 000 м над рельефом местности.
3. Прыжки с больших высот – прыжки с парашютом, выполняемые с высот от 4 000 до 12 000 м над рельефом местности.
4. К прыжкам из стратосферы относятся прыжки с парашютом, выполняемые с высот свыше 12 000 м над рельефом местности [4], [6].

Рассмотрим прыжок с парашютом с точки зрения законов физики.

Свободное падение — движение, при котором на тело не действуют никакие силы (силы сопротивления, реактивные силы, и т.п.), кроме силы тяжести. В частности парашютист, в течение прыжка, до раскрытия парашюта, находится практически в свободном падении. Под действием силы, тело движется с ускорением. На поверхности Земли, на уровне моря ускорение свободного падения составляет примерно $9,81 \text{ м/с}^2$.

$$v = g \cdot t, \text{ т.е. } v = 9.8 \cdot 1 = 9.8 \text{ м/с}$$

Как только парашютист покидает самолёт, то он имеет только горизонтально направленную скорость, равную скорости самолёта. В первую секунду парашютист приобретёт вертикальную скорость [5].

Определения силы удара при приземлении с учетом времени гашения кинетической энергии по формуле, исходящей из второго закона Ньютона:

$$F \cdot t = m \cdot V_{\text{пр}}$$

где F — сила удара, H ;

t — время гашения скорости до нуля, с;
 m — масса системы (парашютист плюс запасная система), кг ;
 $V_{пр}$ — скорость приземления, м/с.

Учитывая все физические обуславливающие факторы прыжков с парашютом и полёта на самолёте, рассмотрим, какое психофизиологическое влияние на организм человека оказывают эти разновидности неботерапии.

Психологическое влияние	Физиологическое влияние
Интенсивное проявление собранности, самоконтроля, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, смелости, стрессоустойчивости. Стремительные положительные эмоции, которые чувствуют парашютисты (особенно опытные) после свободного парения в небе и после удачного приземления, являются прекрасным условием для формирования чувства комфортности и эмоционального тонуса, интереса и нервно-психической устойчивости.	Стабилизация кровяного давления, Понижение частоты сердцебиения и дыхания, Снижение уровня гормонов стресса в организме, Улучшение ментальной активности, Усиление иммунитета, Заряд энергии и бодрости.

Кроме положительных влияний неботерапии, также есть некоторые противопоказания симптомы и заболевания сахарного диабета и эпилепсии; хронические заболевания в период обострений, включая сердечнососудистые и прочие; наличие высокого артериального давления; наличие травм и переломов конечностей; неустойчивой психики; проблем со слухом, включая воспаление среднего уха; нарушения координации с плохим пространственным ориентированием; слабое зрение (исключение в виде контактных линз или хорошо закрепленных очков с пластиковыми стеклами); малый вес (только от сорока килограммов); большой вес (больше девяноста килограммов) и др.

Во избежание нежелательных последствий, перед посещением аэроклуба для принятия решения о занятиях парашютизмом, рекомендуется проконсультироваться у врача о состоянии здоровья, особенно тем, у кого имеются проблемы, перечисленные в списке противопоказаний.

Заключение. Таким образом, изучив немедикаментозный вид неботерапии – прыжок с парашютом, мы выяснили, какие законы физики лежат в его основе, какое психофизиологическое влияние он оказывает на человека. Этот вид терапии может с успехом применяться в качестве одного из способов реабилитации. Мы, как будущие специалисты-реабилитологи, хотели бы испытать на себе ощущения от прыжка с парашютом. И, думаю, в будущем мы обязательно это осуществим.

Список литературы:

1. Камалеева, А.Р. Из опыта создания учебно-методического пособия «Физика в спорте» для студентов-спортсменов/А.Р. Камалеева, Р.Р. Хадиуллина//Наука Красноярья. 2014. № 6 (17). С. 110-124.
2. Милосердие.RU [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.miloserdie.ru/article/neboterapiya-volshebnyj-pinok-v-novuyu-zhizn/>
3. Образовательный центр [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.abitur.by/fizika/teoreticheskie-osnovy-fiziki/mexanicheskoe-dvizhenie/pryamolinейное-ravnoперемнное-dvizhenie/>.
4. Подари любовь миру [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://give-world.com/neboterapiya-v-deystvii/>

5. Хадиуллина, Р.Р. Из опыта обучения студентов-спортсменов дисциплине «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: физика»/Р.Р. Хадиуллина//Информация и образование: границы коммуникаций». -2015. -№ (15). -С. 237 - 238.
6. Экстрим – хобби и увлечения [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://wnwn.ru/ekstrim/170-vidy-pryzhkov-s-parashyutom.html>

ФИЗИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ, ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА И СПОСОБЫ АДАПТАЦИИ К НИМ

Заринов Р.Р., студент 7261 гр.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Научные руководители – к.п.н., доцент Хадиуллина Р.Р.,

к.ф.-м.н., доцент Сафина Р.М.

Актуальность. В статье раскрывается физическая составляющая метеорологических факторов и их влияние на организм человека. Рассмотрено влияние магнитных бурь, изменений атмосферного давления. Приводятся рекомендации по адаптации человека к этим условиям.

Цель исследования. Изучить причины изменения метеорологических факторов, дать обусловленные рекомендации по адаптации к ним.

Методы исследования. Анализ интернет источников, ознакомление с научно-методической литературой.

Введение. Еще древние заметили, что изменение погоды значительно сказывается на самочувствии человека. К примеру, древние германцы описывали боль в суставах, возникающую в сырой холодный период, а Гиппократ говорил о метеозависимости еще за 400 лет до н.э. Они полагали, что все болезни так или иначе связаны с погодными условиями [1], [5].

Хотя на человека влияет климат в целом, в определенных условиях ведущую роль могут играть отдельные метеорологические элементы. Следует отметить, что влияние климата на состояние организма определяется не столько абсолютными величинами метеорологических элементов, свойственных тому или другому типу погоды, сколько неперiodичностью колебаний климатических воздействий, являющихся в связи с этим неожиданными для организма. Метеорологические элементы, как правило, вызывают у человека нормальные физиологические реакции, приводя к адаптации организма [2], [6].

Основное обсуждение. В любой точке атмосферы или земной поверхности атмосферное давление выражается весом всего вышележащего столба воздуха с основанием равным единице.

Пусть P – давление на высоте h , а – на высоте T . к. $P = \rho gh$, где $\rho = \frac{P\mu}{RT}$ – плотность газа на высоте h , медленно убывающая с высотой, то можно записать $P - (P + dP) = \rho g dh$

Отсюда можно получить **барометрическую формулу:** $P = P_0 e^{-\frac{\mu gh}{RT}}$,

где P_0 – давление на высоте $h = 0$.

А) Рассмотрим метеорологические факторы с точки зрения физической составляющей, так как на этом основано использование различных климатических факторов для активного воздействия на организм с целью профилактики и лечения различных заболеваний.

К примеру, антициклон – это область повышенного атмосферного давления с замкнутыми концентрическими изобарами (величина, линии) на уровне моря и с соответствующим распределением ветра. Это и вызывает перепад температуры и влажности. При адаптации организма к повышенной температуре вступают в действие механизмы регуляции, направленные на поддержание термического постоянства внутренней среды. Первыми реагируют дыхательная и сердечно-сосудистая системы, обеспечивающие усиленную радиационно-конвекционную теплоотдачу. Далее включается наиболее мощная потоиспарительная система охлаждения. Из-за этого у большинства людей возникает

сердечно-сосудистые заболевания, меняется тонус сосудов, увеличивается свертываемость крови, которую не переносят гипертоники и аллергики [3].

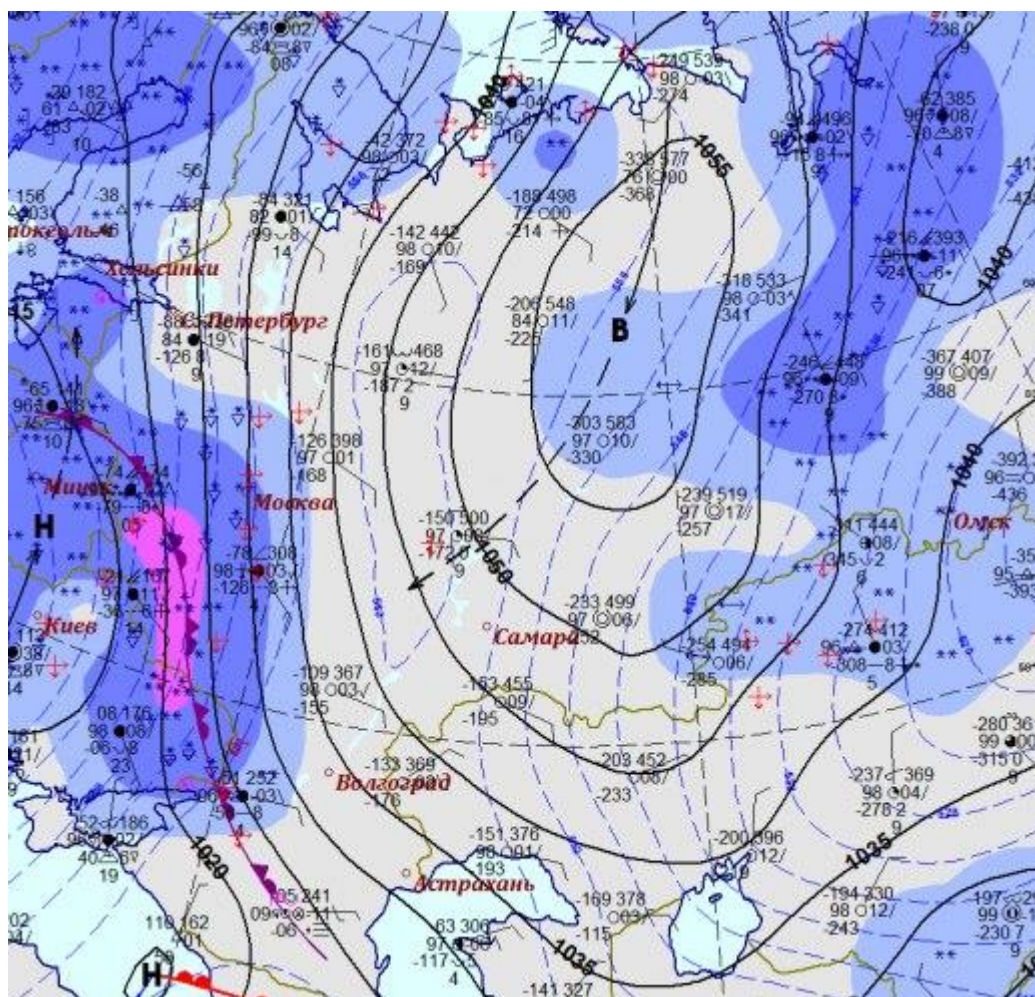


Рисунок 1 – Изобары

Б) Если атмосферное давление уменьшается, то это приводит к замкнутости изобарам (Рисунок 1), которые остаются на уровне тропосферы, возбудимость нервной системы и выделение гормонов надпочечниками значительно повышаются. Основной обмен и выработка тепла организмом увеличиваются. Периферические сосуды сужаются, кровоснабжение кожи уменьшается, тогда, как температура ядра тела сохраняется, что заставляет страдать людей с проблемами органов дыхания, так как повышается и температура воздуха и его влажность. Таким образом, изменение температуры окружающей среды в ту или иную сторону от зоны температурного комфорта приводит в действие комплекс физиологических механизмов, способствующих сохранению температуры тела на нормальном уровне.

В экстремальных температурных условиях при срыве адаптации возможны нарушения процессов саморегуляции и возникновение патологических реакций. Людям с гиперчувствительностью рекомендуют ограничить контакт с возможными аллергенами, людям с аутоиммунными заболеваниями – не прекращать прием иммуномодуляторов. Снизить метеочувствительность поможет строгий график, где прописан режим активности и отдыха, смена деятельности и занятия спортом. Важно верно скорректировать свой рацион, обогатить его витаминами и минералами. Это поможет нормализовать общее состояние организма, наладить работу органов и систем.

Г) Для путешественников и туристов важно знать, что атмосферное давление также уменьшается по мере увеличения высоты, поскольку оно создаётся лишь вышележащим слоем атмосферы. Это необходимо учитывать при построении маршрута.

Следующим наиболее частым метеорологическим воздействием на человека являются магнитные бури.

В) Магнитные бури – возмущение магнитного поля Земли длительностью от нескольких часов до нескольких суток, вызванное поступлением в окрестности Земли возмущенных высокоскоростных потоков солнечного ветра и связанной с ними ударной волны.

В результате вспышек на Солнце в космическое пространство выбрасывается огромное количество вещества (в основном протонов и электронов), часть которого, двигаясь со скоростью 400–1000 км/с, за один – два дня достигает земной атмосферы. Такой выброс веществ замедляет капиллярный кровоток и наступает кислородное голодание тканей. Это может привести к изменению вязкости крови, что вызывает образование в ней сгустков, а это ухудшает газообмен. Организм переживает стресс, вызванный увеличением выброса в кровь адреналина. В том же момент во время скачков магнитного поля земли организм человека сокращает выработку мелатонина. Это и провоцируется головными болями, мигренями, учащенным сердцебиением, бессонницей, плохим самочувствием, пониженным жизненным тонусом, перепадами давления [4].

Интенсивность любой магнитной бури можно характеризовать двумя индексами: Dst (возмущенное поле) и Kp (это планетарный индекс). В Таблицах 1 и 2 приведены численные значения индексов, характеризующих степень возмущения магнитных бурь.

Таблица 1 – Индексы магнитного поля

Обстановка	Kp (планетарный индекс)
Без шторма	G0 -KP<5
Слабый шторм	G1-KP=5
Средний шторм	G2-KP=6
Умеренный шторм	G3-KP=7
Сильный шторм	G4-KP=8
Очень сильный шторм	G5KP>8

*G-Значение шкалы

Таблица 2 – Интенсивности магнитных бурь

Умеренные	Dst от -50 до -100 нТл
Сильные	Dst от -100 до -200 нТл
Экстремальные	Dst ниже -200 нТл

*нТл-Тесла (единица измерения) изменение индукции магнитного поля

Таким образом, чем ниже значение, тем интенсивнее буря.

Для того, чтобы нивелировать эти неприятности, нужно пить побольше воды и снизить употребление соли в этот период, потому что соль задерживает жидкость в организме и ведет к повышению давления; необходимо хорошо высыпаться, избегать повышенных нагрузок.

Выводы. Здоровье человека напрямую может зависеть от изменения метеорологических факторов, таких как атмосферное давление, магнитные бури и др. Изменить погодные условия человечество пока не в силах. Но, вполне возможно, адаптироваться к ним, существенно снизив нагрузку на организм. И благодаря возможности определять значение давления, а также магнитное возмущение человечество научилось прогнозировать погоду на ближайшее время, а значит снижать отрицательное воздействие этого процесса на организм человека.

Список литературы:

1. Владимирский Б.М., Темурьянц Н.А., Мартынюк В.С. Космическая погода и наша жизнь. – Фрязино: Век-2, 2004.
2. Камалеева, А.Р. Из опыта создания учебно-методического пособия «Физика в спорте» для студентов-спортсменов/А.Р. Камалеева, Р.Р. Хадиуллина//Наука Красноярья. 2014. № 6 (17). С. 110-124.
3. Колодченко В.П. Распределение заболеваемости инфарктом миокарда и геомагнитные возмущения. – Солнечные данные, 1969, № 6.
4. Седов К.Р., Королёва Н.Н. Солнечная активность и сердечно-сосудистые катастрофы. – Солнечные данные, 1966, № 11.
5. Bhaskara Rao D. S., Srivastava B., J. Influence of solar and geomagnetic disturbances on road traffic accidents. – Bull. Nat. Geophys. Res. Inst. (India), 1970, V. 8, № 1–2.
6. Хадиуллина, Р.Р. Из опыта обучения студентов-спортсменов дисциплине «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: физика»/Р.Р. Хадиуллина//Информация и образование: границы коммуникаций». -2015. -№ (15). -С. 237 - 238.

КОРРЕКТИРОВКА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ КОМПЬЮТЕРНОГО ВИДЕОАНАЛИЗА

*Иванов Е.Ю., магистрант, 8261м гр., Багаутдинов Л.Р., магистрант, 8261м гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.*

Актуальность. Для достижения наивысшего результата в спорте необходима рациональная и эффективная техника выполнения соревновательных упражнений, поэтому спортсмен (от новичка до заслуженного мастера спорта) должен постоянно работать над ее совершенствованием, а также должен уметь анализировать каждое спортивное упражнение. Наиболее объективен и содержателен биомеханический анализ. Вопрос о его эффективности особенно остро встал на современном этапе развития спорта, так как огромный накал спортивной борьбы вынуждает мобилизовать доступные резервы обучающей информации[3].

Данная проблема затрагивает и такой вид спорта, как тяжелая атлетика. В современном спорте, нельзя обойтись без видеоанализа таких движений как рывок и толчок. Он помогает тренеру и спортсмену не только интуитивно понять ошибки выполнения движения и скорректировать их, но и подробно разобрать каждый сантиметр каждой фазы[2].

Объект исследования. Видеоанализ основных упражнений в тяжелой атлетике, с использованием современных методов компьютерного анализа.

Предмет исследования. Пофазный разбор видеоанализа спортсмена, занимающегося тяжелой атлетикой в рывке и в толчке.

Цель исследования. Разобрать ключевые ошибки техники движения в рывке и толчке.

Задачи:

1. Изучить современные методы компьютерного видеоанализа и выбрать наиболее легкодоступный для использования на учебно-тренировочной базе.

2. Разобрать ключевые ошибки движения спортсмена с использованием компьютерного видеоанализа.

Результаты исследования и их обсуждения.

Перед тем как разобраться с основными ошибками движения штанги, с использованием современных методов компьютерного видеоанализа, необходимо сначала разобрать основные фазы движения штанги в рывке и толчке.

Каждое движение имеет большое количество фаз. Рывок – 3 фазы, толчок – 4. А.А. Лукашев (2006) предлагает разделение фаз еще и на части, плюс составление бальной системы для улучшения определения техники упражнения.

В рывке это:

I. Первая фаза – подъем штанги до подседа. Первая часть – момент отрыва штанги от помоста, вторая часть – предварительный разгон.

II. Вторая фаза – «подрыв». Первая часть – амортизационная, вторая – финальный разгон.

III. Третья фаза – подсед. Первая часть – взаимодействие атлета со штангой в безопорной фазе, вторая часть – взаимодействие со штангой в опорной фазе.

В толчке:

I. Первая фаза – подъем штанги до подседа. Первая часть – момент отрыва штанги от помоста, вторая часть – предварительный разгон.

II. Вторая фаза – «подрыв». Первая часть – амортизационная, вторая – финальный разгон.

III. Третья фаза – подсед. Первая часть – взаимодействие атлета со штангой в безопорной фазе, вторая часть – взаимодействие со штангой в опорной фазе.

IV. Четвертая фаза – толчок штанги от груди. Первая часть – исходное положение, вторая – полуподсед и выталкивание, третья – подсед под штангу и вставание[4,5].

Современные технологии открывают большие возможности для анализа техники спортсменов. Видеосъемка и обработка видеозаписи с помощью пакета специализированных программ помогает рассчитать покадровые горизонтальные и вертикальные перемещения штанги. В результате визуального анализа полученных графиков траекторий штанги в качестве отличительного признака, позволяющего классифицировать различные выполнения рывка и толчка, был выбран диапазон полного движения в обоих упражнениях. Р.А. Цедов предлагает разделить все фазы движения в зависимости от пересечения ими средней линии на 3 группы[1].

К первой группе он относит траектории, не пересекающие вертикаль. Ко второй группе – траектории, пересекающие вертикаль один раз. К третьей группе – траектории, пересекающие вертикаль дважды.

Выводы:

1. Были изучены наиболее подходящие методы компьютерного видеоанализа и подобраны те методы, которые бы наиболее легко применялись на учебно-тренировочной базе. Основными методами были выбраны покадровая и замедленная съемки (240 кадров/сек). Такой метод легко можно использовать в тренировочном зале как одному (с использованием штатива), так и с тренером или товарищем по команде.

2. Были разобраны ключевые ошибки выполнения упражнения с помощью видеоанализа.

Заключение.

Наиболее типичными ошибками выявились: выход штанги вперед за среднюю линию; ранний наклон таза вперед; ранняя фаза подрыва штанги; прыжок вперед во время безопорной фазы; ранний подъем таза выше разрешенных углов; принятие штанги на носки (а не на всю стопу).

Список литературы:

1. Ингушев, Ч.Х. Профилактика спортивного травматизма на занятиях со студентами по тяжёлой атлетике, пауэрлифтингу и гиревому спорту / Ч.Х. Ингушев, М.Х. Гилясова // Интерактивная наука – 2016. – с.58-59

2. Кичайкина, Н.Б. Биомеханика двигательных действий: учебное пособие / Н.Б. Кичайкина, А.В. Самсонова. – СПб: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2014. – 183 с

3. Лукьянов Б.Г. Программно-аппаратный комплекс для видеоанализа спортсменов / Б.Г. Лукьянов, Б.И. Шейко, В.С. Фетисов, О.А. Дудов – Уфа: УГАТУ, 2007. – 71 с.

4. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности / Г.И. Попов, А.В. Самсонова: учебник. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 320 с.

5. Самсонов, Г.А. Новый подход к определению понятия и выявлению “мертвой зоны” в жиме штанги лежа / Г.А. Самсонов // Российский журнал биомеханики, 2015. – Т. 19. – № 3. – С. 296-306.

6. Фаткуллов И.Р., Фаткуллова Л.Н. Обзор возможностей программ видеоанализа в спорте // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2018. – №. 5 (159).

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КОРРЕЛЯЦИОННОЙ АДАПТОМЕТРИИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ

*Иванова Е.С., студентка 8211М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.ф.-м.н., доцент Галяутдинов М.И.*

Актуальность. Тренировочная программа – это набор методов и средств, представляющие последовательный комплекс упражнений, которые направлены на достижение поставленных спортивных задач. Программа тренировок составляется с учетом целей и индивидуальных особенностей человека. Однако сложность заключается в том, что успешность программы зависит от ряда смежных факторов. Основным критерий в оценке эффективности программы является динамика изменений физиологических и морфологических показателей, по которым можно определить наиболее рациональный комплекс упражнений для данного человека, не учитывая другие воздействия. Приспособление организма к тренировочной программе, не приводящее к прогрессу функциональных возможностей, является основной проблемой в сфере физической культуры и спорта. Поэтому необходимо вовремя определить момент адаптации к программе и провести её коррекцию.

Наибольшую информацию о степени адаптированности человека к определенной деятельности или просто изменившимся условиям несут корреляции между физиологическими параметрами.

В данной ситуации при увеличении адаптационной нагрузки уровень корреляций повышается, а в результате успешной адаптации – снижается. Показано, что этот эффект связан с организацией системы факторов, действующих на группу. Адаптация ведет от монофакториальности к полифакториальности, от управления небольшим числом факторов к равнозначности многих факторов [1]. Подход к оценке этого воздействия был назван методом корреляционной адаптометрии.

Корреляционная адаптометрия – эффект изменения уровня корреляций между физиологическими параметрами, характеризующими состояние организма, при возникновении внешнего воздействия на группу людей [2]. Данным методом можно оперативно определить момент адаптации человека к тренировочной программе или её недействительность, что позволит своевременно скорректировать её содержание.

Результаты исследования и их обсуждение. Мы составили программу рационального уровня двигательной активности.

Общая длительность исследования составила 18 дней. В нем приняло участие 10 девушек-студенток, не занимающихся спортом, из которых 80% стремились снизить массу тела, а 20% – увеличить ее за счет набора мышечной массы. Нами было проведено два контрольных среза. Во время первого контрольного среза мы устанавливали первоначальные антропометрические и физиологические характеристики девушек, на основе которых выстраивалась рациональная программа по физической активности. А, во втором контрольном срезе – после 18 дней соблюдения данной программы, мы производили аналогичные замеры и оценивали ее эффективность.

Обработка полученных результатов осуществлялась с помощью компьютерной программы SPSS 20.

Блок программы «Уровень двигательной активности» охватывал комплексную диагностику сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обхватных размеров тела, толщины кожно-жировой складки, и измерения на анализаторе жировой массы Tanita BC-543.

Далее мы составляли программу тренировок, рассчитанную на посещение тренажерного зала Поволжской ГАФКСиТ 3 раза в неделю и включающую упражнения способствующие уменьшению или увеличению обхватных размеров, исходя из стремлений

девушек. Программа тренировок составлялась по индивидуальным параметрам и включала обязательное условие – прохождение 15000 шагов в течение дня.

На основе таблиц с данными получены корреляционные матрицы, определяющие зависимость между случайными величинами. При исследовании брались физиологические параметры девушек, показывающие наиболее значимые корреляционные связи (вес, процентное содержание жира, ЧСС, ЖЕЛ, обхватные размеры и толщина кожно-жировой складки передней стенки живота).

С помощью метода корреляционной адаптометрии мы оценили эффективность тренировочной программы «Рационального уровня двигательной активности». Критерий интенсивности адаптации организма человека к внешним воздействиям рассчитывается путем введения оценки взаимосвязи рассматриваемых параметров при помощи веса корреляционного графа (G):

$$G = \sum_{|r_{i,j}|}^n |r_{i,j}|,$$

где $r_{i,j}$ – попарные коэффициенты корреляции Пирсона между i и j показателем, n – число рассматриваемых параметров.

Веса корреляционных графов рассчитывались для двух групп отдельно до (G_1) и после (G_2) апробации программы. Анализируя полученные результаты, выявлено, что G у группы девушек с высоким содержанием жира после проведенного исследования стал меньше, чем был в начале эксперимента ($G_1=3,98$, $G_2=3,25$), что говорит об эффективности программы для этой группы лиц. Однако как видно из таблицы после эксперимента наблюдалось увеличение веса корреляционного графа у группы со средним содержанием жира, что, возможно, говорит о малом периоде адаптации организма к приведенным в программе факторам ($G_1=4,55$, $G_2=5,75$).

Таблица – Вес корреляционного графа у разных групп девушек до и после экспериментальной программы

Параметры	G до исследования	G после исследования
Группа с высоким содержанием жира в организме (больше 23% жира)	3,98	3,25
Группа со средним содержанием жира в организме (от 20% до 23%)	4,55	5,75

Из этого следует, что программа похудения, рассчитанная на 18 дней, эффективно воздействует на людей с высоким содержанием жира, чем на людей со средним содержанием, которым для достижения определенных результатов требуется больше времени.

Выводы. Метод корреляционной адаптометрии показывает, когда группа исследуемых испытывает напряжение за счет увеличения числа корреляционных связей, что говорит о существовании различных типов реакции на адаптацию к внешним факторам и об эффективности данной программы для лиц с высоким содержанием жира в организме. Данный метод позволил оперативно оценить влияние тренировочной программы на функциональные показатели девушек и вовремя скорректировать комплекс упражнений.

Список литературы:

1. Горбань А.Н. Динамика корреляций между физиологическими параметрами при адаптации и эколого-эволюционный принцип полифакториальности / А.Н. Горбань, В.Т. Манчук, Е.В. Петушкова // Проблемы экологического мониторинга и моделирования экосистем.- Л.:Гидрометеиздат, 1987. – С.187-198.
2. Разжевайкин В.Н. Корреляционная адаптометрия. Модели и приложения к биомедицинским системам / В.Н. Разжевайкин, М.И. Шпитонков //Математическое моделирование. – 2008. – Т. 20. – №. 8. – С. 13-27.

АВТОМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДАННЫХ В СПОРТЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ПОМОЩНИКА В СЕРВИСЕ GOOGLE ТАБЛИЦЫ

Кабанов Г.И., студент 81113 гр.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.ф.-м.н., Мифтахов Р.Ф.*

Актуальность. Статистические данные в спорте сегодня собираются различными способами. Это не только результаты соревнований и тренировочных тестов, а также данные полученные автоматически при помощи различного медико-диагностического и специального спортивного оборудования [2]. Таким образом, может быть собрано большое количество данных, которые так и называют большие данные.

Часто эти данные содержат «мусорную» информацию, не представляющую интереса в данном исследовании. Избавление от такого рода информации первостепенная задача анализа данных. Следующим важным вопросом анализа данных является возможность представить большие данные в более компактном виде, который был бы обзорим исследователем.

Сбор и анализ статистических данных уже достаточно давно осуществляются в спорте, то методы анализа данных, основанные на так называемых больших данных и машинном обучении, сейчас наиболее актуальны [3]. Если быть более точными при анализе данных в спорте мы должны придерживаться следующих аспектов:

- данные могут быть неточными, неполными, противоречивыми, и при этом иметь большой объем;
- сами алгоритмы анализа данных могут обладать элементами интеллектуального анализа, в частности, делать общие выводы на основе частных наблюдений;
- процессы переработки сырых данных в информацию, а информации в результаты исследований требуют автоматизации процессов анализа.

Выбор инструментов осуществляется в соответствии с задачами исследования. Для решения многих задач анализа данных подойдут широко известные инструменты: Excel, Google Таблицы.

Цель исследования. В нашем исследовании мы рассматриваем возможности использования облачного сервиса Google Таблицы при анализе больших данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Google Таблицы — это онлайн редактор, для работы с электронными таблицами, а также визуализации данных из этих таблиц в виде диаграмм, графиков и др.

Преимущества работы:

- Доступ к данным и программе из любой точки мира;
- Совместная работа над документами;
- Широкие возможности визуализации данных;
- Отдельный инструмент анализа данных;
- Работа с различными форматами (.xls, .csv, .json и др).

Использование электронных таблиц для обработки статистических данных применяются достаточно часто, но обычно эти данные содержат небольшое количество атрибутов и объектов (столбцов и строк соответственно).

В данной работе в качестве данных используются результаты спортивных соревнований с большим количеством признаков и элементов, которые относятся к так называемым большим данным.

Данные: Все турниры (мероприятия) UFC.

Характеристика данных:

- Турнир разбитый на отдельные бои (элементы) – 3571 шт;
- Характеристики боя (признаки) – 21 шт;
- Формат данных CSV – «данные разделены запятой».

Основные признаки (столбцы данных):

- Event_name: Название турнира;
- Event_date: Дата турнира;
- Event_place: Арена турнира;
- F1name: Имя первого бойца;
- F1result: Результат первого бойца;
- Time: Длительность боя (время окончания).

Для преобразования данных в формат Google Таблиц оказалось достаточно просто загрузить их на диск и открыть. Для анализа больших данных в сервисе есть специальный инструмент «Анализ данных» [1]. Данный модуль обладает элементами интеллектуального анализа данных и предлагает варианты визуализации данных. Также этот инструмент понимает вопросы о данных, дает рекомендации по форматированию данных, но в данный момент только на английском языке.

Поскольку таблица большая, после первого запуска панели «Анализ данных» программа думает где-то 1-2 минуты. После этого автоматический помощник предлагает сводные таблицы к данным, точечные графики распределения некоторых признаков, диаграммы.

На Рис.1 представлена автоматически полученная сводная таблица, отражающая количество боев, закончившихся тем или иным способом – нокаутом, болевым приемом, решением судей, другое и неизвестный исход (1 исход). Программа сама определила диапазон данных, способ группировки и вид сводной таблицы. При этом таблица уже готова к вставке в презентацию или отчет.

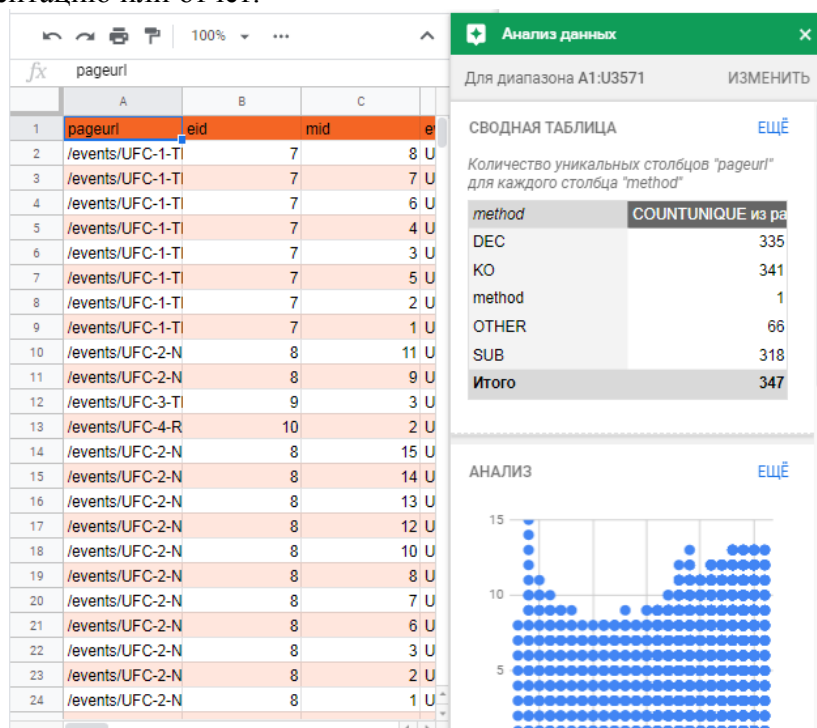


Рисунок 1 – Модуль «Анализ данных», автоматическое создание сводной таблицы.

В Google Таблицах можно задавать вопросы о данных файла. На основе этих данных вы получите рекомендации по форматированию, а также примеры диаграмм и анализа.

Для того чтобы использовать возможность задавать вопросы в модуле «Анализ данных» необходимо придерживаться ряда требований:

- Вопросы можно задавать только на английском языке;
- В разделе «Ответы» введите вопрос и нажмите «Ввод»;
- Чтобы увидеть примеры ответов, нажимайте на предложенные вопросы под текстовым полем.

Аналогичным образом построена работа с диаграммами. После анализа программа предлагает варианты диаграмм, которые тут же можно вставить в документ и при необходимости изменить настройки (Рис.2). В частности, в виде точечной диаграммы программа предлагает визуализировать количество боев проведенных организацией UFC за всю историю.

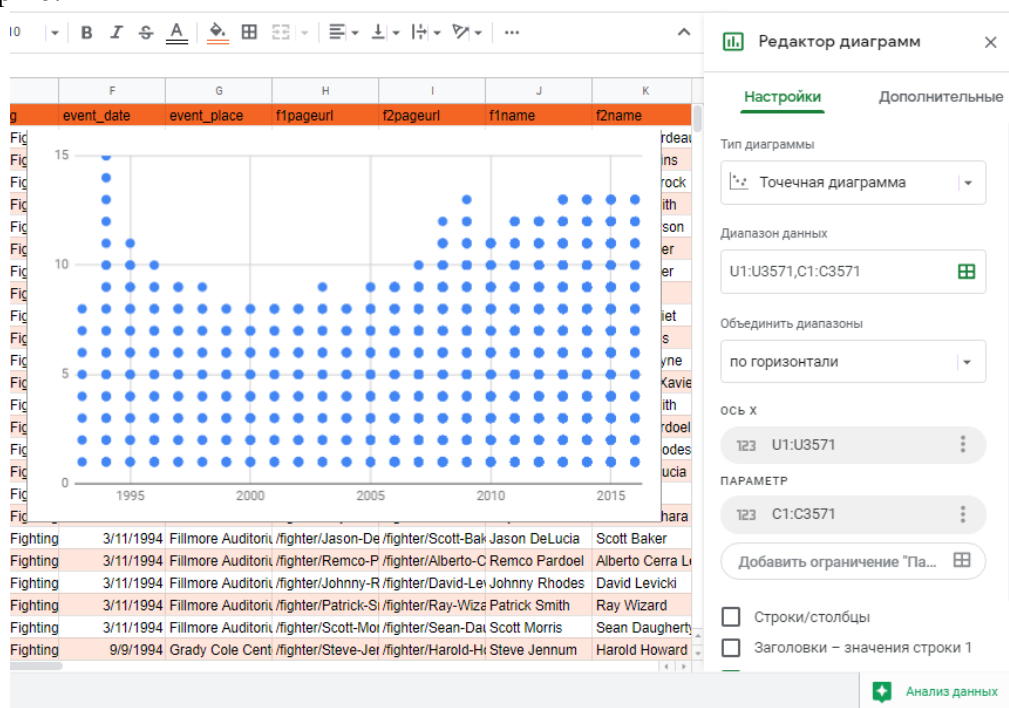


Рисунок 2 – Модуль «Анализ данных», обработка диаграммы.

Выводы. Таким образом, целью данной статьи являлось демонстрация инструмента Google Таблицы, позволяющий проводить большой и быстрый анализ данных. Также, хочется выделить, что данная программа не требует определенных знаний в области информационных технологий или статистики, программа может использоваться тренер для анализа статистических данных боев, сделать выводы и определить план тренировок или план на предстоящий бой.

Список литературы:

1. Справка редакторы документов Google. [Электронный ресурс]. 2019. Дата обновления: 05.04.2019. URL: <https://support.google.com/docs/answer/6280499?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=ru> (дата обращения: 05.04.2019).
2. Галяутдинов М.И. Анализ результатов финальных мужских заплывов на дистанции 400 метров комплексным плаванием международных соревнований 2008-2015 годов / Галяутдинов М. И., Лобанов А. С., Галяутдинова Л. Р., Ситдинов А. М. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. ФГБОУ ВО "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург" – 2018; – 12(166). – С.47-52.
3. Кодолова И.А. Информационные технологии в подготовке специалистов по направлению физическая культура и спорт / И.Р. Фаткуллов, Л.Р. Галяутдинова, Т.В. Никонова, Р.Ф. Мифтахов // Проблемы современного педагогического образования. Ялта: Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского. – 2017. – №57-5. – С.127-134.

СРЕДСТВА ВИЗУАЛИЗАЦИИ СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ В СПОРТЕ

Камалетдинов А.А., студент 81113 гр.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Научный руководитель – к.ф.-м.н., Мифтахов Р.Ф.

Актуальность. Визуализация современной спортивной метрологии с каждым годом становится актуальнее. Информации в статистических отчетах спортивных организаций становится все больше и часто приходится эту информацию представить в виде емких выводов [2]. Это бывает необходимо как при выступлении на конференции, так и при подготовке отчетов. Современный человек, в виду переизбытка информации, плохо воспринимает так называемые «лонгриды» – большие участки текста в статье, тем более содержащие таблицы, трудные для восприятия. Визуализация позволяет упростить и ускорить восприятие информации. А порой даже обратить внимание на какие-то малозаметные факторы. В таком случае эффективными инструментами являются специальные программные продукты для визуализации данных. В качестве таких технологий могут использоваться уже привычные инструменты работы с данными, такие как Excel, специализированные статистические пакет (SPSS, Statistica и др.), а также графические редакторы [3].

Цель исследования. Провести сравнительный анализ информационных технологий, которые возможно использовать для визуализации статистических данных в спорте.

Результаты исследования и их обсуждение. Существует три основных способов визуализации данных – диаграммы, графики и сводные таблицы. Используется как для презентации данных, так и для анализа. Встретить их можно и на работе, и в журнале и в научном отчете. Самым распространённым видом визуализации данных являются графики и диаграммы. Отметим, что графики и диаграммы не ограничивается точечным графиком, столбиковой и круговой диаграммой. Существуют порядка 15 общеизвестных типов диаграмм, а всего их более 60, при этом их количество увеличивается, специалисты разрабатывают новые типы для визуализации сложных и необычных данных.

Сводные таблицы – это таблицы, обобщающие информацию из других таблиц или списков, содержащихся на рабочих листах или во внешних источниках данных. Сводные таблицы являются инструментом отображения данных в интерактивном виде, позволяющим перевести большое количество строк и столбцов с данными в небольшие лаконичные таблицы. Эти таблицы обычно состоят из нескольких строк и столбцов, так что их легко разместить на слайде [5]. Еще реже при подготовке отчетов используют динамическую графику или видео, поскольку ее подготовка требует определенных навыков работы с мультимедийными инструментами, хотя надо отметить высокую информативность таких видов информации.

Визуально представленная информация в сравнении с обычным текстом:

- привлекает внимание;
- лучше воспринимается;
- способствует запоминанию;
- позволяет охватить большое количество данных;
- водные таблицы реже выводят в итоговые отчеты и слайды.

Визуализация данных для различных отчетов и презентаций даже имеет свое название – инфографика. Для создания инфографики можно использовать различные инструменты, начиная программами из MS Office, и заканчивая графическими редакторами. Поскольку анализ данных является активно развивающимся направлением современных информационных технологий, появилось большое количество специализированных инструментов для визуализации данных. Некоторые из этих инструментов завоевали особую популярность, они, в частности, сочетают в себе возможность работы с данными и создания визуальных элементов.

Компания Gartner, ежегодно публикует рейтинг современных инструментов визуализации данных (Рис.1), в своем так называемом «магическом квадранте» (Gartner Magic Quadrant) . Отметим, что в 2018 году 6-й раз подряд лидером стало программное решение Tableau, второе и третье место – Qlik и Power BI. Также стоит рассматривать в качестве конкурента этих продуктов, новейший облачный инструмент от компании Google – Google Data Studio. Поскольку он в 2018 только был запущен в рейтинге он не отражен [5].



Рисунок 1 – Рейтинг инструментов визуализации данных, Gartner.

В нашей работе рассмотрим наиболее популярные и перспективные приложения для анализа статистических данных в спорте:

1. Tableau – сервис интерактивной визуализации компании-разработчика Tableau Software;
2. Google Data Studio – облачный сервис для работы с данными;
3. Microsoft Power BI – это комплексное программное обеспечение, в первую очередь бизнес-процессов, от известного разработчика Microsoft.

Обзор программ начнем с наиболее популярного программного продукта – Tableau, которое обладает следующими преимуществами:

- простота установки – дистрибутив программы скачивается как обычный файл на рабочий компьютер, установки не требует;
- невысокий порог вхождения и освоения порядка работы с инструментом, не требует специальных знаний информационных технологий или статистики;
- интуитивно понятный и эргономичный интерфейс при этом Tableau позволяет буквально за минуты строить красивые и понятные визуализации;
- интерактивность большинства инструментов – есть возможность изменять данные прямо на графике, делать несложные анимации.

В целом отметим, что Tableau является действительно несложным в освоении инструментом визуализации данных и может быть использован для создания отчетов и слайдов [4], а также использования в тренировочном процессе (Рис.2).

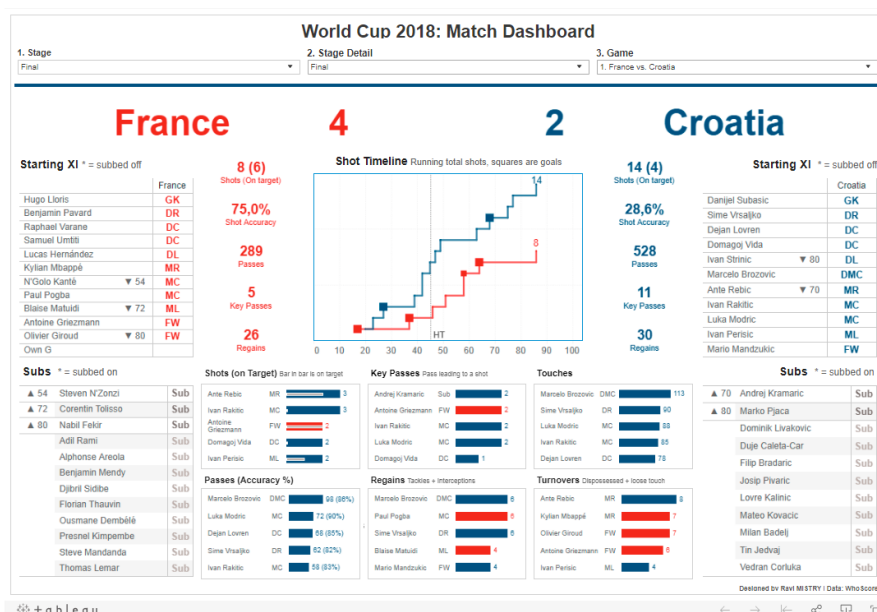


Рисунок 2 – Инфографика матча World Cup 2018, с сайта Tableau.

Следующий инструмент это онлайн-сервис от Google, названный Data Studio.

Преимущества работы:

- Доступ к данным и программе из любой точки мира;
- Совместная работа над документами;
- Возможность работать с большими данными;
- Интерактивные инструменты;
- Возможность подключения к некоторым источникам данных (сайтам).

Работа в сервисе начинается с загрузки данных [1]. Для этого необходимо выбрать в меню пункт «Источники данных» (Рис.3). Элементами инфографики могут быть: диаграммы, графики, сводная таблица, а также текст, изображения, графические элементы.

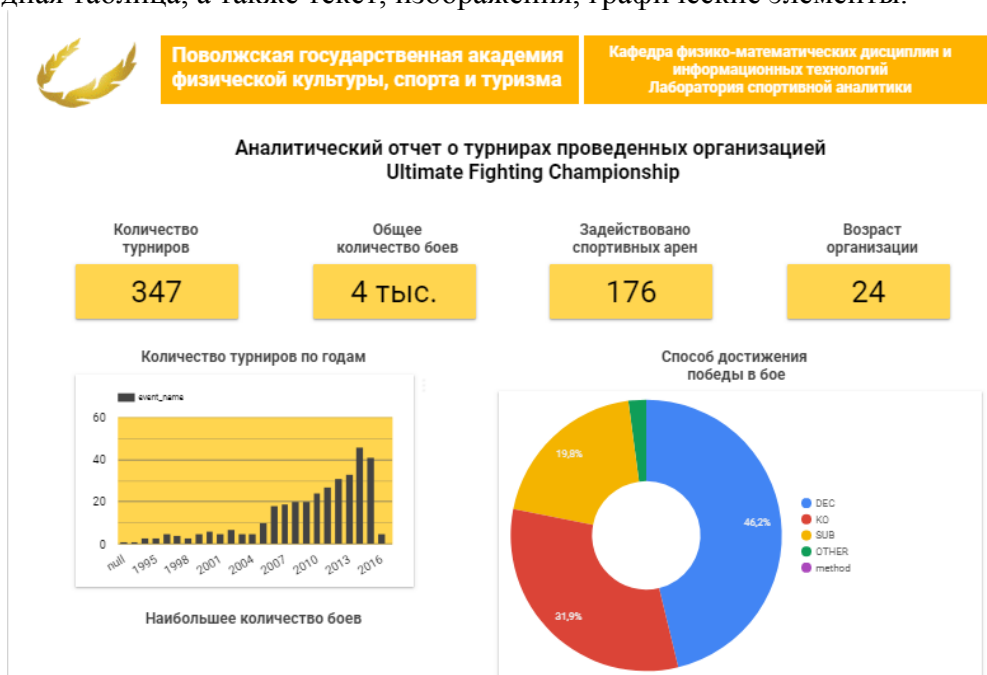


Рисунок 3 – Google Data Studio, загрузка данных.

Power BI Desktop — это удобное и понятное приложение для загрузки, анализа и визуализации данных на dashboard-панелях, которое также позволяет публиковать готовые dashboard-отчеты на портале Power BI. Портал Power BI – это облачный портал Power BI,

который находится по адресу (<https://app.powerbi.com>), и используется для публикации dashboard-отчетов и совместной работы с отчетами Power BI [5].

На практике Power BI оказался наиболее сложным инструментом для работы с данными и их визуализации. Этот инструмент требует изучения способов работы с ним, имеет специализированный интерфейс и требует навыков работы с сетевыми технологиями. Поэтому его нельзя рассматривать как ежедневный инструмент анализа данных, например в тренировочном процессе или в научных исследованиях, хотя интерфейс программы знаком многим пользователям и напоминает пакет Microsoft Office.

Выводы. В данной работе мы сравнили наиболее популярные программные средства визуализации данных и пришли к следующим выводам:

1. Программные сервисы Tableau и Google Data Studio не требуют специального знания информационных технологий и статистики, для начала работы достаточно изучить вводные руководства на сайтах производителей;
2. Программы позволяют визуализировать любые данные, имеют большой набор средств визуализации;
3. Имеют интерактивные инструменты для создания анимированных слайдов и инфографики.

Список литературы:

1. Руководство к работе с Google Data Studio. [Электронный ресурс]. 2019. Дата обновления: 02.04.2019. URL: <https://developers.google.com/datastudio/visualization/> (дата обращения: 02.04.2019).
2. Галяутдинов М.И. Анализ результатов финальных мужских заплывов на дистанции 400 метров комплексным плаванием международных соревнований 2008-2015 годов / Галяутдинов М. И., Лобанов А. С., Галяутдинова Л. Р., Ситдинов А. М. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. ФГБОУ ВО "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург" – 2018; – 12(166). – С.47-52.
3. Кодолова И.А. Информационные технологии в подготовке специалистов по направлению физическая культура и спорт / И.Р. Фаткуллов, Л.Р. Галяутдинова, Т.В. Никонова, Р.Ф. Мифтахов // Проблемы современного педагогического образования. Ялта: Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского. – 2017. – №57-5. – С.127-134.
4. Интерактивный слайд World Cup 2018. [Электронный ресурс]. 2019. Дата обновления: 02.04.2019. URL: https://public.tableau.com/profile/scribblr.42#!/vizhome/WorldCup2018MatchDashboard/WorldCup2018MatchDashboard_ (дата обращения: 02.04.2019).
5. Визуализация данных как она бывает и не бывает. [Электронный ресурс]. 2019. Дата обновления: 02.04.2019. URL: <https://revealthedata.com/blog/all/chto-takoe-vizualizaciya-dannyh-kakaya-ona-byvaet-i-ne-byvaet/> (дата обращения: 02.04.2019).

ПРИМЕНЕНИЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Қорабай К. Т. студент 412гр.
Казахский государственный женский педагогический университет
Республика Казахстан, г. Алматы
Научный руководитель: ст.преподаватель Толебаев Д.О.*

Актуальность. Выбор данной темы заключается в практической необходимости применения современных инновационно-образовательных технологий в подготовке будущих учителей физической культуры.

Цель исследования. Провести анализ применения различных методов в обучении и педагогического опыта в современных условиях преподавания.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования приводят к убеждению в том, что теоретически обоснованное и методически выверенное использование в вузовской практике новых инновационных технологий доказывает необходимость применения ее в деле повышения качества преподавания. Преподавателю ежедневно приходится оперировать потоками информации, применять современные технологии в обучении, совершенствоваться и способность мыслить критически.

Особая роль отводится активным методам обучения: автономное обучение, создание концептуальных карт; совершенствование навыков проектирования и моделирования профессиональной деятельности в преподавании, научном исследовании и умении оперировать потоками информации. Совершенствовать способности, формулировать проблемные задачи, ситуации, проводить профессионально работу с талантливыми и одаренными студентами, а также критериальное оценивание и улучшать презентационные навыки с последовательным представлением материалов, комментариями и пояснениями, способность структурировать информацию.

В основу университетской педагогики входят следующие задачи:

- изучение методики проведения лекционных и семинарских занятий посредством посещения занятий;
- изучение опыта применения современных инновационных технологий, в том числе инновационно-образовательных технологий;
- освоение навыков работы по написанию научной статьи (согласно требованиям международных реферируемых научных изданий);
- расширение сферы академических контактов с зарубежными учеными;
- поиск актуальных статистических данных по теме научного исследования (посредство использования библиотечных ресурсов);

Успешному выполнению этих задач способствует полное совпадение профиля деятельности университета с направлением преподаваемых нами дисциплин, для специальности «Физическая культура и спорт».

Благодаря высокоорганизованной составленной программе, принципов преподавания, есть возможность получения уникального опыта работы наряду с овладением образовательных инновационных технологий для изучения различных стилей университетского преподавания.

Например, университетская педагогика Испании, является весьма актуальным и полезным с практической точки зрения на современном этапе образования. Все представленные технологии обучения направлены на решение насущных образовательных задач. Данные технологии обеспечивают создание качественно нового образовательного процесса, в котором студенты наравне с преподавателем играют первостепенную роль. Например, использование технологии активного обучения «Продвинутая лекция с участием студентов» (таблица-1), позволяет активизировать внимание каждого студента и

соответственно вовлекать всех обучающихся в осмысление изучаемого материала. Другими словами, основное внимание в ходе занятия «переключается» от преподавателя к студентам, погружая их в ситуацию анализа, синтеза, оценивания и самооценивания.

Таблица 1. – продвинутая лекция с участием студентов

Положительные аспекты	
преподаватели	студенты
Интеллектуальный вызов. Личное удовлетворение от хорошо проведенной лекции. Положительное ответное поведение студентов во время лекции. Достигнуть пробуждения интереса к своему предмету.	В случае соответствующей подготовки и интересного содержания. Структурирование и ясность во время изложения подготовленного материала. Пробуждение интереса и мотивация к восприятию темы лекции. Экспрессивность во время передачи знаний.

На современном этапе в университетской педагогике, необходимо использование современных информационных технологий в образовательных целях. Одним из программных продуктов широко применяемых ведущими университетами мира, является SAS Enterprise Guide. Работа в SAS Enterprise Guide позволяет освоить навыки формирования баз данных с последующим их статистическим анализом.

На наш взгляд, в казахстанских университетах эта программа успешно может применяться при преподавании таких дисциплин, как: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Преподавание национальных видов спорта» и т.п., а также при написании курсовых и дипломных работ. Например, проводить самоанализ и оценивание (таблица -2).

Еще другими программными продуктами, широко востребованными ведущими мировыми университетами является: Mind-mapping, Rubric Maker, Polimedia, Text 2, Mind Map. Данные программы всецело посвящены преподаванию, основанному на принципах информационно-коммуникативных технологий.

Таблица 2 – оценивание, ориентированное на обучение

ориентиры	Assesment 2020
Концептуальные основы «оценивание в 2020 году» (bound,2015)	
Оценивание должно быть устойчивым	
Оценивание должно информировать, информированное суждение	
Оценивание должно развивать рассуждающих студентов	
Оценивание должно формировать будущих профессионалов	

Несмотря на широкое применение в преподавательской деятельности презентационного материала есть возможность получения бесценного опыта, как другие преподаватели эффективно используют учебное время, применяя IT-технологии. Особенно необходимо в педагогическом процессе обучения использование интернет ресурсов, в частности коротких видео сюжетов из youtube.com в качестве реальных примеров из жизни.

Все занятия университетской педагогики очень содержательные и интересные, анализ занятий и стиля преподавания позволяет перенять многие полезные моменты, такие как, эффективное управление временем, эффективное использование компьютерной техники и наглядного материала, умение организовать работу с большой аудиторией.

Наряду с освоением инновационных образовательных технологий, университетская педагогика Испании дает возможность изучить опыт работы служб, поддерживающих образовательный процесс. В частности, это библиотечная служба. Наряду с предоставлением доступа к библиотечным ресурсам включающая службу академических консультаций. В каждой библиотеке университета функционирует служба «Академические навыки и технологии обучения», включающая услуги академических навыков по овладению технологиями обучения. Служба академических навыков и услуг помогает студентам

успешно овладеть навыками академического письма, качественного осуществления статистического анализа, математических расчетов. Каждый студент после предварительной on-line записи может получить индивидуальную консультацию и тем самым успешно овладеть навыками необходимыми для учебы и выполнения научных исследований. Индивидуальный подход консультаций в библиотеке эффективен и позволяет наряду с повышением учебных навыков у студентов более рационально использовать рабочее время преподавателей. Весь процесс университетской педагогики, включая решение социальных вопросов, курируется специальными подразделениями Испанских преподавателей, в частности Валенсийского политехнического университета.

Внедрение основных принципов университетской педагогики направлено на совершенствование образовательной системы и применение практических умений и навыков педагогами разных специальностей. Необходимо приучать наших студентов к применению в практических занятиях новых информационных технологии: критерии оценки практических занятий, проектной деятельности; метод кейсов; метод проектов; программа создания интеллектуальных карт и т.д.

Выводы: сложность и многогранность в подготовке будущего учителя налагает существенный отпечаток на формирование коммуникативных навыков, психологических и физических умений, а также находить новые подходы в обучении. Кроме того, обеспечение разностороннего развития учителя физической культуры требует достаточно высокого уровня психо – физического состояния, подготовленности и умственных способностей.

Выше перечисленные факторы учитываются в программах по физическому воспитанию, но вместе с тем назрела необходимость внести в эти программы некоторые дополнения в отношении, с одной стороны, содержание программы о подготовке учителя по физическому воспитанию, с другой стороны, методики ее проведения, установить более обновленное содержание о последовательности и подачи изучаемого материала.

Список литературы:

1. Bain Ken. Lo que hacen los mejores profesores de universitarios, Valencia: Universitat de Valencia, [Harvard Univercity Press: What the Best Colledge Teachers Do, 2010-242с.
2. Педагогические технологии: учебное пособие для студентов педагогических специальностей/под общей ред. В.С. Кукушкина – М., ИКЦ «МарТ», 2008, -336с.
3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. Народное образование.-М.2008, 256с.

СИСТЕМЫ БРОНИРОВАНИЯ В ТУРИЗМЕ

*Кузьмин К.А., Михайлова А.В., студенты 8321 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель Ситдииков А.М.*

Актуальность. Информационные технологии в настоящее время стали одним из важнейших факторов прогресса в системе бронирования. В настоящее время в мире существуют глобальные системы бронирования: Sirena, Amadeus, Sabre, Worldspan, Galileo. Для турагентств системы бронирования являются незаменимыми. Они позволяют клиентам предоставлять услуги самого высокого класса и в короткое время.

Цель исследования. Работы познакомится с историей систем бронирования.

Объектом нашего исследования являются различные системы бронирования и их история развития.

Основным методом исследования является изучение и анализ литературных и интернет источников.

Результаты исследования и их обсуждение.

Рассмотрим ведущие мировые системы бронирования:

Крупнейшая российская компания, оказывающая услуги по бронированию и продаже авиабилетов – Сирена Трэвел. Компания осуществляет эксплуатацию первой отечественной аккредитованной авиационной распределительной системы «Сирена Трэвел». Развитие этой системы началось в далеких 1960-х годах в Москве. В последующие десятилетия система не только вводилась в эксплуатацию, но и улучшалась. Так в 1980-ом году разработана система «Сирена-2» в Риге и Москве. В 1990-ых годах были разработаны проекты «Сирена-2М», «Сирена-2.3», «Сирена-2000». [1], [2] Система работает и по сей день. В рамках создания «Сирены» были реализованы передовые идеи, ставшие основополагающими для вычислительных систем самого разнообразного назначения, а именно:

1. удобный человеко-машинный интерфейс;
2. удаленный множественный доступ к базе данных в режиме on-line;
3. быстрая обработка транзакций, и др. [3]

Следующая система бронирования – Amadeus. Данная система создана во Франции, а именно компаниями AirFrance, Lufthansa, Scandinavian Airlines System и IberiaAirlines. Компания Amadeus была основана в 1987-ом году. Штаб-квартира располагается в Испании, Мадрид. Amadeus пользуются более 30 тыс. турбюро, более 400 авиакомпаний. Система Amadeus предоставляет широкий спектр услуг:

1. Автоматическое заполнение бланков ручной выписки на любые авиакомпании, которые предоставляются на Российском рынке;
2. Доступ к конфиденциальным тарифам, которые вводятся крупнейшими авиакомпаниями;
3. Возможность отправки информации непосредственно из самой системы;
4. Возможность создать свою базу данных.

Третья система – система Worldspan. Была создана в начале 1990-го года авиакомпаниями DeltaAirLines, NorthwestAirlines и TWA для продажи услуг GDS туристическим агентствам по всему миру. Данная система осуществляет резервирование на авиатранспорте и в предприятиях культуры. Также данная система позволяет получить всю необходимую информацию, которая связанная с путешествиями и туризмом. [4]

Следующая система – система Galileo, основана в 1987-ом году авиакомпаниями BritishAirways, Swissair, KLM и Covia. Компания Covia, которая имела свою собственную систему Apollo, всех своих пользователей переориентировала на Galileo. В 1993-ем году системы объединились в одну и получилась и получила название GalileoInternational. Система Galileo получила распространение в ста странах мира, в том числе и в Европе насчитывается более 150 тысяч терминалов данной системы. Платформа позволяет

поставщикам услуг и их развивающимся технологиям предоставлять широкий выбор релевантного контента для покупателей и потребителей путешествий. Каждый день обрабатывается более 6 миллиардов сообщений о путешествиях.

И последняя система – система Sabre. В 1976 году американская авиакомпания Юнайтед первой ввела в действие автоматизированную систему бронирования АСБ Аполло, а вскоре это сделала и авиакомпания Америкэн – АСБ Sabre. Обе системы очень быстро стали коллективными. Помимо Аполло и Sabre, в США в ходе конкурентной борьбы к настоящему времени удалось выжить двум системам этого класса – Система УАН и Worldspan. Американские АСБ (Автоматизированная система бронирования) постоянно расширяют комплекс услуг и повышают их качество. Этим они привлекают внимание всё большего числа клиентов. [5]

Выводы. В заключении хотелось бы сказать, что будущее несомненно за системами бронирования, именно данные системы будут оперировать массой билетов. [6] Вскоре бронирование билетов и туров через интернет станут таким же обыденным делом, как например, заказ книг по почте. Выгоды для пользователя очевидны: низкие цены на билеты, получение информации о различных тарифах перевозчиков, стыковка рейсов по времени, возможность резервировать не только билеты на транспорт, но и места размещения и проведение отдыха. Зарубежные системы более надёжны и просты в управлении. Но, не смотря на это, общим остается то, что все они являются помощниками турагентов.

Список литературы:

1. Системы бронирования и резервирования в туризме [Электронный ресурс]. URL: https://works.doklad.ru/view/zXGb-_5tu2Y/3.html
2. Лойко О.Т. Туризм и гостиничное хозяйство [Электронный ресурс]: Учебное пособие. – Томск: Издательство ТПУ, 2005. – 152 с. — Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/lojko7-6.htm
3. Гарцев А.А. Глобальные системы бронирования / А.А. Гарцев // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов: в 3-х томах. 2017. С. 208-212.
4. Система бронирования Worldspan [Электронный ресурс]. URL: http://studopedia.su/20_27200_Worldspan.html
5. Система бронирования авиабилетов SABRE [Электронный ресурс]. URL: <https://air-travels.ru/informacija/sistema-bronirovanija-aviabiletov-sabre.html>
6. Смирнова А.О. Системы бронирования в туризме / А.О. Смирнова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов: в 3х томах. 2017. С. 400-403.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

*Лобанова А.В., студентка 62153 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – преподаватель Краснов В.О.*

Актуальность. На сегодняшний день современное устройство, гаджеты и прочие технологии являются неотъемлемой частью нашей жизни. Не удивительно, что такая огромная сфера как спорт индустрия не осталась в стороне, и в нее внедряется все больше и больше технологий. Сейчас у каждого второго читающего данную статью на руке находится браслет, который считывает пульс и время сна, количество пройденных шагов и съеденных калорий, тем самым не только информируя, но и мотивируя своего пользователя в физической активности. Еще пару лет назад, что сейчас является обыденным, было новшеством. Лишь профессиональные спортсмены прибегали к использованию подобных устройств. А десяток лет назад данные расчеты вели с помощью ручки и тетрадки. На сколько сильно влияние информационных технологий на спорт индустрию? Для чего они используются и помогают ли вообще, либо это просто новый рынок для маркетологов и их товара? Пределы возможностей человека, установление новых рекордов и побед – неотъемлемая цель любого спортсмена. Для достижения данной цели они прилагают все усилия [1].

Цель исследования. Рассмотреть информационные технологии индивидуального сопровождения спортсменов в тренировочном процессе и соревнованиях.

Результаты исследования и их обсуждение. Но несет ли это пользу, либо делает его зависимым? – Давайте разберемся.

Всем нам известно, что такое плацебо. Когда доктор не может вылечить болезнь, для облегчения душевного состояния больного, он дает «пустышку», которая никак не взаимодействует на организм больного. Но зафиксированы случаи, когда данный метод лечения действительно помогал тем, что больной испытывал самовнушение, что та самая «пустышка» точно вылечит его, ну или хотя бы облегчит состояние. Так чем же отличается спортсмен от больного человека? Сколько было таких плацеб в сфере спортивного питания и бесполезных тренажеров. И на сколько вы уверены, что современные технологии не являются такой же «пустышкой»?

Вернемся к ранее упомянутым фитнес-браслетам (Рис.1). Когда у человека его не было, он прислушивался к себе, своему состоянию и сам контролировал сердцебиение, он был сосредоточен на этом. На данный момент у него отпала в этом необходимость. Но от этого стал ли он сильнее, выносливее или же все таки это просто придало ему уверенности. На мой взгляд, второй вариант более вероятен, однако он стал зависим от этой «мелочи». И если ее отобрать, его уверенность, возможно, пропадет, так как он не сможет теперь контролировать свое состояние тела. С другой же стороны, эти же технологии помогают спортсмену освобождая его время от контроля выше описанных процессов, и тот может сконцентрироваться на совершенствовании своих результатов. Я уже не говорю о том, что благодаря развитию интернета и социальных сетей в частности, помогло многим спортсменам получить опыт и знания которые ему могли бы быть не доступны, в виду удаленности от их источника. Появление таких вещей как, биоимпедансметр – прибор, который проводит анализ всего тела, включающий в себя расчет: жировой массы тела, индекс массы тела, процент жира в организме, количество мышечной ткани, процент активной клеточной массы, количество и распределение жидкости в организме, скорости основного обмена веществ, соотношение талии к бедрам, биологического возраста [2]. Что позволяет оценить физические данные человека, отслеживать прогресс тренировок, наращивание мышц и сжигание жира. Актуально для спортсменов и людей, которые активно тренируются.



Рисунок -1. Фитнес-браслет

Рассмотрим так же эргоспирографию – метод, позволяющий определить количество работы, которое может совершить обследуемый без появления признаков дыхательной недостаточности, т. е. изучить резервы системы дыхания. Проводится с помощью таких приборов, как: ЭКГ и газоанализа (анализ потребляемого кислорода и выделяемого углекислого газа) [4]. Тестирование проводится на беговой дорожке. Делается это для оценки работоспособности, грамотного расчета тренировочных зон (зоны жиросжигания, зоны увеличения выносливости, зоны увеличения скоростно-силовых показателей, восстановительной зоны).

Взглянем на другие дисциплины, где мышцы и физические данные человека, не являются ключевым фактором, и яркий тому пример – шахматы. С развитием искусственного интеллекта каждый год у людей появляется все более и более серьезный соперник. Не смотря на то, что этот вид спорта уже существует около полутора тысяч лет, ранее человеку не было равных, но появление такого соперника, который просчитывает ходы и выбирает среди них наилучший, подтолкнуло людей пытаться развиваться с такой же скоростью, с которой развиваются ИТ-технологии [3]. Что уж говорить о более современных видах спорта, таких как кибер-спорт, в которых виртуальный мир созданный человеком благодаря технологическому прогрессу стал новой площадкой, получившую своё признание у миллионов фанатов данного направления [5].

Киберспорт (Рис.2) — это соревнования в виртуальном пространстве, где игра представляет собой взаимодействие объектов управления, обеспечивая равные условия состязаний человека с человеком или команды с командой. Простыми словами, это действительно соревнования по видео- или компьютерным играм, только по-серьёзному. В числе самых популярных киберспортивных дисциплин – трёхмерные шутеры (3D shooter), симулирующие бой между командами игроков на современном или фантастическом оружии, симуляторы спортивных игр (серия игр FIFA); стратегии в реальном времени (StarCraft) и командные ролевые игры с элементами тактико-стратегической игры (League of Legends, Dota 2).



Рисунок – 2. Соревнования по компьютерным играм

Россия первой в мире официально признала киберспорт видом спорта, произошло это 25 июля 2001 года. А Федерация компьютерного спорта России (ФКС) была основана ещё раньше — 24 марта 2000 года. Основной своей целью ФКС обозначила развитие в стране компьютерного спорта как части международного спортивного движения и подготовку граждан страны к жизни в информационном обществе.

Выводы. Несмотря на противоречивый характер, наличие множества так называемых «плацеб» в спортивной сфере, развитие техники, их интегрирование в спортивные дисциплины, не только несут пользу тем, что облегчают жизнь спортсмена, но и позволяют спортсменам проконтролировать и предугадать появление и развитие возможных проблем со здоровьем. Благодаря технологиям, человечество приобрело нового соперника, что стало мотивирующим фактором, а так же способствовало созданию новых спортивных дисциплин. Именно этот фактор подтверждает, что данные отрасли взаимодействуют и тем самым совершенствуют друг друга.

Список литературы:

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / Матер. всерос.науч.-практ. конф. СПб., 2000.
2. Добровольский С.С. Оптимизация интенсивной технологии совершенствования двигательных действий бегунов-спринтеров с использованием технических средств//Теор. и практ. физ. культ. 1993.
3. Каспаров Г.К, в сотрудничестве с Д.Г.Плисецким. Мои великие предшественники: Новейшая история развития шахматной игры (в трех томах). Том I: от Стейница до Алехина. – Москва, РИПОЛ КЛАССИК, 2003. – 512 с., 48 с. иллюстраций.
4. Красовский А.А. В сб.: Тренажеры и компьютеризация профессиональной подготовки /Тр. 3-й Всесоюзной научно-технической конференции. Пушкин, 1993.
5. Роланд Ли «Киберспорт. Good Luck Have Fun» 2016. – 320 с.

СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА СПОРТСМЕНОВ-РОК-Н-РОЛЛИСТОВ О НЕОБХОДИМОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕКРЕАЦИОННОГО ПЛАВАНИЯ

*Лобанова А.К., студентка гр. 61112, Лобанов А.С., студент гр. 81103М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.ф-м.н., доцент Галяутдинов М.И.*

Актуальность. На сегодняшний день объём занятий физической культурой студентов Вузов не может обеспечить рост физической подготовленности студентов и улучшить их состояние здоровья (В.А. Клименко, 2004; Н.А. Алексеев и соавт., 2005; В.Б. Мандриков и соавт., 2010; Р.Х. Митриченко, 2012). Перспективным направлением в решении обозначенных проблем физического воспитания студенческой молодежи является научная разработка и обоснование инновационных форм внеурочных занятий в Вузах, активизация студенческого самоуправления по развитию спортивно-массовой работы во внеучебное время (В.Г. Шилько, 2003; В.В. Белоусов, 2005; С.Д. Зорина, 2009). Однако, в среде студенческой молодежи, занимающейся спортом, особенно в сложнокоординационных и травмоопасных видах спорта, таких, как акробатический рок-н-ролл, где физическая нагрузка достаточна, возникает необходимость использования технологий для профилактики травм [1, 3, 4].

Цель исследования. Выявление имеющихся проблем со здоровьем у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом. Определение необходимости проведения занятий по рекреационному плаванию.

Результаты исследования и их обсуждение. Опрос проводился среди спортсменов-рок-н-роллистов от 9 до 40 лет. Стаж занятий акробатическим рок-н-роллом от нескольких месяцев, до более 20 лет.

В нашем опросе приняли участие 82 человека, из них 61 женщина и 21 мужчина. Из них спортсменов со стажем до 1 года – 14 человек или 17,1%, самая большая группа со стажем от 1 до 3-х лет – 32 человека, или 39%, от 3 до 5 лет – 20 человек или 24,4% и стаж занятий более 5 лет – 16 человек, или 19,5%.

Из опрошенных, 25 человек не имеют разряда, 8 человек имеют юношеские разряды, 33 человека – взрослые разряды, 10 человек – КМС, 4 человека – МС и 2 человека – МСМК.

На вопрос «Имеются ли у вас травмы, связанные со спортом? (Полученные в ходе тренировочного процесса, соревновательной деятельности)» 54% респондентов ответили отрицательно. Спортсмены перечисляли наличие травм, появившихся в ходе занятия спортом и соревновательной деятельности, или заявляли об их отсутствии.



Рисунок 1 – Ответы на вопрос «Тип имеющихся (полученных) травм».

Тем не менее, у 75% опрошенных имеются проблемы со здоровьем. Из них проблемы с суставами испытывают 65%, 38% – проблемы с опорно-двигательным аппаратом, 8% – с сердечно-сосудистой системой.

В ходе проведения опроса, мы выявили, что только 33% спортсменов посещают бассейн. 14% – ходят в бассейн чаще раза в неделю, 5% – посещают бассейн раз в неделю.

Посещаете ли вы бассейн?

82 ответа

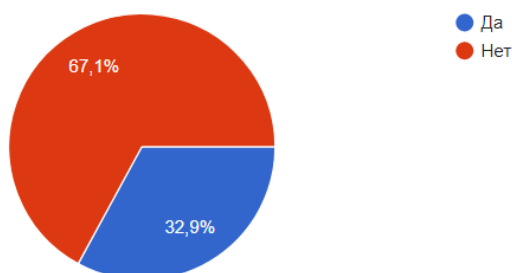


Рисунок 2 – Ответы на вопрос «Посещаете ли вы бассейн?».

Если да, то как часто?

82 ответа

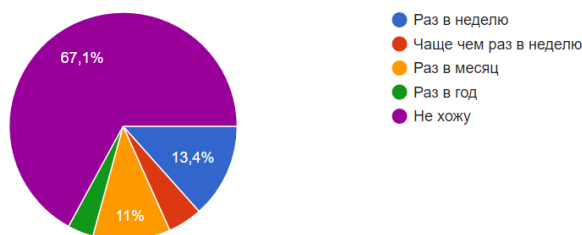


Рисунок 3 – Ответы на вопрос «Как часто вы посещаете бассейн?».

Несмотря на это, 63,6% опрошенных считают, что посещение бассейна могло бы положительно сказаться или положительно сказывается на их здоровье.

Считаете ли вы целесообразным посещение плавательного бассейна для профилактики травм?

66 ответов

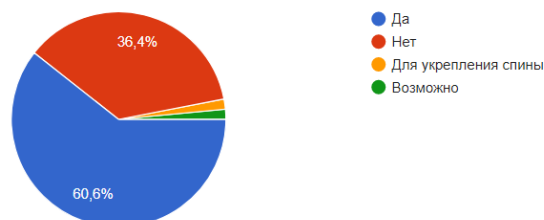


Рисунок 4 – Ответы на вопрос о целесообразности посещения плавательного бассейна для профилактики травм.

Одной из особенностей акробатического рок-н-ролла является его подверженность в определенной степени моде. Так, один из наиболее ярких компонентов танцевальных программ акробатического рок-н-ролла – быстрые, высокие броски ногами. Еще десять лет назад броски выполнялись под углом 45 градусов и были направлены в пол. Разумеется, по мере усложнения техники исполнения бросков возрастает и нагрузка на коленные суставы и связки. Следовательно, увеличивается и опасность получить травму. Развитие

акробатического рок-н-ролла требует создания единой методологической базы, предполагающей в том числе и профилактические средства снижения травмоопасности и укрепления мышц, суставов и связок.

Выводы. Проведенный опрос показывает, что акробатический рок-н-ролл, является травмоопасным видом спорта. Большинство спортсменов, старше 17 лет, занимающихся больше 1 года, имеют проблемы с суставами. Мы выяснили, что создание групп для занятий рекреационным плаванием для спортсменов-рок-н-роллистов – целесообразный шаг, для поддержания состояния здоровья занимающихся. Следующим этапом нашего исследования, является формирование контрольной и экспериментальной групп, в которых спортсмены будут заниматься плаванием 1 и 2 раза в неделю.

Список литературы:

1. Авдеева, Л.В. Оздоровительное плавание – эффективный способ поддержания здоровья студентов / Л.В. Авдеева // Сборник статей X Международного научно-практического конкурса. 2017. С. 201-205.
2. Галяутдинов, М.И. Анализ результатов финальных мужских заплывов на дистанции 400 метров комплексным плаванием международных соревнований 2008-2015 годов / М. И. Галяутдинов, А. С. Лобанов, Л. Р. Галяутдинова, А. М. Ситдинов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2018. – № 12 (166). – С. 47-52.
3. Заячук, Т.В. Методика обучения технике основного хода спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом на этапе начальной подготовки / Т. В. Заячук, Н. Е. Локтева, Ш. Р. Зарипов, И. К. Кучерова // Сборник материалов I Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. 2018. С. 100-103.
4. Митриченко, Р.Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений /автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук // Волгоградская государственная академия физической культуры. Волгоград, 2012.

АНАЛИЗ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Лукин С.И., Сунцова Я.Л., студенты 7211М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научные руководители – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.
к.ф.-м.н., доцент Сафина Р.М.*

Аннотация. В статье рассматривается понятие информационные технологии, анализируется применение информационных технологий в области физической культуры и спорта. При оценивании современного этапа развития информационных технологий в этой отрасли авторы отмечают, что, невзирая на большое количество направлений, даже описанные в этой статье разработки не имеют масштабного распространения[8]. Вместе с тем надо отметить, что ведутся работы по внедрению информационных технологий во все направления спорта и на всех этапах. Эти разработки ведутся не только в сфере спорта, но и в сфере физической культуры в школах и вузах.

Ключевые слова: информационные технологии, продукт Nike + iPod, комплекс Hawk-Eye, программа Dartfish, компьютерная программа «Валеология школьника».

Актуальность:

Глобальные преобразования, происходящие в современном мире, затрагивают все сферы человеческой деятельности. В этих изменениях важную роль играют стремительное развитие научно-технического прогресса и масштабная информатизация передовых стран мирового сообщества[7]. Эти же факторы имеют большое влияние на изменения, происходящие в области спорта и физической культуры.

Цель исследования: выявить тенденцию развития информационных технологий в области физической культуры и спорта.

Методы исследования: анализ и обобщение научной и методической литературы.

Задачи:

1. Выявить основные направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте;

2. Изучить использование информационных технологий в данной сферы. Мы знаем, что ключевые тенденции использования информационных технологий в спорте сопряжены с учетом данного можно установить направленности применения информационных технологий в спорте. Таким образом, компьютерные и информационные технологии используются для того чтобы:

- создать модель тренировочных и соревновательных ситуаций;
 - информационно-методическое обеспечение, также управление организационным, учебным и тренировочным процессами в спортивных организациях;
 - организовать мониторинг физического состояния и здоровья занимающихся;
 - использовать в качестве средства автоматизации процессов обработки результатов соревнований;
 - автоматизировать процессы контроля, компьютеризировать данные об состоянии физического, функционального, умственного и психологического здоровья занимающихся, что в дальнейшем позволит нам внести корректировки в учебную и тренировочную деятельности;
 - в рекламной и предпринимательской деятельности в сфере спорта.
- Информационные технологии нашли спектр применения в спорте.

Сегодня трудно представить себе проведение крупных спортивных соревнований без использования информационных технологий. Разрабатываемые в процессе проведения спортивных соревнований базы данных помогают организовать работу информационных терминалов комментаторов и журналистов на матче. Представителям средств массовой информации необходимо получение результатов через секунды после окончания

соревнования, а иногда максимально полной информации о соревнующихся спортсменах. От этих требований зависит зрелищность спортивного состязания.

Для статистической обработки итогов соревнований используются компьютерные программы. Это особенно полезно для видов спорта, в которых результат спортсмена оценивают судьи-эксперты. В статье Г.П.Почекуевой описывается алгоритм, позволяющей производить оценку результативности деятельности игрока или команды в спортивных играх[1]. В сравнении с программой Dartfish, эти методы не так свежи и современны.

Dartfish – программное обеспечение (ПО в дальнейшем) видеоанализа, которое используется тренерами и спортсменами для достижения нужного результата. Этой программой пользуются тренеры, спортсмены, студенты, учителя и спортивные доктора. Данное ПО использует цифровую видеографику [2]. Dartfish на вооружении у олимпиад и чемпионатов Европы и мира. Во время проведения чемпионата мира по футболу, помимо самой игры показывают расширенную статистику, например, сколько километров преодолел какой-либо футболист или даже команда (в сумме) за прошедший матч. Такой подсчет возможно осуществить двумя способами. Первый из них – чип в кроссовках. Аналогичные чипы уже можно приобрести в магазине, они позволяют узнать темп ходьбы, расстояние, количество шагов и количество потраченных калорий. Второй способ организуется с помощью специальных камер, охватывающих всё поле и фиксирующих движение в нем. Данные с камер собираются и проводится анализ, а затем выдаётся результата [3].

Большинство информационных технологий посвящено разработке автоматизированных систем и прикладных программных продуктов, которые позволяют упростить проведение тренировок. Вместе с тем необходимо уделить внимание повышению качества технической подготовленности спортсменов. Для этого разработка систем ведется в направлении программно-аппаратных комплексов позволяющих автоматизировать ввод данных в вычислительную машину и вычислять необходимые биомеханические параметры. Это дает возможность повысить эффективность обучения двигательным действиям и не допустить ошибок. Аппаратурой для сбора информации о спортсмене могут быть тензоплатформа, электромагнитография и видеомагнитофон.

На начальной стадии внедрения информационных технологий составление плана тренировочного процесса шло согласно пути формирования концепций управления базами данных, которые позволяли реализовывать отбор и сохранять приемлемые ресурсы тренировки. В наше время оптимизация выявления подготовленности спортсмена идет согласно пути формирования специализированных экспертных систем и программ. Ранее разработаны экспертные системы с целью управления спортивной подготовкой тяжелоатлетов, бегунов на средние дистанции, спортсменов в прыжковых видах легкой атлетики и спортсменов, занимающихся стрельбой.

На базе микрокомпьютера созданы простые программы, позволяющие сделать работы тренера при проведении занятий по лыжному спорту более эффективными. Карманный микрокомпьютер вычисляет достаточно быстро и эффективно. Предложенные программы позволяет планировать результаты спортсменов в лыжных гонках с учетом возраста, вычислить параметры нагрузки, границы метаболических режимов и т.д.

В последние годы появляется больше и больше различной спортивной экипировки, со встроенными датчиками, которые помогают отслеживать физическое состояние спортсменов во время проведения тренировки и восстановления. Например, разработаны спортивные бюстгалтеры, с использованием проводящей ткани для фиксации сердечного ритма спортсменов. «Вычислительный центр» такого бюстгалтера располагается в миниатюрном пластиковом корпусе и передает сигнал на обрабатывающее устройство. С помощью датчиков и микропроцессора электроника может контролировать многие показатели состояния человека: силу воздействия на тело, электрические импульсы от сердца и нервной системы, кровяное давление, ритм ходьбы или бега, нагрузку на суставы. Данные могут обработаны «на месте» или переданы на другое устройство [4].

Зачастую подобные разработки значатся «побочными продуктами» космических технологий. Так, испанская компания Emxys совместно с Европейским космическим агентством (ESA) разработали устройство TrainGrid, олицетворяющий собою «электронную майку» для занятий. Это открытие отличается тем, что оно не только устанавливает и передает на PC основные характеристики тела и положение спортсмена, однако и регистрирует удары, падения и среднюю скорость движений занимающегося.

Выводы. Таким образом, в процессе нашего изучения мы рассмотрели применение информационных технологий в спорте и физической культуре населения. Бесспорно, в условиях нынешнего мира информатизация общества с каждым днем становится масштабнее. Тем не менее на сегодняшний день с использованием самых современных технологий подготовка квалифицированных тренеров и судей, а также профессиональных спортсменов не вызывает затруднений. Известно, что далеко не все российские спортивные школы и секции могут себе позволить современное оборудование. Например, программа видеоанализа Dartfish является платной, не все школы могут позволить себе ее использовать. Поэтому мы считаем, что использование, бесплатной программы видеоанализа спортсменов «Kinovea» является неплохим аналогом платной программы Dartfish. И хотя темпы модернизации в вузах идут очень быстро, но, они пока недостаточно соответствуют требованиям качественного современного образования. Однако можно сказать, что Россия начала активно осваивать новинки в области новых информационных технологий. Ярким примером являются Олимпийские игры в Сочи 2014 г., наша страна показала не только организацию и эффективность мероприятия на высшем уровне, но и высокую профессиональную подготовку спортсменов и тренеров.

Список литературы:

1. Использование информационных технологий при проведении спортивных мероприятий. – URL: http://www.rae.ru/use/?section=content&op=show_article&article_id=10002256.
2. Самсонова А. В., Козлов И. М., Таймазов В. А. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 22–26.
3. Nike + iPod. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Nike%2BiPod>.
4. Открытые инновации. Московский международный форум инновационного развития. – URL: <http://www.forinnovations.ru/>
5. Фаткуллов И.Р., Насибуллов Р.Р. Использование возможностей информационных и коммуникационных технологий в современном вузе // Казанская наука. – 2014. – №. 12. – С. 238-240.
6. Фаткуллов И.Р., Фаткуллова Л.Н. Обзор возможностей программ видеоанализа в спорте // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2018. – №. 5 (159).
7. <https://scienceforum.ru/2018/article/2018000182>
8. <https://e-koncept.ru/tag/программа+dartfish>

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИТНЕСЕ

Мухина Ю.А., студент 8216 гр.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель Ситдииков А.М.*

Актуальность. Фитнес является одной из наиболее динамично развивающихся отраслей в России. Неотъемлемой частью современного фитнеса являются информационные технологии. Свое применение они находят в различных сферах этой индустрии: от системы предоставления информации до разработки индивидуальных спортивных диет и программ тренировок. [1] В системе физической культуры разрабатывается большое количество инновационных технологий, методик и оздоровительных программ.

Информационные технологии в современном обществе дают возможность донести до потребителя полный пакет услуг и сделать этот продукт особенным и привлекательным. Это так же повышает конкурентоспособность среди физкультурно-спортивных организаций, что в свою очередь раскрывает более широкий выбор перед потребителем. [2]

Цель исследования. Целью нашего исследования являются различные гаджеты, ИТ устройства и мобильные приложения, применяемые в физкультурно-спортивной деятельности.

Основным методом исследования будет являться изучение и анализ литературных и интернет источников.

Результаты исследования и их обсуждение.

Гаджеты

Фитнес-трекер – устройство, для мониторинга пройденного расстояния, потребленных калорий, показателей сердечного ритма и качества сна. Работает в тандеме с приложением для смартфона

Смарт-часы – компьютеризированные наручные часы с расширенной функциональностью, часто сравнимой с коммуникаторами.

Наушники-повязка – наушники встроенные в повязку для бега из многофункциональных тканей.

Наушники-плеер для плавания – водонепроницаемые наушники-плеер предназначены для эксплуатации под водой.

Умная одежда – одежда, интерактивно взаимодействующая с окружающей средой, воспринимая сигналы, обрабатывая информацию и запуская ответные реакции.

Умные кроссовки – это кроссовки, снабжённые интеллектуальными чипами, связываемые с мобильными приложениями, в которых отображаются полученные данные от кроссовок.

Датчик SkulptScanner – это маленькое устройство, определяющее физическое состояние мускулатуры одним нажатием в любом участке тела.

Говорящий смарт-коврик для йоги – это коврик, указывающий на ошибки, мотивирующий, ведет статистику на смартфоне.

Электронная скалка – это скакалка с установленным датчиком, который считывает количество прыжков.

Умные очки – это носимые компьютерные очки, показывающие информацию в дополнение, или вместо того, что видит носящий.

Бутылка для воды – эти бутылки напоминают о том, что надо выпить воды, а так же некоторые могут «менять» вкус воды.

Смарт-весы анализаторы – весы, которые не только измеряют вес, но и измеряют уровень жира, жидкости и мускулатуры в организме и показывают вес в динамике.

Электронный корректор осанки – для профилактики, датчики с магнитным типом с креплением к одежде.

Умная вилка – эта вилка контролирует скорость приема пищи и помогает есть медленнее, а следовательно лучше. [3], [4]

Мобильные приложения

Мобильные приложения для тренировок – альтернатива фитнес-залам, экономящая деньги и время. Все что нужно это взять смартфон и установить приложение подходящее личным запросам пользователя.

Существует множество приложений для тренировок: йога, бег, силовые тренировки, для разных частей тела (пресс, ноги, корпус и т.п.), для похудения, для женщин, для мужчин, многофункциональные и т.д.

Топ 5 приложений для тренировок:

1. NIKE+TRAINING CLUB
2. WORKOUT TRAINET
3. JEFIT
4. FITNESS POINT
5. FREELETICS BODYWEIGHT

Информационные технологии для фитнес центров

Смартфон стал инструментом в бизнесе для общения с клиентом, но также и одним из главных конкурентов для фитнес центров.

Модель взаимодействия фитнес-центра и клиента через смартфон выглядит очень гармонично: автоматизация всего процесса работы с клиентом посредством сайтов и мобильных приложений, через которые клиент и потенциальный клиент могут ознакомиться со всей необходимой ему информацией о фитнес центре; негатив остается внутри системы.

Так же информационные технологии способствуют усовершенствованию тренировочного процесса, внедряясь и создавая новые тренажеры и тренировочные программы:

1. Аудио-тренировки на беговой дорожке
2. EMS-тренинг
3. Технология ЕМА
4. Высокотехнологичные тренажеры
5. Control-AV
6. Система амбулаторного наблюдения за здоровьем при помощи носимых гаджетов и облачного программного обеспечения.

Заключение

Подводя итог, можно сказать, что информационные технологии стали неотъемлемой частью в фитнесе.

Они стали мощным инструментом регулирования бизнес-модели и деятельности компании, сбора и хранения аналитики, увеличения потока клиентов, а следовательно и объема продаж. [5].

Выводы. Информационные технологии позволяют усовершенствовать физкультурно-спортивную деятельность для любого человека, независимо от финансовых возможностей и уровня подготовленности. Каждый сможет подобрать себе удобный способ для ведения активного образа жизни как специализированных физкультурно-спортивных организациях, так и вне их стен.

Список литературы:

1. Информационные технологии в повседневной жизни [Электронный ресурс]. URL: <http://computer.damotvet.ru/other/514475.htm>
2. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования № 11-4 / 2012

3. Бочарова К.Н., Лобанова Е.М., Лаврушина Е.Г. Информационные технологии в реализации туристского продукта в спортивно-оздоровительном сервисе // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 10 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/10/39483>

4. Хадиуллина Р.Р. Использование Smart-технологий и платформы Moodle при проведении учебных занятий./ Р.Р. Хадиуллина, М.И. Галяутдинов, А.М. Ситдигов // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – С. 507-509.

5. Ситдигов А.М. Мультимедиа технологии в образовании/ А.М. Ситдигов, М.И. Галяутдинов // Проблемы управления качеством образования: сборник статей XI Всероссийской научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Пензенский государственный аграрный университет»; Межотраслевой научно-информационный центр Пензенского государственного аграрного университета. – 2018. – С. 119 -122.

ИНТЕРНЕТ-РЕКЛАМА В ТУРИСТИЧЕСКОМ БИЗНЕСЕ

*Нафикова А.В., студент 8321 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель Ситдилов А.М.*

Актуальность. Сегодня интернет-реклама играет немалую роль в жизни любого человека, она является постоянным спутником, ежедневно и массово воздействует на людей. Интернет, как рекламоноситель, становится интересен новым категориям рекламодателей. Также туризм на сегодняшний день сложно представить без рекламы. Главным образом, она содержит в себе информацию, которая доводит до сознания потребителей наиболее важные сведения и факты о туристических продуктах и туристском предприятии.

Цель исследования – анализ использования сети Интернет для продвижения туристических фирм и выявление основных направлений повышения её эффективности.

Основным *методом исследования* является изучение и анализ литературных и интернет источников.

Результаты исследования и их обсуждение.

На что влияет интернет-реклама?

Интернет-реклама – одна из форм маркетинговых коммуникаций, которая оплачена рекламодателем и распространена через сеть Интернет чтобы оказать воздействие на целевую аудиторию. Она влияет на объемы продаж и благодаря этому позволяет освоить новые рынки сбыта. При помощи рекламы поддерживается «обратная связь» с рынком, что допускает контролировать продвижение туристических услуг. Она дает потребителю новые знания, опыт, тем самым усиливая удовлетворенность от покупки, закрепляет и создает у клиента хорошие предпочтения к туристскому продукту.

Основные сферы использования Интернета в туризме:

- общение и поддержка связи;
- реклама и продвижение туристского продукта;
- знакомство с туристским продуктом;
- использование электронных систем бронирования и резервирования;
- подбор и создание тура;
- использование в продвижении туристического пакета и отдельных туристских продуктов (предоставляют своему пользователю всю необходимую для выбора путешествия информацию);
- ознакомление с электронным каталогом туристского продукта по странам и направлениям;
- ознакомление страноведческой информации, оперативного прогноза погоды в разных странах, расписания движения транспорта;
- получение оперативной информации о тарифах и ценах отелей, ресторанов и перевозчиков;
- произведение оплаты в сети Интернет [1]

Виды Интернет-реклам в туризме:

1. В зависимости от объекта рекламирования выделяют два вида рекламы – товарная и престижная.

а) Товарная реклама представляет собой стимуляцию потребителя на покупку туристического продукта.

б) Престижная реклама представляет собой рекламу турфирмы, раскрывает особенности фирмы, преимущества среди других конкурентов.

2. Реклама возможностей и потребностей.

а) Реклама возможностей – дает покупателям сведения о возможностях турфирмы в области предоставляемых услуг, также привлекает новых клиентов, гарантируя высокий уровень их обслуживания.

Реклама потребностей – это информационный вид рекламы, который используется для информирования деловых партнеров о существовании данной фирмы.

3. В зависимости от характера рекламных обращений, выделяют информативную, убеждающую и напоминающую рекламу.

а) Информативная реклама – доведение до клиентов информации о фирме и услугах.

б) Убеждающая реклама – убеждение потребителя о преимуществах рекламного продукта.

в) Напоминающая реклама – оповещение пользователя о существовании фирмы и продукта, предлагаемого им.

4. Реклама, которая воздействует на целевую аудиторию – это рациональная и эмоциональная.

а) Рациональная реклама – получение результата посредством обращения к потенциальным клиентам.

б) Эмоциональная реклама – восприятие человека новой информации, эмоции клиента на предложение нового продукта. [2]

Основные проблемы Интернет-рекламы онлайн туризма:

- серьезным препятствием является засоренность Web-страниц разной информацией, которая доставляет пользователю некоторые трудности;
- малая степень развития платежных систем, механизмов оплаты по банковским чекам и кредитным картам;
- способность человека доверять покупкам онлайн-билетов.

Выводы. Таким образом, на сегодняшний день интернет-реклама является наиболее эффективной при решении многих задач. [3] Во-первых, она является эффективным средством представления объекта рекламы. Во-вторых, Интернет предоставляет рекламодателю эффективно воздействовать на целевую аудиторию и конкретных пользователей. С помощью рекламы, которая содержит в себе полную информацию, потребители могут без проблем ознакомиться с наиболее важными сведениями и фактами о туристических продуктах и туристском предприятии.

Список литературы:

1. Морозов М.А. Информационные технологии в социально-культурном сервисе и туризме. Оргтехника / М.А. Морозов, Н.С. Морозова. — М.: Изд. центр «Академия», 2004. — 240 с.

2. Марданшина Л.А. Веб-сайт компании как коммуникативный маркетинговый инструмент // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: В 3-х томах. – Казань, 2018. – С. 356-359.

3. Ситдинов А.М. О применении мультимедиа технологий в образовательном процессе / А.М. Ситдинов, М.И. Галяутдинов //Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ "Нацразвитие": сборник трудов конференции. – СПб.: ГНИИ «Нацразвитие», 2019. – С. 219-221.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ – ОСНОВНОЙ ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Николаев И.И. студент СФ-11-17,
Чувашский государственный университет имени И. Н. Ульянова,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Колесникова О.Б.*

Актуальность. В настоящее время происходят масштабные преобразования во всех сферах человеческой жизни. Существенную роль в этих изменениях играет стремительное развитие научно-технического прогресса, глобальная информатизация передовых стран мирового сообщества. Одна из тенденций современного общества – всевозрастающая роль и ценность информации и информационных технологий.

Информационные технологии представляют собой смесь из устройств, методов и средств, позволяющих манипулировать информацией вне мозга человека. Это компьютеры и программное обеспечение, периферийные устройства и системы связи вплоть до спутниковых.

В последнее время в Российской Федерации происходит процесс формирования информационного общества, что ставит задачу информатизации системы образования. Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникационных и других средств информационных технологий. Это в полной мере относится ко всем сферам жизни, в том числе и к физической культуре и спорту.

Использование современных информационных компьютерных технологий (ИКТ) в этой области дает огромное преимущество в развитии таких направлений, как автоматизация ручных технических процессов (измерительные приборы, гаджеты, тренажеры), управление учебным процессом, научные исследования, сфера рекламной, издательской и предпринимательской деятельности, мониторинг состояния здоровья спортсменов, популяризация физической культуры и спорта. Однако здесь используются главным образом системы и программное обеспечение общего назначения: компьютеры, оргтехника, системное программное обеспечение, пакеты прикладных программ по математической статистике и т.д. [1].

Целью исследования является изучение использования современных средств информационных компьютерных технологий в сфере физической культуры и спорта. Исходя из поставленной цели исследований, для решения были выдвинуты следующие **задачи**:

1. Изучить современные тенденции в развитии применения информационных технологий в области физической культуры и спорта (ФКиС).
2. Оценить степень заинтересованности студентов в вопросах ФКиС.
3. Выяснить, что является основным инструментом получения информации в области ФКиС.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для решения первой задачи нами рассмотрено несколько направлений применения информационных технологий в области физической культуры и спорта.

Использование информационных технологий в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт», достаточно много. Для сообщения студентам теоретических сведений по учебной дисциплине и контроль за их знаниями, разрабатываются обучающие системы, электронные учебные пособия, мультимедийное сопровождение лекций и т.д.

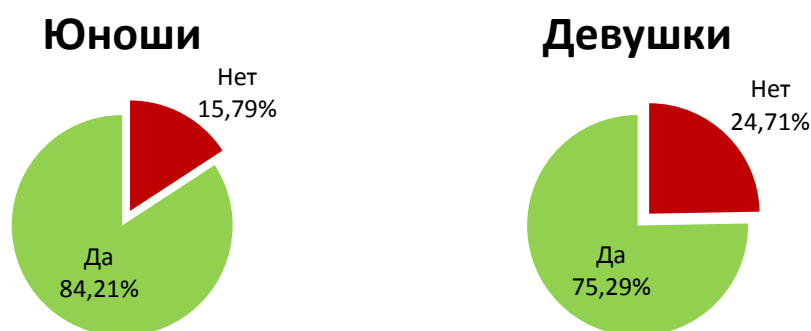
В планировании тренировочного процесса используются базы данных, позволяющих хранить и осуществлять поиск адекватных средств тренировки, создание экспертных систем и прикладных программных продуктов наиболее соответствующих решению задач.

При проведении соревнований применение средств ИКТ обеспечивает оперативный сбор, передачу, хранение и обработку большого количества информации, используется передача данных о результатах соревнований через сеть Интернет, возможность смотреть не только результаты, но и сами соревнования в режиме он-лайн [2].

Использование ИКТ в направлении оздоровительной физической культуры связано с разработкой программ занятий, соответствующих уровню здоровья и двигательной активности. Также в настоящее время набирают популярность браслеты-девайсы на руках, странные приспособления на спине или животе некоторых обитателей тренажерного зала, а в их руках бутылки воды с датчиками. Гаджет подсчитает количество потраченных калорий, пройденных шагов, измерит ЧСС, пройденное расстояние. За это отвечают специальные встроенные датчики. Браслет синхронизируется с мобильным приложением, которое устанавливается в смартфон.

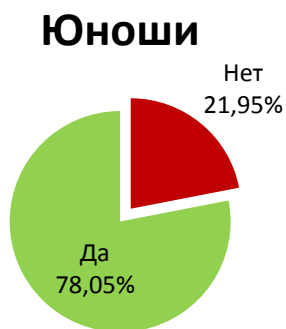
В России было основано движение «В спорте», организаторы которого создают единую базу спортивных мероприятий, объединяющих людей, поддерживающих здоровый образ жизни, возрождают дворовый спорт, вырабатывают спортивный рейтинг вузов, для вовлечения максимального количества людей в спортивное движение. Метод выбран современный — приложение для смартфонов.

Для оценки степени заинтересованности студентов в вопросах ФКиС нами был проведен опрос. В опросе участвовало 123 студента «Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова» факультетов: Факультет управления и социальных технологий(ФУИСТ), Строительный факультет(СФ), Химико-фармацевтический факультет(ХФФ), Юридический факультет(ЮР). Результаты опроса приведены в диаграммах.



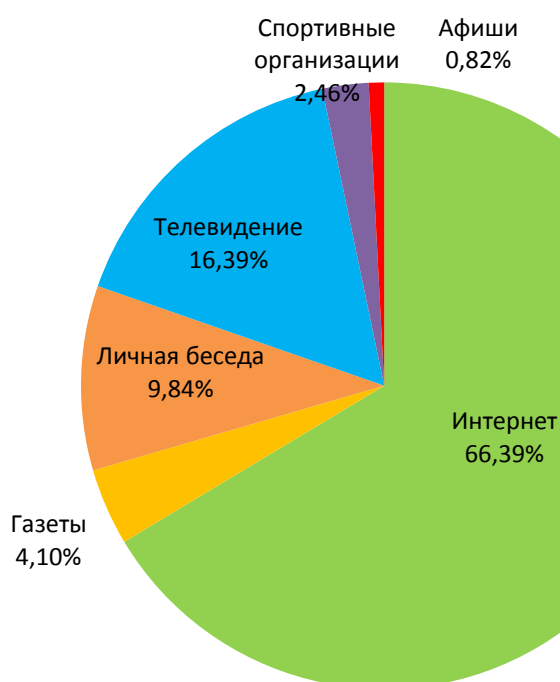
Увлекаетесь ли вы спортом?

На вопрос: Каким видом спорта вы увлекаетесь? студентами были названы более 30 видов спорта. Причем большая часть из них предусматривает посещение занятий и тренировок вне стен вуза.



Интересуетесь ли вы выступлениями спортсменов?

Выяснить, что является основным инструментом получения информации в области ФКиС, для студентов нашего вуза также не составило труда.



Выводы.

1. Нами проанализированы современные тенденции в развитии применения информационных технологий в учебном и тренировочном процессах, соревновательной деятельности и оздоровительной физической культуре.
2. В ходе проведения исследования выявлено, что физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью жизни современного студента и он активно интересуется спортивными событиями.
3. Выяснено, основным инструментом информирования молодежи является интернет.

Таким образом, информационные технологии способны создавать и поддерживать интерес современного общества к физической культуре и спорту. Из этого следует, что немалый интерес вызывает спрос на спортивную продукцию и услуги, и как следствие прирост инвестиций и финансирования в бизнес связанный со спортом, развитие инфраструктуры и новых технологий в этой сфере. Нет никаких сомнений: использовать современные средства ИКТ в сфере физической культуры и спорта нужно, причём делать это умело и организованно. Учитывая, что многие ниши практически не заняты, развитие и

получение прибыли в этой сфере возможно уже в среднесрочной перспективе. Концепция идеи проста — привлечение молодёжи к здоровому образу жизни.

Список литературы:

1. Виноградов, П.А. Спорт в мире информации / П. А. Виноградов, В. А. Савин / Теория и практика физической культуры. – 1997. – №11. – С. 59-62.
2. Жуков, Р. С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта: состояние и перспективы / Р. С. Жуков / Вестник Кемеровского государственного университета. – 2009. – № 4. – С. 76-80.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИЛИ ВИДЕОАНАЛИЗ В ФУТБОЛЕ КАК СПОСОБ РАЗРЕШЕНИЯ ОШИБОК В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

*Николаева Е.С., студент 8211М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Научный
руководитель – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.*

Актуальность. Определение тактики и тактической подготовки в современном спорте огромно. Особенно велика роль тактики в таких видах спорта, как спортивные игры, не зря их называют «тактическими видами спорта» [2]

При современном уровне развития футбола трудно переоценить важность тактической подготовки. Поэтому одной из основных составляющих подготовки футболиста является тактическая подготовка. Однако в теории и практике обучения тактике есть множество пробелов, наиболее отчетливо это проявляется на этапе начальной подготовки [3]

Как отмечает автор [2], в процессе тактической подготовки футболистов должны решаться три основные задачи: передача тактических знаний, формирование тактических умений и навыков, развитие тактического мышления. Важной проблемой в тактической подготовке футболистов остается задача, связанная с передачей им тактических знаний. Основной упор делается на развитие двигательных (тактических) умений и навыков, в малой степени на развитие тактического мышления, хотя повышение уровня тактических знаний футболистов является наиболее важной задачей всей тактической подготовки. Знания должны опережать практические умения и навыки [1]

В повышении уровня тактической образованности футболистов может оказать отличную помощь компьютерное обучение, которое имеет ряд преимуществ перед традиционными способами формирования тактического мышления, [6] таких, как занятия лекционного и семинарского типа, чтение специальной литературы, беседы, просмотр киноматериалов.

Главными аргументами в пользу компьютерных технологий обучения являются индивидуализация, наглядность, интерактивность, возможность использования комбинированных форм представления информации и реализация самостоятельного обучения, что в общем и конечном итоге сказывается на скорости и качестве усвоения материала [5]

В своей научной работе мы использовали следующие научные методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование.

В научно-методической литературе, в том числе зарубежной, нет обоснованных методик занятий аэробикой с футболистами, что, несомненно, ограничивает возможности применения нетрадиционных средств подготовки, направленных на развитие важных для футболистов способностей.

Таким образом, возникшее противоречие между применением в учебно-тренировочном процессе футболистов компьютерных технологий и недостаточной теоретической разработкой этой проблемы определило тему нашего исследования.

Цель исследования – разработать и оценить эффективность совершенствования физической подготовки футболистов с использованием компьютерных технологий в тренировочном процессе.

Результаты и их обсуждение. В основе изучения научной и научно-методической литературы была выявлена проблема в подготовке тактики, определена задача исследования. В проведенном анкетировании тренеров проводился анализ опыта исправления ошибок в тактической подготовке футболистов. Всего было опрошено 27 тренеров детско-юношеских спортивных школ города Казани.

В проведенном анкетировании: на первый вопрос, «Считаете ли вы, что качество выполнения тактических элементов, зависит от физической подготовленности

футболистов?» ответили единогласно все 100% оппонентов.

На следующий вопрос, «Как Вы думаете, чем характеризуется техническая подготовленность?»

а) готовностью организма к выполнению определенной деятельности, ответили – ответили тренеры 30%;

б) стабильность выполнений действий с мячом, надежность, вариативность, наличие большого арсенала технических действий – 45%, считают тренеры, потому что качество выполнений действия с мячом, умение выполнять технические действия с мячом в сложных игровых ситуациях, определяет техническую подготовленность футболистов;

в) направленностью на достижение заданного спортивного результата, с учетом конкретного вида спорта и этапа подготовленности – 35%.

На третий вопрос, «Каковы, на Ваш взгляд, современные требования, предъявляемые к тактике выполнения футболистов?»

а) координационная сложность – 35%, ответил тренерский состав, так как нужно уметь управлять «своим телом», это касается техники передвижения и технике выполнения работы с мячом. Необходимо чтобы индивидуальные качества преобладали над соперником.

б) динамичность – 20%;

в) насыщенность программы в тренировочном процессе-15%;

г) высокий уровень проявления физических качеств спортсмена-30%.

На следующий вопрос, «Какие, на Ваш взгляд, пути совершенствования тактической подготовленности необходимы для решения данных задач?»

а) совершенствование технологии развития быстроты;

б) совершенствование технологии координационной подготовки;

в) совершенствование технологии развития гибкости;

г) совершенствование технологии развития силовых способностей;

д) совершенствование технологии развития общей и специальной выносливости;

е) совершенствование требований, предъявляемых к композиции упражнений;

ё) совершенствование планирования нагрузки в циклах тренировки. На каждый ответ – 14.2%, тренеры считают, что каждый путь совершенствования тактической подготовленности важен для решения задачи

На вопрос, «Какие, на Ваш взгляд, методы тактической подготовки подходят для этого?»

а) круговая тренировка, тренеры ответили – 35%;

б) повторное выполнение комбинации – 40%;

в) до придела – 35%;

г) что-то свое – 12%. Тренеры считают, что круговая тренировка и «до придела», приносит выносливость в легко-атлетических способностях, и в общей физической подготовке в целом. Метод повторного выполнения комбинации чаще всего отрабатывается в тренировочном процессе, т.к. наигрываются игровые взаимодействия и игровые ситуации;

На следующий вопрос, «Какие средства развития технической подготовленности Вы используете в тренировочном процессе?»

а) упражнения для развития качеств – тренеры ответили – 10%;

б) технические элементы или их фрагменты – 22%;

в) элементы циклических видов спорта – 18%;

д) тренажеры – 24%;

е) что-то своё – 26%. Здесь тренерский состав считает, что «все средства хороши» но для повышения общей физической подготовки, необходим тотальный контроль за выполнением всех упражнений, и применение инновационных технологий, для проверки выполнения упражнений более детально.

На заключительный вопрос, «Сколько процентов времени от общего количества Вы уделяете тактической подготовке в процессе тренировки?»

а) в недельном цикле 20 %,

- б) в занятии 15%,
- в) в подготовительной части 5%,
- г) в основной части 3%,
- д) в заключительной части 5%.

Выводы

На основании полученных ответов тренеров нами было выявлено, что проблема в тактической подготовке действительно существует. Таким образом, возникшее противоречие между спортивной практикой применения в учебно-тренировочном процессе занятий аэробики и недостаточной теоретической разработкой этой проблемы окончательно определило тему нашего дальнейшего исследования и изучения этой проблемы. Исследование имеет острую необходимость в разработке методик обучения тактической подготовки с использованием компьютерных технологий, а именно видеоанализа.

Список литературы.

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям в футболе/ М.М. Боген. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты.- М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев: Олимпийская литература, 1997. – 582с.
4. Фаткуллов И.Р., Фаткуллова Л.Н. Обзор возможностей программ видеоанализа в спорте //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2018. – №. 5 (159).
5. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975.
6. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики в футболе: учеб. пособие. – М.: Спорт, 2016. – 352 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОНКУРСНЫХ ЗАДАНИЯХ РЕГИОНАЛЬНОГО ЧЕМПИОНАТА WORLDSKILLS RUSSIA В КОМПЕТЕНЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»

*Нуртдинова А. Н., студентка 10 гр., Новикова А. Н., студентка 30 гр.,
ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»,
Научный руководитель – Гайнулин М. И.*

Актуальность. WorldSkills – это международное некоммерческое движение, целью которой является развитие профессионального образования путём гармонизации лучших практик и профессиональных стандартов во всём мире в процессе организации и проведения конкурсов профессионального мастерства, как в каждой отдельной стране, так и во всём мире в целом. Движение стало самой быстрой и эффективной системой распространения международных профессиональных стандартов по всей России.[4]

В августе 2019 года в Казани состоится очередной Мировой чемпионат рабочих профессий, а в мае 2019 года в Казани будет проходить финал Национального Чемпионата «Ворлдскиллс Россия». А месяцем раньше в Тольятти пройдёт финал Всероссийского отборочного Чемпионата WSR в компетенции «Физическая культура спорт и фитнес». При выполнении всех конкурсных заданий в этой компетенции особое значение имеет владение и применение участниками информационных технологий. В каждом конкурсном задании поставлена цель, дано описание объекта, и представлен алгоритм выполнения задания, где необходимо соблюдать общие требования.

Цель исследования: обосновать значимость применения информационных технологий в конкурсных заданиях чемпионата WSR по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Методы исследования:

1. Обзор различных информационных источников из периодической литературы, интернет-ресурсов и требований к конкурсным заданиям Чемпионатов WSR в компетенции «Физическая культура спорт и фитнес».
2. Анализ результатов исследования применения участницами различных функций для подготовки видеофрагмента по модулю А.
3. Математическая обработка полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. 1. Анализ электронных и официально печатных источников по теме исследования позволил проанализировать содержание самих модулей и алгоритм подготовки участия в чемпионате. Алгоритм конкурсных заданий каждого модуля предусматривают необходимость соблюдать общие требования, таких как: требования к оформлению печатных материалов; требования к оформлению презентационного материала; применение функций Smart; применение функций программы Windows Movie Maker для видеофрагмента, использование программы Audacity для подготовки единого музыкального сопровождения.

Модуль А. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися. Задание 1. Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями. Цель: Продемонстрировать умение планировать и проводить фрагмент индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в заданными условиями. Описание объекта: видеозапись фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке и индивидуальный план тренировок с учётом комплексного подхода и результатов тестирования. Видео фрагмент должен быть создан с использованием программы Windows Movie Maker.

Модуль С. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению. Задание 3. Разработка и проведение экспресс – консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных информационных

технологий. Цель: продемонстрировать умение проводить экспресс – консультацию по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных информационных технологий в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей. Описание объекта: экспресс – консультация.

Модуль Д. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам. Задание 4. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс).

Цель: продемонстрировать умение составлять план-конспект и проводить фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс). Описание объекта: план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре и его проведение.

Модуль Е. Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися. Задание 5. Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования. Цель: продемонстрировать умение проводить фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия с учетом специфики заданных видов оборудования. Описание объекта: фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования.

Модуль F. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности на производстве. Задание 6. Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности. Цель: продемонстрировать умение проводить комплекс упражнений производственной гимнастики в соответствии с заданными условиями и с использованием современных технологий. Описание объекта: видеофрагмент комплекса упражнений производственной гимнастики; анализ вида профессиональной деятельности и комплекс мер, направленных на профилактику профессиональных заболеваний и повышения работоспособности. [1;3].

Анализ условий необходимых для подготовки к участию в чемпионатах требует внимательно соблюдать все требования к оформлению всех презентаций. Алгоритм выполнения заданий всех модулей предусматривает требования к оформлению печатных материалов. Используемый шрифт: Times New Roman. Размер шрифта: 12. Интервал: одинарный. Выравнивание текста: по ширине. Отступ от левого края: 1,0 см (в таблице нет отступа). Возможно добавление строк для занесения информации в шаблоны. Обратить внимание на обязательное добавление строк для обозначения нового упражнения. Запрещено: 1. Выставлять переносы, как автоматические, так и ручные. 2. Делать любые выделения, которые могли бы позволить отличить Вашу работу от другой. За исключением обозначенных в шаблоне. 3. Видоизменять заданный шаблон путём добавления или объединения колонок.

Алгоритм выполнения задания модуля С предусматривает требования к оформлению презентационного материала. Наличие единого стиля оформления. Преобладание основной информации (текст, иллюстрации) над вспомогательной. Предпочтителен холодный тон фона презентации. Применение на одном слайде не более трёх цветов; один для фона, один для заголовка, один для текста. Использование контрастных цветов для фона и текста. Умеренное использование анимационных эффектов (они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде). Использование коротких информативных слов и предложений. Привлекательность заголовка (передача сути содержания материала). Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Предпочтительно выравнивание информации по центру экрана. Шрифты для заголовка кегель – не менее 32, для информации кегель – не менее 24. Недопустимо смешивание разные типы шрифтов в одной презентации. Применение: жирного, курсивного начертания, подчёркивание выделенного текста для смыслового выделения информации. Недопустимо злоупотребление прописными буквами. Тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Arial, Tahoma, Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо

читаем. Применение: рамки; границы, заливку; штриховку, стрелки; рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов. Удержание соотношение информации на слайде 30% – текст 70% – изображение. Наличие на первом слайде общей информации: тема, ФИО разработчика. Наличие на заключительном слайде общей информации о её разработчике и благодарности слушателям за внимание.

Применение функции Smart (по необходимости). Варианты функций программы SMART: 1. Анимация (появления, исчезновения, порот, вылет, закручивание объекта по щелчку); 2. Звук (вставка в объект записанного звука или звука взятого из контент шапки); 3. Конструктор занятий; 4. Настройка гиперссылок (для перехода на следующий слайд, для воспроизведения видео); 5. Шторка; 6. Лупа (проявление объекта путем наведения другого объекта, оттеняющего цвет или создающий контраст); 7. Интерактивные средства (кубик, цветной барабан, табло подсчета баллов, таймер и т.д.); 8. Использование перьев для подчеркивания, рисования или выделения текста/объектов.

В конкурсных заданиях модулей В, D и E конкурсантам необходимо подобрать музыкальное сопровождение (созданное с использованием программы Audacity). Что может Audacity? Умеет записывать звук, может изменить тон, но при этом не изменяя темп. Удаление статического шума, гула, шипения и других каких-то помех. Есть всякие эффекты типа эхо, фейзер, wahwah и другие. Можно даже свои создавать эффекты. В общем эта программа для тех, кто в этом понимает [1]. «Audacity что это за программа» — речь идёт об очень функциональном редакторе для аудиофайлов, который доступен сразу на нескольких операционных системах. Среди них следующие: Microsoft Windows, Linux, Mac OS X [2]. Audacity направлен на одновременную работу с несколькими звуковыми дорожками. Это по-настоящему удобно для сведения нескольких композиций, или монтажа звуковой дорожки для видеоролика [1;2;3].

Алгоритм выполнения заданий модулей А и F предусматривает применение функции для видеофрагмента (по необходимости). 1. Использование тем автофильма (современная, кинематографическая и т.д.). 2. Применение анимации для сглаживания переходов между кадрами. 3. Использование функции «Сдвиг/масштабирование». 4. Наложение музыки как фон на основные слова, или как полное поддерживание видеоконтента. 5. Применение визуальных эффектов (выделение контуров, плакатный стиль и т.д.). 6. Применение текста на кадре (если присутствуют ошибки: орфографические и/или пунктуационные, аспект не засчитывается). 8. Добавление фотографий. Студенты должны уметь произвести монтаж видеосъёмки на 6-8 минут при помощи программы Windows Movie Maker/ MAGIX Movie Edit Pro. Magix Movie Edit Pro – продвинутая программа с широкими возможностями для редактирования видеофайлов. Может выполнять нелинейное редактирование. Имеет в своем наборе ряд инструментов, позволяющих захватывать цифровой и аналоговый видеосигнал с любых источников. Поддерживает работу с камерами, ТВ-приставками, VHS-плеерами. Может использоваться в качестве цифрового видеомэгнитофона. Интерфейс приятно выглядит и удобно реализован. Освоить и использовать этот продукт сможет рядовой пользователь ПК. Содержит собственные библиотеки эффектов для обработки аудио и видео, позволяет создавать и добавлять в ролик субтитры. Присутствует поддержка импорта файлов объемом свыше 4 Гб. Имеется возможность стабилизации изображения и реставрации звука. Меджик Муви Эдит Про – мощный редактор с большим набором функций, который не грузит своей работой систему. Совместимость: ОС Windows XP и выше [2].

2. Студентки Альметьевского колледжа физической культуры, участницы чемпионата WSR в Приволжском федеральном округе по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» провели в конкурсной программе Регионального чемпионата WSR в Татарстане видеосъёмку фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке с использованием программы Windows Movie Maker. По результатам проведённой работы, время видеосъёмки как и предусматривалось, составило не менее 6 минут. Количество фрагментов составило 18. Применение анимации для сглаживания

переходов между кадрами также составило 18, что соответствует количеству фрагментов. Было применено 22 наложения текста на кадр. У участницы в возрастной группы 14-16 лет – юниоры – также время видеосъемки составило не менее 6 минут. Количество фрагментов составило 15. Применение анимации для сглаживания переходов между кадрами составило 13. Было применено 18 наложений текста на кадр. Участницы применили наложение музыки как полное поддерживание видеоконтента. Все вышеперечисленные показатели соответствуют требованиям выполнения задания модуля А. Применение функций для видеофрагмента у основной участницы составило 62,5% от максимальной, то есть, от всех возможных функций, перечисленных в инструктивных документах. Этот результат соответствует уровню «выше среднего». У участницы в возрастной группы 14-16 лет – юниоры – 53%, что соответствует уровню «выше среднего».

Выводы. Анализ информационных источников позволил сделать вывод, что оформление презентационного материала применение функций Smart; применение функций программы Windows Movie Maker для видеофрагмента, использование программы Audacity для подготовки единого музыкального сопровождения требуют от преподавателей кропотливой подготовки студентов на уроках информатики и информационных технологий в профессиональной деятельности.

С целью определения у выпускников уровня знаний, умений, навыков, позволяющих вести профессиональную деятельность и выполнять работу по специальности в соответствии со стандартами Ворлдскиллс Россия в перспективе в учебном плане Альметьевского колледжа физической культуры планируется проведение демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Показатели результатов выполненной участницами видеосъемки из Альметьевского колледжа физической культуры на чемпионате WSR в Республике Татарстан в ноябре 2018 года по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» говорят о том, что опыт подготовки участниц, полученный на Республиканском Чемпионате, необходимо направить и на подготовку всех студентов колледжа к сдаче демонстрационного экзамена.

Список литературы

1. Основы работы с Audacity [Электронный ресурс]. 2019. Дата обновления: 02.03.2019. URL: <http://my-soft-blog.net/535-osnovy-raboty-s-audacity.html> (дата обращения: 02.03.2019).
2. Функционал программы Audacity [Электронный ресурс]. 2019. Дата обновления: 02.03.2019. URL: <http://soft.mydiv.net/win/reviews-Audacity.html> (дата обращения: 02.03.2019).
3. Функционал программы Audacity [Электронный ресурс]. 2019. Дата обновления: 02.03.2019. URL: <http://soft.mydiv.net/win/reviews-Audacity.html> (дата обращения: 02.03.2019).

ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ ЗВУКОВЫХ ИЛЛЮЗИЙ

Осипова Е.М., студентка 7261 гр.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научные руководители – к.п.н., доцент Хадиуллина Р.Р., к.ф.-м.н., доцент Сафина Р.М.

Введение. Практически каждый день мы сталкиваемся с иллюзиями, но не всегда понимаем и расцениваем их как таковые. «Мы слушаем не ушами, а мозгом», – говорят физиологи. Большинство обманов слуха зависит от того, что мы не только слышим, но и рассуждаем при этом. Звуковые иллюзии имеют различное происхождение и характер [1], [6]. Наше восприятие обманчиво, и многое оказывается совсем не тем, чем казалось в самом начале.

Актуальность моей работы состоит в том, что в современной жизни мы наблюдаем всё больше иллюзий, но не можем объяснить их, а иногда и вовсе не знаем, что перед нами. Например, мы не понимаем, почему насекомые часто издают жужжащие звуки, когда в большинстве случаев у них вовсе не имеется для этого никаких особых органов. Звуковые иллюзии постепенно охватывают значимые для человеческой жизни сферы, и, на мой взгляд, знать природу звуковых «обманов» и их особенности очень важно для каждого.

Цель работы: сформировать представление об звуковых иллюзиях и объяснить их с помощью законов физики.

Задачи: изучить литературу по данному вопросу; сделать вывод о том, каким законам они поддаются.

Обсуждение. *Иллю́зия* (лат. *illusio* «заблуждение; обман») — это обман чувств, нечто кажущееся, то есть искажённое восприятие реально существующего объекта или явления, допускающее неоднозначную интерпретацию; могут возникать у психически здоровых людей.

Физические иллюзии – связаны с действующими в мире объективными законами физики (например, оптическая иллюзия: чайная ложка, погруженная в стакан с водой, воспринимается как надломленная) [4].

Разновидности физических иллюзий восприятия (обмана чувств):

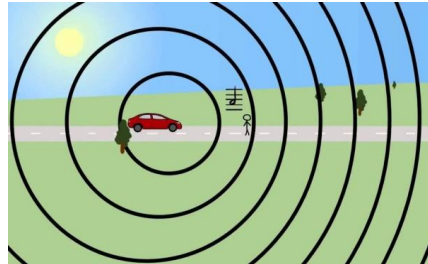
1. Оптические иллюзии – ошибки в зрительном восприятии, вызванные неточностью или неадекватностью процессов не осознаваемой коррекции зрительного образа. Например, если рассматривать какой-либо объект через псевдоскоп, то, вследствие создаваемой прибором отрицательной диспаратности, человек получает возможность наблюдать эффекты обратной перспективы.

2. Звуковые иллюзии – ошибки в слуховом восприятии; иллюзия непрерывно понижающегося тона.

Рассмотрим различные примеры звуковых иллюзий [2], [3], [5].

Звуковая иллюзия	Пример	Объяснение
Эффект Доплера (1842г.) – важнейшее явление в физике волн	Человек стоит на остановке. К нему по улице движется карета скорой помощи с включенной сиреной. Частота звука, которую он будет слышать по мере приближения машины, не одинакова. Сначала звук будет более высокой	Колебание – это повторяющийся процесс изменения состояния системы около положения равновесия. Волна – это колебание, которое способно удаляться от места своего возникновения, распространяясь в среде. Волны характеризуются амплитудой ,

частоты, когда машина поравняется с остановкой, он услышит истинную частоту звука сирены, а по мере удаления частота звука будет понижаться.



длиной и частотой. Звук – это волна, т.е. механические колебания частиц воздуха, распространяющиеся от источника звука.

Пусть u – скорость приемника относительно среды,

v – скорость источника волн относительно среды,

c – скорость распространения волн в среде,

ω_0 – частота волн источника.

Тогда формула эффекта Доплера в самом общем случае будет выглядеть так:

$$\omega = \omega_0 \frac{1 + \frac{u}{c}}{1 - \frac{v}{c}}$$

Здесь ω – частота, которую будет фиксировать приемник.

Тон Шепарда – это звук, образуемый наложением

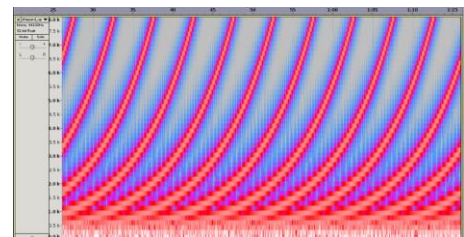
синусоидальных волн, частоты

которых кратны друг другу.

Повышающийся или понижающийся тон Шепарда называется звукорядом **Шепарда**.

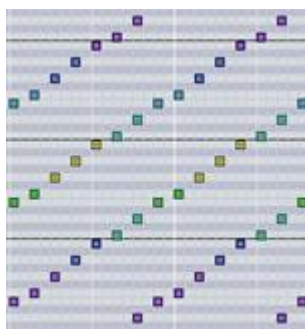
Такой звукоряд создает иллюзию бесконечно повышающегося или понижающегося тона, в то время как на

Акустическая иллюзия может быть создана путём наложения серии восходящих или нисходящих последовательностей звуков. Жан Клод Рисе создал версию лада с непрерывным изменением высоты звуков Шепарда, получившую название непрерывного лада Рисе или глиссандо Шепарда – Рисе. При правильном исполнении оно создает иллюзию непрерывно повышающегося или понижающегося тона. Рисе также создал похожую иллюзию с непрерывно ускоряющимся или



Каждый квадрат на рисунке изображает ноту. Квадраты, расположенные один над другим – это один тон Шепарда. Ноты, звучащие одновременно, находятся на расстоянии октав друг от друга. Цвет каждого квадрата отображает громкость ноты. Фиолетовый цвет соответствует самой маленькой громкости, зелёный — самой большой. Громкости распределены по нормальному

самом деле его высота замедляющимся ритмом. в целом не меняется.



Жужжание насекомых

Комнатная муха делает в секунду 352 взмаха крылышками. Шмель взмахивает 220 раз в секунду. Пчела взмахивает крыльями 440 раз в секунду, когда она летит свободно, и всего 330 раз, когда летит нагруженная медом. Жуки, порождающие при полете более низкие тона, движут крыльями менее проворно. Напротив, комар делает крылышками 500—600 колебаний в секунду.

Стоунхендж

Гигантские камни, находящиеся в Стоунхендже (Англия) имеют способность создавать звуковые иллюзии: если два музыканта будут играть на трубе, стоя в центре данного сооружения, то возникает звуковой эффект – в некоторых местах вокруг музыкантов звуки их игры не слышны, наблюдатели «слышат» тишину.

закону, где вершина колокола гауссовой кривой находится в районе ноты до 5 октавы. Каждая последовательность звуков плавно вступает и плавно затихает, так что на фоне звучания других последовательностей уловить её начало и конец, не имея хорошо развитого музыкального слуха, почти невозможно.

Летая, насекомые взмахивают крылышками несколько сотен раз в секунду. Крылышко – это колеблющаяся пластинка, с частотой чаще 16 раз в секунду. Колеблющаяся пластинка порождает тон определенной высоты.

Звуковые волны отражаются от камней и поглощают друг друга, в результате чего вокруг музыкантов образуется «магический круг» полной тишины.

Звуковые зеркала

Если поставить одну тарелку на стол и в нескольких сантиметрах от ее дна держать карманные часы, а другую тарелку держать у головы, близ уха, то можно услышать тиканье часов, словно исходящее от той тарелки, которая находится у головы. Иллюзия усиливается, если закрыть глаза: тогда положительно нельзя определить по слуху, в какой руке часы – в правой или в левой.



Стена леса, высокий забор, строение, гора – любая преграда, отражающая эхо, есть не что иное, как зеркало для звука; она отражает звук так же, как плоское зеркало отражает свет. Звуковые зеркала бывают не только плоские, но и кривые. Вогнутое звуковое зеркало действует как рефлектор: сосредоточивает «звуковые лучи» в своем фокусе.

Курьезы слуха

Когда мы грызем твердый сухарь, мы слышим оглушительный шум, между тем как наши соседи едят те же сухари без «заметного» шума. Глухие могут слышать музыку, играя на рояле, приставив к нему один конец трости, а другим – держав у зубов.

Шум и грохот существуют лишь в наших ушах и мало беспокоят уши наших соседей. Кости черепа, как и твердые, упругие тела, хорошо проводят звуки, а звук в плотной среде усиливается иногда до чрезвычайных размеров. Доходя до уха через воздух, треск сухаря воспринимается как легкий шум; но тот же треск превращается в грохот, если доходит до слухового нерва через твердые кости черепа.

Звуковые иллюзии могут возникать у абсолютно здоровых людей под влиянием стрессового состояния, волнения, необычных условий. В каждом конкретном случае, психологи находят соответствующее объяснение.

Это могут быть звуковые барьеры, или, как их называют учёные, звуковые «зеркала», искажение, связанное с различной длиной звуковой волны.

Совершенно другие истоки и объяснения имеют звуковые иллюзии для психически больных людей. Как правило, звуковые иллюзии принимают форму криков, голосов и брани,

подозрительного (для больного) шёпота. Эти звуковые иллюзии «выдумывает» больное сознание, выдавая совершенно посторонние звуковые раздражители за отчётливую речь.

Как и в других случаях проявления иллюзий различного типа врачи стараются отделять звуковые иллюзии от слуховых галлюцинаций. В первом случае имеет место мнимое ошибочное восприятие больным посторонних шумов, а во втором – придуманные мерещащиеся звуки.

Заключение. Таким образом, на основе анализа научной литературы, можно сделать вывод о том, что звуковые иллюзии существуют, они объяснимы законами физики. Так же они могут возникать, как и у здоровых людей, так и у психически-больных. Иллюзии не приносят как положительных, так и отрицательных воздействий на организм, но некоторые из них можно ошибочно принять за галлюцинации, что говорит о необходимости обратиться за помощью к специалисту.

Список литературы.

1. Камалеева, А.Р. Из опыта создания учебно-методического пособия «Физика в спорте» для студентов-спортсменов/А.Р. Камалеева, Р.Р. Хадиуллина//Наука Красноярья. 2014. № 6 (17). С. 110-124.
2. Кологривов В.Н. Нетрадиционная трактовка эффекта Доплера // Физическое образование в вузах. — 2002 — № 2.
3. Красильников, В.И. Акустика, Звуковые и ультразвуковые волны в воздухе, воде и твердых телах, 3 изд., М., 1960.
4. Перельман, Я.И. Занимательная физика. – Москва, 1994, АО «СТОЛЕТИЕ».
5. Спасский, Б.И. История физики. – М.: Высшая школа, 1977.
6. Хадиуллина, Р.Р. Из опыта обучения студентов-спортсменов дисциплине «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: физика»/Р.Р. Хадиуллина//Информация и образование: границы коммуникаций». -2015. -№ (15). -С. 237 - 238.

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Приходько Я.А.,
Учитель физической культуры МБОУ ЦО №15 «Луч» г. Белгорода
Сливинский Д.В.,
Учитель физической культуры МБОУ ЦО №15 «Луч» г. Белгорода*

Актуальность. В современном мире только образование люди, хорошо владеющие последними научно-техническими достижениями, могут достигнуть успеха. От того, насколько человек хорошо может использовать информационные технологии, от его способности применять их в своей профессиональной деятельности зависит в конечном итоге эффективность его работы.

Процесс, происходящий сейчас, как в мире, так и в России можно назвать Революцией информационного характера. При таких изменениях реализуется процесс информатизации общественной жизни при помощи внедрения современных информационных технологий.

Целью информатизации общества является повышение эффективности эксплуатации ресурсов общества посредством системной компьютеризации всех этапов жизненного цикла информации — создание, накопление, хранение, обработка и использование. Под информационными ресурсами обычно понимается совокупность информации как продукта деятельности населения. Информатизация общества ставит перед собой целью изменить социальную информационную среду.

Цель исследования настоящей работы: выявить насколько важную роль играет использование информационных технологии в сфере подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Результаты исследования и их обсуждение.

Если говорить конкретно об информатизации физкультурного образования, то тут существует несколько направлений с определёнными целями. Приоритетным на ближайшую перспективу является подготовка таких специалистов, которые в будущем будут профессиональную деятельность осуществлять именно в условиях информатизации общества. Важным является повышение уровня подготовки специалиста, который сможет использовать данные инструменты (современные информационные и коммуникационные технологии) для усовершенствования технологии обучения.

При этом социалист должен не только свободно ориентироваться в информационном пространстве, но и на практике применять инструменты подобного рода. Данный аспект касается любой сферы деятельности, в том числе и работы по подготовке специалистов в области физической культуры и спорта.

Сотрудник должен воспринимать информацию уже не только при помощи научно-методической литературы, но и уметь находить ее при помощи компьютера, телекоммуникаций и ряда других инструментов из сферы информационных технологий.

Современное образование предъявляет повышенные требования к специалистам в области физкультуры и спорта, в таких условиях недостаточно получить диплом о высшем образовании и определенный набор знаний. Человек должен обучаться на протяжении всей своей профессиональной деятельности, «шагать в ногу со временем», овладевая новыми знаниями, которые будут впоследствии использоваться в его работе.

Новые потребности, требования и интересы в области спорта диктуют необходимость в получение новых знаний, при помощи которых в будущем специалист сможет самостоятельно разрабатывать новейшие физкультурно-оздоровительные и спортивные методики. В данном случае информационно-коммуникационные технологии обладают неограниченным потенциалом.

Сейчас во всех сферах жизнедеятельности происходят масштабные изменения и преобразования, в том числе в сфере подготовки специалистов физкультуры и спорта. Изменения связаны в первую очередь с развитием научно-технического прогресса.

Российская Федерация в последние годы также интенсивно включается в масштабный процесс интенсивного формирования информационного общества, что ставит в первую очередь задачу по информатизации системы образования. Любой современный специалист должен уметь обращаться с современными технологиями. Исходя из вышесказанного, можно сказать, что исследование данной проблемы в настоящий момент является важнейшим и актуальным.

Информатизация образования – это создание и рациональное использование в учебном процессе современных программных педагогических средств, к которым можно отнести:

- мультимедийные программы обучения;
- контролирующие мультимедийные программы разнообразного характера;
- тесты, базу данных образовательного назначения (при этом включаются фото видео, аудио файлы, интернет тематические ресурсы образовательного назначения);
- мультимедийные лекции, презентации, цифровые видеофильмы и т. п. [1]

Огромную роль в обеспечении информационными средствами учебного процесса может играть видеоматериал, который позволяет наглядно представить информацию такого рода, которая связана с динамическими процессами, например, при обучении различным двигательным действиям; при проведении спортивно-массовых и культурных мероприятий и т.д.

Такая информация также может быть использована для физической культуры и спорта, а биохимических характеристик, тактических действий и т.п. Материал такого рода используется, как самостоятельно в виде отдельного видеофильма по заданной тематике, так и может являться компонентом соответствующих программ, педагогических средств.

В настоящий момент есть специализированные программы обработки информации и видеоинформации, к которым относятся (Windows Movie Maker, Adobe Premiere pro, Pinnacle Studio, Ulead VideoStudio, Sony Vegas pro и др.), они могут охватить большой объем информации и позволяют редактировать, захватывать и выводить информацию на разнообразного вида носители, в числе которых DVD, CD. Данные инструменты значительно облегчают работу при создании дидактического материала с включением видеоинформации.

Особый интерес может представлять информация, которая создана самим автором – мультимедийные обучающие, контролирующие программы по спортивно – педагогическим дисциплинам.

Создаваемые таким образом обучающие программы по спортивной подготовке и судейству должны реализовать следующие задачи:

- предоставлять в мультимедийном режиме основные разделы правила соревнований;
- создавать базу данных соревновательных ситуации, разнообразных комбинаций и спортивных элементов;
- моделировать при помощи компьютера соревнования, их судейство;
- контролировать и самоконтролировать знания и умения по правилам соревнований и основам судейства
- определять компетентность судьи на основе сравнительного анализа их оценки с данными экспертных оценок.

Современный подход к содержанию физкультурного образования предполагает, что информационные технологии являются средством предъявления, обработки усвоения информации. Только специалист, хорошо владеющий данными технологиями, умело использующий их создает реальную возможность модернизации образовательных процессов в контексте современных требований.

Принципиально новый подход, содержание ранее недоступное для применения в процессе обучения помогает приобретать навыки, осуществлять поиск, отбор, оценку информации и о дальнейшем использовать ее.

В настоящее время информационные технологии – базовый компонент общей грамотности. Сейчас умение использовать информационные технологии в профессиональной деятельности – важнейший фактор подготовки специалистов в ВУЗах на факультет физической культуры, соответственно возникают требования и в создании материально-технической базы.

Другая задача – повышение уровня подготовки специалиста посредством совершенствования образовательных технологий на основе использования современных инструментов. При этом особая роль у научно-методического обеспечения.

В настоящий момент информационные технологии в области подготовки специалистов рационально использовать для: контроля, моделирования, разработки тактических действий, автоматизации процесса и разработки метода спортивной педагогической деятельности, также для разработки методов функциональной диагностики и организации дистанционного обучения.

Для развития данного направления необходимо:

- обобщать и углублять теоретические знания, включающие основные понятия и методы информации как научной дисциплины;
- формировать умения и навыки работы на компьютерах;
- изучать и осваивать методы, способы применения информационных технологий согласно своей профессиональной деятельности.

Анализ данной проблемы показывает, что современные информационные технологии имеют значительные социальные возможности в системе физкультурного образования и пока ещё они находятся не на должном уровне применения. Поэтому в настоящее время необходимо разработать педагогическую концепцию подготовки специалистов по физической культуре с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.

Нужно сформулировать ряд основных требований к информационной подготовке специалистов по физической культуре и спорту для того, чтобы включить в коррекционную характеристику государственные образовательные стандарты нового поколения.

Для эффективного внедрения информационных технологий в образовательный процесс при подготовке специалистов важно:

- исследовать в дальнейшем эту научную проблему с целью, чтобы понять возможности современных информационно-коммуникационных технологий в подготовке специалиста по физической культуре;
- целенаправленно решать вопросы, связанные с оснащением физкультурных учебных заведений современными техническими средствами коммуникаций.

Одна из основных проблем в современных условиях, касающихся информационных технологий в образовании является информационная культура преподавательского состава факультетов института физической культуры, то насколько они готовы применять современные информационные технологии в системе подготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта.

Преподавательский состав должен в совершенстве владеть подобного рода технологиями, соответственно для того чтобы сформировать определённую информационную культуру преподавательского состава должна быть использована идея компьютерной поддержки при изучении каждого предмета, который не должен ограничиваться единственным курсом информатики. Таким образом, возникают такие предметы как биомеханика, спортивная метрология, основы научно-методической деятельности и др. [2].

На сегодняшний момент каждый преподаватель должен быть знаком с операционными системами, с основными информационными средствами, владеть ими, уметь

пользоваться: использовать работу в редакторе, электронные таблицы, управлять системами и базой данных. Это является основными умениями для того чтобы осуществлять поиски обмен информацией при помощи сети интернет.

Немаловажная задача при использовании современных информационных технологий для повышения квалификации – это программно-методическое обеспечение, которые могут быть полезно в реализации учебного процесса и самостоятельной работе студентов.

Современные методические информационные технологии используется при этом и при повышении квалификации и при непрерывном образовании [3].

Должно быть проработано конкретное применение в учебно-тренировочном процессе, при этом обязательно учитывается специфика отдельных видов спортивных педагогических дисциплин. К примеру, определённая доля технологии может поддерживаться лекционными практическими занятия, также включается использование электронных учебников, энциклопедии, которые обучают и контролируют, программы, подготовленные на основе технологий мультимедиа. Нужно использовать поиск, обработку и предоставление научно-методической информации на основе интернет-технологий.

Важнейшая задача также создание определённой информационной среды физкультурного образования, которая может позволить свободно пользоваться базой данных и получать знания. Так информация может быть использована для подготовки в институтах и на факультетах физической культуры каждым специалистом независимо от места его проживания. Сюда в первую очередь относится база данных по защищенным диссертациям, новейшие учебники, статьи межвузовских проблем, материально-техническая база институтов и факультетов физической культуры.

Для того, чтобы создать оптимальные условия формирования информационной компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту мы предложим использовать в процессе обучения также проектную деятельность, ориентированную на современные технологии,

В качестве проблемного поля при выполнении проектов предлагаются следующие вопросы: создание проекта на спортивную тематику; использованием гиперссылок; измерения в спорте на основе электронных таблиц; применение и обработки результатов соревнований; обработка спортивной графической информации; разработка и создание сайтов на спортивную тему; обработка аудио и видеоматериалов тренировочных учебных процессов; разработка, создание мультимедийных обучающих систем; разработка, создание тестового материала и т.д. В итоге – создание компьютерной презентации на спортивную тематику.

В результате проведённого исследования было выявлено, что включение информационных технологий необходимо в подготовку специалистов по физической культуре и спорту, так как в условиях возрастающей конкуренции в спортивной сфере нужно обязательно осуществлять поиск и внедрять в учебно-тренировочный процесс самые передовые технологии и методы обучения, тренировки.

Выводы. Спорт является хорошим полигоном для испытания информационно-коммуникационных технологий. Организация физической подготовки с их помощью позволит не только повысить уровень общей физической подготовки, но и эффективно развивать отстающие физические качества, повышать заинтересованность, осознанность, систематичность самостоятельных заданий, что в свою очередь будет способствовать повышению уровня профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры.

Список литературы:

1. Петров П.К. / Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие, М:Академия, 2008 – 288 с.
2. Матвеев, Л. П. / Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

3. Богданов, В.М. / Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Материалы всерос. науч.-практ. конф. — СПб., 200

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КАК ЗАЛОГ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАДРОВ

*Руденко С. Р., студентка гр. ГФ 1516
ГАПОУ «Альметьевский политехнический техникум»
Научный руководитель – руководитель ФВ, Сарайло Л. В.*

Актуальность. Профессиональная прикладная физическая подготовка (далее ППФП) должна быть органической частью содержания физического воспитания и осуществляться в единстве с общими задачами последнего. Она призвана вооружить студентов прикладными знаниями, воспитывать физические, психические и специальные качества, развивать двигательные навыки, обеспечивающие физическую и психологическую готовность к предстоящей профессиональной деятельности.

Целью исследования является: определение уровня ППФП у студентов ГАПОУ «Альметьевский политехнический техникум».

ППФП должна быть органической частью содержания физического воспитания и осуществляться в единстве с общими задачами последнего. Она призвана вооружить студентов прикладными знаниями, воспитывать физические, психические и специальные качества, развивать двигательные навыки, обеспечивающие физическую и психологическую готовность к предстоящей профессиональной деятельности [2].

Совершенно очевидно, что профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, т.е. целенаправленные занятия физической культурой и спортом, являются одним из наиболее эффективных способов подготовки к будущей профессиональной деятельности. В заключение, выделим несколько позиций, которые характеризуют современный этап развития взглядов на ППФП:

- физическая и психическая готовность к профессиональной деятельности наиболее эффективно реализуется в рамках специализированного процесса профессионально-прикладной физической подготовки;
- активное отношение занимающихся (мотивация, переход от управления к самоуправлению и т.д.) является залогом последующего обучения в процессе подготовки к трудовой деятельности;
- оценка физической подготовленности студентов;
- рассмотрение здоровья студентов во взаимосвязи с профессиональной деятельностью при использовании показателей «профессиональное здоровье», «уровень здоровья», «адаптационный материал» и т.д.

Основу учебного процесса по ППФП составляет воспитание необходимых психофизических качеств с учетом перспективного развития профессии и будущего специалиста на 5-10 лет вперед [4].

Вопросами изучения и внедрения в практические занятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) стали заниматься преподаватели техникума и студенты, которые в процессе трудовой и учебной деятельности пришли к выводу, что основу ППФП должны составлять традиционные физические упражнения и виды спорта, отобранные и организованные в соответствии с задачами будущей профессиональной деятельности.

Сущность психофизической готовности, являющаяся основой ППФП, заключается в следующих компонентах:

- функциональная устойчивость организма;
- физическая подготовленность;
- профессионально важные психические и психофизические качества.

Указанные компоненты могут служить условиями целенаправленной ориентации в процессе подготовки специалистов, с учетом современных проблем [5].

Во-первых, резко возросла психическая нагрузка молодых специалистов, в то время как большое значение имеет общая выносливость человека и способность адаптироваться к неблагоприятным факторам. Процесс обучения и последующая профессиональная деятельность происходит на фоне дефицита времени, а между тем, особенностью современного мира профессий является полипрофессионализм (овладение человеком не одной профессией, а несколькими смежными).

Во-вторых, современные студенты предельно ограничены в своей двигательной активности, что приводит к явлению «физической детренированности». Это, в свою очередь, влечет за собой негативные явления в высшей нервной деятельности: понижается умственная и физическая работоспособность, удлиняется время реакций, снижаются функции мышления, внимания, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость, нарушается координация движений [1].

Порождая целый ряд новых профессий и новых особенностей трудовой деятельности, технический прогресс предъявляет все более высокие требования к качеству общеобразовательной, специальной (по профессии) и физической подготовки будущих рабочих [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Для достижения указанной цели были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературы.
2. Метод статической координации.
3. Анализ тестирования «Темпинг-тест».
4. Анализ тестирования «Подтягивание».
5. Анализ тестирования «1000м – 3000м».
6. «Оценка пространственной ориентировки и устойчивости к укачиванию».
7. Методы математической статистики.

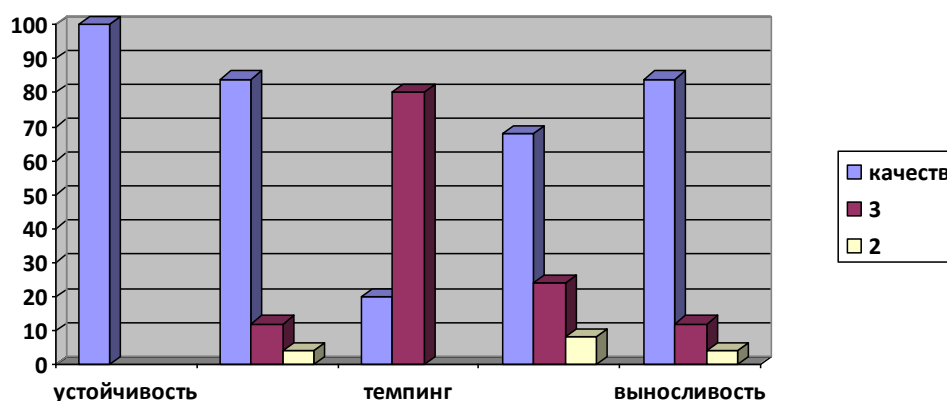


Рисунок. 1 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов 1 курса

Оценка пространственной ориентировки и устойчивости к укачиванию: на оценки 4 и 5 сдали 100 %,

Метод статической координации: на «4 и 5»- 84%, на «3»- 12%, «2»- 4%.

Темпинг- Тест: норма- 20%, ниже нормы -80%.

Подтягивание: «5-4» -68%, «3»- 24%, «2» -8%.

Выносливость: «5-4» -84%, «3» -12%, «2»- 4%.

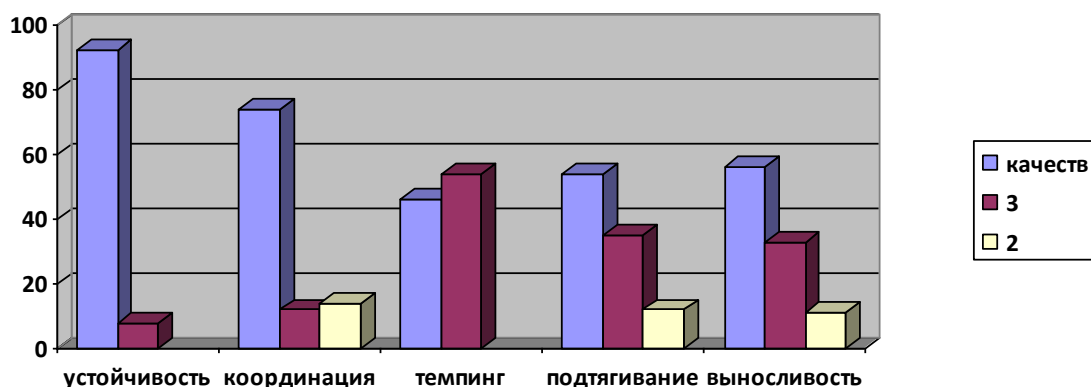


Рисунок 2 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов 2 курса

Устойчивость: «5-4» -92%, «2»-8%.
 Координация: «5-4»-74%, «3»-12%, «2»-14%.
 Темпинг-тест: норма:46%, ниже нормы: 54%.
 Подтягивание: «5-4»-54%, «3»-35%, «2»-12%
 Выносливость: «5-4»-56%, «3»-33%, «2»-11%.

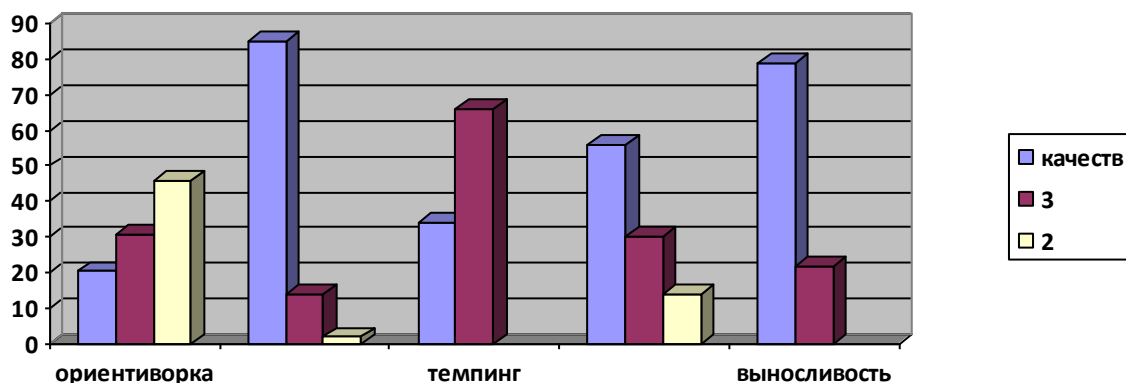


Рисунок 3 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов 3 курса

Устойчивость: «5-4» -89%, «2»-11%.
 Координация: «5-4»-84%, «3»-14%, «2»-2%.
 Темпинг-тест: норма:34%, ниже нормы: 66%.
 Подтягивание: «5-4»-56%, «3»-30%, «2»-14%
 Выносливость: «5-4»-79%, «3»-22%, «2»-0%

Выводы

1. Включить в занятия по физической культуре необходимые упражнения, направленные на развитие двигательного качества выносливости, силы, а также нервно-мышечной системы, определять нагрузки, повышающие уровень двигательной подготовленности, и систему домашних заданий.

2. Использовать индивидуальный подход к студентам, не рассматривать всех по единым стандартам, а обращать внимание на личность каждого студента, его склонности и способности, природные задатки и подготовленность, учитывая состояние их здоровья, принадлежности пола, особенностей развития психических свойств и качеств.

3. Знакомить с методиками повышения физкультурной грамотности студентов, формировать и углублять знания о своем организме, физическом состоянии и подготовленности, о различных средствах воздействий на них.

4. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки не представляется возможным успешно разрешить только путем плановых обязательных занятий и мероприятий в режиме учебного дня. Необходимо использовать и дополнительное время и другие формы занятий. Большое значение для профессиональной подготовки учащихся имеет массовое целенаправленное физическое совершенствование путем занятий в спортивных секциях по различным видам спорта. Секции организуются, как правило, с учетом особенностей профессии. Занятия в секциях содействуют повышению уровня развития у учащихся профессионально важных качеств и навыков.

5. Повышение уровня развития профессионально важных качеств и навыков, необходимы для дальнейшей учебной и профессиональной деятельности в выбранной сфере. К примеру:

-ремонтники высоковольтных линий работают на высоте, и им надо повышать такой физический параметр как ловкость;

-ремонтникам подстанций нужно развивать гибкость, так как часто они работают в тесных условиях, где надо зафиксировать свое положение, в котором нельзя прикасаться ко многим предметам;

-работникам профессии по специальности «Контрольно-измерительные приборы и автоматика» и «Релейная защита» нужно развивать общую физическую подготовку, так как у них характер работы сидячий.

Полученные результаты тестового исследования использовать в рекомендациях по составлению специального двигательного режима с целью коррекции развития двигательных качеств.

Список литературы:

1. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник-Ростов н/д: Феникс, 2008.-381с.
2. Крайнова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: ИД «Форум»: ИНФРА-М, 209-208 с – (Профессиональное образование).
3. Лаптев А. П. Гигиена: Учебник для техникумов физической культуры – М., Физкультура и спорт, 2010 – 176 с.
4. Муратов Р.Ф. Проблемы и интеграционные процессы в системе образования./ Казанский педагогический журнал. 2009. № 1. – С. 126-128.
5. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л., Палтиевич Р. Л. Физическая культура: учебник для студентов Сред. проф. учебных заведений -10 изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия, 2010.-176с».

ОСОБЕННОСТИ ТЕПЛОПЕРЕДАЧИ ПРИ СТОУНТЕРАПИИ

Ситдикова А.Р., студентка 7261 гр.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научные руководители – к.п.н., доцент Хадиуллина Р.Р., к.ф.-м.н., доцент Сафина Р.М.*

Аннотация. В данной статье рассматриваются физические основы стоунтерапии, как эффективного метода коррекции психоэмоционального и физиологического состояния человека.

Актуальность. Вся нетрадиционная медицина предполагает воздействие на организм человека элементами природы, естественными средствами. Нельзя не согласиться, что этот вид медицины пользуется большим спросом и в наше время. На сегодняшний день стоунтерапия имеет выработанный высокоэффективный комплекс, положительно воздействующий на психоэмоциональное и физическое состояние человека.

Методы исследования: анализ источников литературы по исследуемой теме, практический опыт и наблюдение.

Введение. Исторические корни этого метода уходят далеко вглубь веков. Этот метод применения камней для лечения имеет более чем тысячелетнюю историю. Использование энергии камней четко прослеживаются как в культуре народов Древнего Китая и Японии, так и в традициях индейцев северной Америки. С давних времен энергия камней притягивала к себе людей. Наши предки переносили исполинские камни на огромные расстояния, делая это во славу королей и богов. Они создали каменные изваяния, и даже вырезали на них свои лица и лица богов, которым они поклонялись. В каменных изваяниях прошлого остались запечатленными таинственные и забытые поколения людей, населявших остров Пасхи, Сфинксы и Пирамиды Египта, Стоунхедж в Англии, Чичен-Ица в Мексике. Люди носят в карманах камешки от сглаза и на счастье, вырезают камни-амулеты для исцеления и перерождения, богатства и улучшения взаимоотношений. Многие культурные цивилизации считают, что камни помнят все, что происходило на этой планете, и даже во Вселенной. Японские монахи использовали гладкие черные камни для поддержания тепла, прикладывая камни к животу после еды. Согласно традиции, они не едят много за один раз, поэтому они кладут два или три теплых камня в пояс, повязанный вокруг талии, и за счет этого они дольше испытывают чувство насыщения. В Китае использование горячих камней для расслабления уставших мышц уходит корнями во времена до царствования династии Чанг (2000-1500 лет до нашей эры). Многие шаманы и врачеватели, духовные целители со всего мира, используют камни и кристаллы в своих церемониях [1].

Обсуждение. Рассмотрим, что такое стоунтерапия с точки зрения законов физики. Во время стоунтерапии происходит теплопередача от нагретых камней к телу человека.

1. Теплопередача – физический процесс передачи тепловой энергии от более горячего тела к менее горячему, либо непосредственно (при контакте), или через разделяющую перегородку из какого-либо материала. Количество теплоты, переданное от камней телу можно рассчитать по формуле:

$$Q = cm\Delta t,$$

Q – количество теплоты, c – удельная теплоемкость вещества, из которого состоит тело; m – масса тела; Δt – изменение температуры тела.

2. Существует три способа теплопередачи: теплопроводность, излучение и конвекция. В нашем случае, при стоунтерапии мы можем рассматривать такой вид теплопередачи, как теплопроводность.

Теплопроводность – способность материальных тел проводить энергию (теплоту) от более нагретых частей тела к менее нагретым частям тела. В зависимости от того, какие камни участвуют в стоунтерапии, мы можем добиваться различной степени теплопередачи, ведь различные камни обладают разной удельной теплоемкостью [3], [4].

3. Температурные показатели стоунтерапии. Рассмотрим температурные показатели стоунтерапии в зависимости от применяемого материала (см. Таблицу 1) [2].

Таблица 1. Виды камней и температурные показатели

Виды камней	Температурные показатели
Базальт	55-60°C
Мрамор	0-10°C
Морская галька	50-55°C
Жадеит	45-55°C
Нефрит	45-55°C
Горный хрусталь	55-60°C
Розовый кварц	45-55°C

4. Воздействие стоунтерапии для коррекции физиологического состояния человека. Каждый вид камня применяется для определенного органа человека (см. Таблица 2).

Таблица 2. Воздействие стоунтерапии на определенные части тела человека

Части тела человека	Виды камней
Лицо	Базальт, Жадеит, Розовый кварц
Шея	Нефрит, Базальт
Верхние конечности	Горный хрусталь, Мрамор, Базальт
Нижние конечности	Базальт, Горный хрусталь, Мрамор
Позвоночник	Нефрит, Жадеит, Базальт, Мрамор
Поясница	Нефрит, Базальт, Жадеит
Живот	Жадеит, Базальт, Мрамор
Стопы	Морская галька

Базальтовые камни применяются при «горячей» камнотерапии. Это наиболее распространенный вид вулканической породы, очень долго держат в себе тепло, подходят для длительного воздействия.

Мрамор – это тот материал, который легко охладить и которым легко охлаждать. Применяется для устранения воспаления, усиления тканевого обмена.

Массаж с помощью горячих камней (базальт, жадеит, нефрит, горный хрусталь, розовый кварц) помогает при таких проблемах как мышечные боли, ревматизм, артрит, фибромиалгия, рассеянный склероз, бессонница и боли в спине. Он улучшает

кровообращение и может снизить стресс, беспокойство, напряженность и депрессию. Горячие камни расширяют кровеносные сосуды, улучшая кровоток и расслабляя нервную систему. Холодные камни (мрамор) используют при мышечных травмах и воспалениях. Использование холодных камней, наоборот стимулирует нервную систему, заставляя кровеносные сосуды сокращаться и улучшая лимфоток, а это способствует выведению токсинов. Если нет противопоказаний, то в одном массаже сочетают холодный и горячий способы. Это отлично тонизирует организм.

Влияние стоунтерапии для коррекции психоэмоционального состояния человека. С психоэмоциональной точки зрения, стоунтерапия рекомендуется людям с хронической усталостью; при наличии проблем с энергетическим полем; для очищения психоэнергетических центров в так называемых «тонких телах» – чакр, благодаря позитивному воздействию камней на организм.

2. Применение стоунтерапии в профессиональной деятельности.

Стоунтерапия – это эффективный способ реабилитации инвалидов, имеющий в своей основе работу с камнями, такими базальт, жадеит, нефрит, горный хрусталь, розовый кварц и т.д и сочетающий в себе комплекс полезных компонентов. Показателями реабилитационной эффективности стоунтерапии служит общее оздоровление в комплексе с другими видами реабилитации. Данный вид терапии подходит всем нозологическим группам, кроме инвалидов с задержкой психического развития средней и тяжелой степени.

Заключение. Стоунтерапия является психофизиологическим методом коррекции организма человека с помощью теплового воздействия камней различного происхождения. Различные методики предусматривают как целостное, так и изолированное использование стоунтерапии. Она может быть, как в качестве основного ведущего фактора воздействия, так и дополнением других приемов коррекции, которые усиливают воздействие и повышают эффективность.

Список литературы:

1. Стоунтерапия–температурные показатели. Сетевая энциклопедия [электронный ресурс]-Википедия.- режим доступ <http://fb.ru/article/243927/stoun-terapiya-massaj-goryachimi-kamnyami-kamni-dlya-stoun-terapii>
2. Стоунтерапия – искусство лечения. Сетевая энциклопедия [электронный ресурс]-Википедия.- режим доступ <https://alternative-medicina.ru/stounterapia/>
3. Камалеева, А.Р. Из опыта создания учебно-методического пособия «Физика в спорте» для студентов-спортсменов/А.Р. Камалеева, Р.Р. Хадиуллина//Наука Красноярья. 2014. № 6 (17). С. 110-124.
4. Хадиуллина, Р.Р. Из опыта обучения студентов-спортсменов дисциплине «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: физика»/Р.Р. Хадиуллина//Информация и образование: границы коммуникаций». -2015. -№ (15). -С. 237 - 238.

СВОЙСТВА ЗВУКОВЫХ ВОЛН В МУЗЫКОТЕРАПИИ

Файзулина А.Р., студентка 7261 гр.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научные руководители – к.п.н., доцент Хадиуллина Р.Р., к.ф.-м.н., доцент Сафина Р.М.

Аннотация. В данной статье рассматриваются физические основы музыкотерапии, как метода коррекции психоэмоционального состояния человека.

Актуальность. Предметом активного научного исследования ученых различных отраслей является вопросы о психофизиологическом воздействии музыки на организм человека. С давних времен считается, что музыка способна оказывать значимое влияние на восприятие окружающего нас мира. Веками считается, что музыкотерапия – это исцеление музыкой не только психического здоровья, а так же физического. Как наука она стала известна в 19 веке. В современном мире технологий существует множество лекарственных препаратов, которыми врачи лечат своих пациентов. Существует также немедикаментозные методы коррекции, например, музыкотерапия.

Методы исследования: анализ источников литературы по исследуемой теме, практический опыт и наблюдение.

Введение. Что же такое музыка? Каждый человек по-своему характеризует это слово. Некоторые люди утверждают, что музыка является неотъемлемой частью их жизни. Нельзя поспорить с тем, что кто-то вкладывает душу в создание музыки, для того, чтобы люди вдохновлялись простым набором нот сложенных в ряд. Музыка по-разному влияет на человека: она может поднять настроение или, наоборот, заставить грустить. Она способна управлять нашими эмоциями и порой даже настроем. С другой стороны – музыка представляет собой звуковые волны, и для физика – это звуковые колебания различной амплитуды, частоты.

Обсуждение. Рассмотрим, что такое музыка, звук с точки зрения законов физики. Звук – физическое явление, представляющее собой распространение в виде упругих волн механических колебаний в твёрдой, жидкой или газообразной среде. Как и любая волна, звук характеризуется амплитудой и частотой. Амплитуда характеризует громкость звука. Частота определяет тон, высоту. Обычный человек способен слышать звуковые колебания в диапазоне частот от 16—20 Гц до 15—20 кГц. Звук ниже диапазона слышимости человека называют инфразвуком; выше: до 1 ГГц, — ультразвуком, от 1 ГГц — гиперзвуком. Громкость звука сложным образом зависит от эффективного звукового давления, частоты и формы колебаний, а высота звука — не только от частоты, но и от величины звукового давления [3], [4].

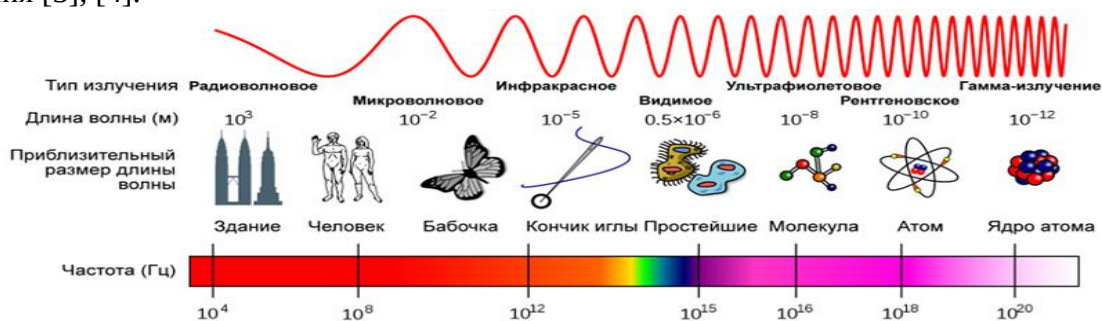


Рисунок 1. Звуковая шкала

Громкость звука – субъективное восприятие силы/интенсивности звука (абсолютная величина слухового ощущения). Громкость главным образом функционально зависит от звукового давления (интенсивности звука) и частоты звуковых колебаний.

2. Резонанс органов человека. В настоящее время доказано, что каждый орган человека резонирует с определенной частотой колебаний, то есть, воздействуя на человека

звуком определенной частоты, можно добиться определенного влияния на разные органы [1], [2].

Органы человека	Частота звука (Герц)
голова	20-30 Гц
глаза	40-100Гц
вестибулярный аппарат	0,5-13Гц
сердце	4-6 Гц
желудок	2-3 Гц
кишечник	2-4 Гц-
почки	6-8 Гц
руки	2-5 Гц

Звуковые вибрации создают энергетические поля, которые заставляют резонировать каждую клетку в организме человека. Организм «впитывает» энергию (образованную звуками волнами), которая способствует нормализации ритма дыхания, пульса, артериального давления, температуры, снятию мышечного напряжения. Негармоничная музыка может привести к изменениям кровяного давления, частоты сердечных сокращений, ритма и глубины дыхания, вплоть до его полной остановки на короткое время.

3.Влияние музыки на организм на психо-физиологическом уровне.

Положительное влияние музыки на человека (и на все живое) на самом деле факт, уже неоднократно доказанный многочисленными экспериментами ученых из различных стран.

Ученые пришли к выводу, что некоторые мелодии обладают терапевтическим эффектом. Например, духовная музыка приводит к душевному равновесию, и если сравнить духовную музыку с лекарствами, то можно сказать, что музыка – анальгетик в мире звуков. Веселые песни и звуки – они как смех продлевают жизнь и помогают при сердечных недугах.

В XIX столетии французский психиатр Эскироль начал использовать музыкальную терапию в психиатрических заведениях. Дальнейшее распространение музыкотерапия получила после первой мировой войны. В 1930-х годах опыт военных врачей использовали немецкие терапевты при лечении язвы желудка, швейцарские — при лечении легких форм туберкулеза. Австрийские акушеры с помощью музыки обезболивали роды. Использование музыки и звука как анестезирующего средства стало применяться в стоматологической и хирургической практике. Вся эта практика стала основой развития музыкотерапии после второй мировой войны.

Во второй половине XX века технические возможности в исследовании физиологических реакций, возникающих в организме в процессе музыкального восприятия, значительно возросли. Было показано, что музыка активно влияет на функции всех жизненно важных физиологических систем, интенсивность разных физиологических процессов, дыхание и сердечно-сосудистую систему, кровообращение, приводит даже к определенным гормональным и биохимическим изменениям.

Также известно, что определенные ноты влияют на конкретные органы:

- ДО – влияет на функции желудка и поджелудочной железы;

- РЕ – на желчный пузырь и печень;
- МИ – на органы зрения и слуха;
- ФА – на мочеполовую систему;
- СОЛЬ – на функции сердца;
- ЛЯ – на дыхательную систему и почки;
- СИ – на энергообменную функцию.

Доказано экспериментами, электромагнитные волны заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма. Музыкаотерапия в настоящее время все больше пользуется популярностью, так же как фитотерапия и арттерапия. Эксперименты показали зависимость между уровнем сахара в крови и психическим состоянием. Поэтому музыкаотерапия используется в комплексном лечении сахарного диабета. Регулируя свое психическое состояние, человек может изменять уровень сахара в крови.

Музыкаотерапия может быть активной и пассивной. При пассивной терапии пациенты прослушивают музыкальные произведения, подобранные врачом музыкотерапевтом. При активной терапии пациенты непосредственно участвуют в музицировании.

Заключение. Музыкаотерапия является психотерапевтическим методом. Музыку применяют как средство коррекции. Различные методики предусматривают как целостное и изолированное использование музыки. Они могут быть как в качестве основного ведущего фактора воздействия, так и дополнением музыкального сопровождения других приемов коррекции, которые усиливают их воздействие и повышают их эффективность.

Список литературы:

1. Маркус Л.И., Никологородская О.А. Излечивает гнев и заполняет время// Сделай сам. – 1990. –№3.
2. Музыка с точки зрения физики. Сетевая энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>
3. Камалеева, А.Р. Из опыта создания учебно-методического пособия «Физика в спорте» для студентов-спортсменов/А.Р. Камалеева, Р.Р. Хадиуллина//Наука Красноярья. 2014. № 6 (17). С. 110-124.
4. Хадиуллина, Р.Р. Из опыта обучения студентов-спортсменов дисциплине «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: физика»/Р.Р. Хадиуллина//Информация и образование: границы коммуникаций». -2015. -№ (15). -С. 237 - 238.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА BALANCE SYSTEM SD ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ РАВНОВЕСИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ С ОНМК

*Шарафутдинова Л.А., Майнская Л.Ф. студентки 8261 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Фаткуллов И.Р.*

Актуальность. Ежегодно в России регистрируется более 450 тысяч случаев инсульта, значительная часть из них люди трудоспособного возраста. Постинсультная инвалидизация занимает ведущую роль среди всех причин инвалидности и составляет 3,2 на 10000 населения, и распространенность инсульта растет с каждым годом. Классические симптомы инсульта включают в себя ухудшение состояния опорно-двигательного аппарата и нестабильность при ходьбе, что делает падение почти неизбежным для пациента, а это в свою очередь, ограничивает бытовую, социальную и трудовую деятельность пациентов. Риск внезапных падений пациентов с острым нарушением мозгового кровообращения (далее ОНМК) повышен, и в 20% случаях ведет за собой травматизацию разной тяжести. Потому актуальным становится вопрос о восстановлении функций равновесия у пациентов трудоспособного возраста с ОНМК.

Цель исследования. Исследовать функции равновесия пациентов с ОНМК с использованием тренажера Biodex Balance System SD.

Результаты исследования и их обсуждение

Нами было протестировано 17 пациентов с ОНМК в остром периоде с нарушением равновесия. У исследуемых пациентов функции конечностей функционируют, они в состоянии самостоятельно вставать, ходить и передвигаться, однако постоянно нуждаются в посторонней помощи в процессе передвижения.

Реабилитационный тренажер Biodex Balance System SD относится к роботизированным методам восстановительного лечения. Это аппарат, который сам определяет степень подвижности суставов, мышечную силу, устойчивость, возможности пациента и вместе с врачом составляет оптимальную программу реабилитации для конкретного случая.

Принцип действия тренажера для тренировки равновесия (Biodex Balance System SD) заключается в регистрации отклонений управляемой пациентом платформы относительно исходного, идеально сбалансированного, «нулевого» положения. Полученные при этом отклонения свидетельствуют об уровне управляемости и сбалансированности тела пациента[6].

Данный тренажер обладает четырьмя протоколами тестирования и пятью тренировочными режимами. Обследование позволяет выявить объем двигательных нарушений, а также предрасположенность к травмам суставов, риска падений[7]. Тренировки и тестирования возможно проводить как в динамической, так и в статической форме. Biodex Balance System SD позволяет совершать упражнения с перемещением массы тела пациентов.

Biodex Balance System SD обладает регулируемым по высоте съемным поручнем (от 64 до 93 см высотой). Платформа тренажера, диаметром 55 см, отклоняется от горизонтали на 20° во всех направлениях (для более поздних этапов тренировки). Данные персонафицированы, все настройки и записи тренировок сохраняются в компьютере тренажера. При необходимости данные можно передать в виде файла на любой носитель.

Нами было проведено 5 занятий с каждым пациентом. На первом и последнем занятиях тестировались показатели равновесия пациентов.

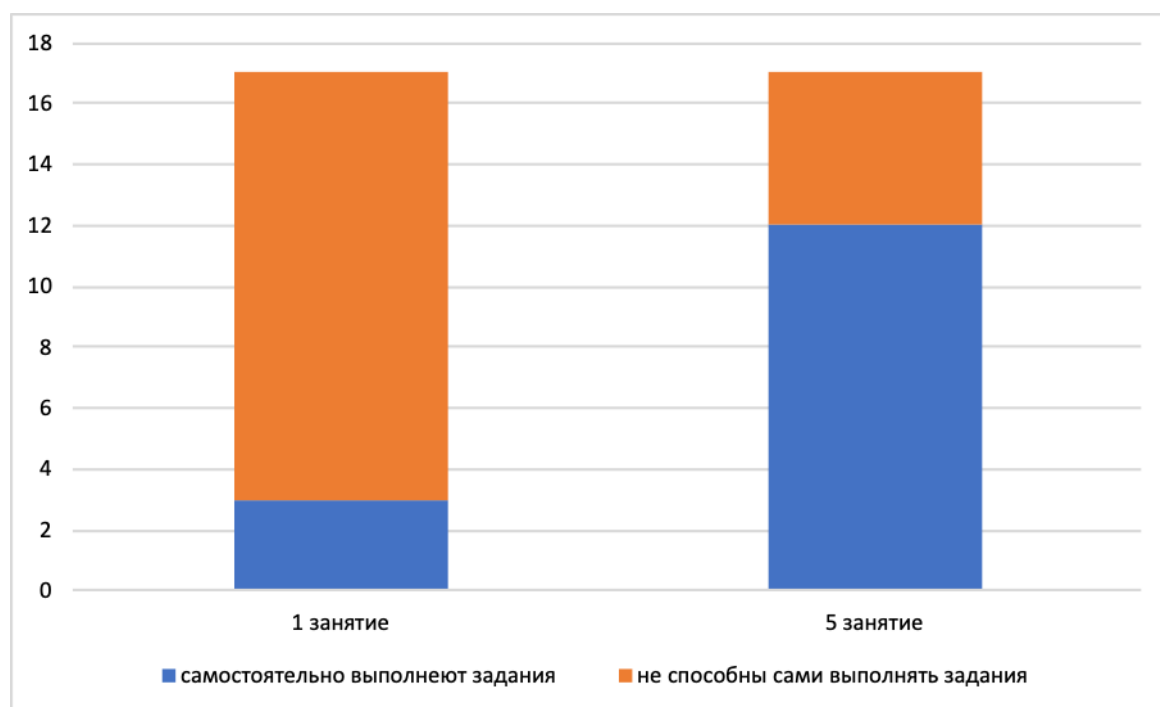


Рисунок 1 – Соотношение пациентов, которые могут выполнять задания самостоятельно и с помощью

На Рисунке 1 показано о соотношении на первом и пятом занятии тех, кто мог выполнять задания самостоятельно и с помощью.

Таблица 1 – Результаты тестирования исследуемых на равновесие (n=17)

Критерии	Результаты	
	1 занятие, %	5 занятие, %
Помощь рук при подъеме на тренажер	100	53
Сохранение равновесия 5 с	18	88
Сохранение равновесия 30 с	0	29
Перенос массы тела на здоровую ногу и сохранение равновесия на 5 с	94	100
Перенос массы тела на пораженную ногу и сохранение равновесия на 5 с	18	71
Сохранение равновесия при выполнении упражнений руками в течении 30 сек	6	76
Сохранение равновесия с закрытыми глазами в течении 15 секунд	6	53

По Таблице 1 показано, что в результате 5 занятий на тренажере Biodex Balance System SD 8 из 17 исследуемых пациентов смогли подняться на тренажер без помощи рук.

Сохранить равновесие в течении 5 секунд на первом занятии смогли 3 пациента, а на пятом занятии уже 15. Тогда как сохранить равновесие в течении 30 секунд смогли 5 человек (на первом занятии никто не смог устоять 30 секунд).

Сохранять равновесие на здоровой стороне на первом занятии смогли 16 человек, после пяти занятий все 17 человек. На пораженной стороне результаты хуже – 3 человека на первом занятии и 12 на пятом занятии.

В процессе выполнения упражнений руками в течении 30 секунд равновесие смог сохранить только 1 пациент, на момент тестирования на пятом занятии это задание осилили 13 человек.

Сохранение равновесия с закрытыми глазами, является наиболее сложным заданием для людей с нарушением равновесия, потому на первом занятии его осилил 1 человек, а на пятом – 9.

Выводы

Тренажер для тренировки равновесия (Biodex Balance System SD) способствует коррекции функции равновесия у людей с ОНМК. Его функциональные возможности позволяют расширить диапазон воздействия на организм, а программы тренировок не только оказывают влияние на физические составляющие организма пациента, но и способствуют повышению эмоционально-волевой сферы.

Список литературы

5. Боголюбов, В.М. Медицинская реабилитация. 3-е изд // Книга II. М.: БИНОМ. – 2010. – 368 с.
6. Бронников, В. А. Характеристика стабилметрических и клинических показателей у пациентов с последствиями инсульта в процессе комплексной реабилитации / В.А. Бронников, А.В. Вильдеман, А.О. Горбачева, Ю.И. Кравцов, Ю.А. Мавликаева, К.А. Склянная, В.Б. Смычек //Журнал неврологии и психиатрии им. СС Корсакова. – 2016. – Т. 116. – №. 8-2. – С. 65-70.
7. Кодолова И.А., Фаткуллов И.Р., Галяутдинова Л.Р., Никонова Т.В., Мифтахов Р.Ф. Информационные технологии в подготовке специалистов по направлению физическая культура и спорт // Проблемы современного педагогического образования: сборник научных трудов. Ялта: РИО ГПА, 2017. Вып. 57. Ч.5. С. 127 -134.
8. Прокопенко, С.В. Вариант экспертной оценки функций равновесия и ходьбы у пациентов, перенёвших инсульт / С.В. Прокопенко, М.В. Аброськина, В.С. Ондар, С.А. Кайгородцева // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. 2017. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/variant-ekspertnoy-otsenki-funktsiy-ravnovesiya-i-hodby-u-patsientov-perenyosshih-insult> (дата обращения: 17.03.2019).
9. Eftekharsadat B. et al. Effect of virtual reality-based balance training in multiple sclerosis //Neurological research. – 2015. – Т. 37. – №. 6. – С. 539-544.
10. <http://inno-clinic.ru/equipment/detail.php?ID=23>
11. https://stimul.gitt.ru/reabilitaciya_i_pomow_invalidam/specializirovannye_reabilitacionnye_trenazhery/balance_system_sd_-_sistema_dlya_diagnostiki_i_lecheniya_narushenij_ravnovesiya

СЕКЦИЯ 3

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МАЛЬЧИКОВ 7-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

*Айзатуллова А.Ф., студент 7211М гр., Сайфуллин И.И., ст. преподаватель.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научные руководители – к.п.н., доцент Бурцев В.А., к.п.н., доцент Бурцева Е.В.*

Актуальность исследования. Специфика игровых видов спорта предъявляет высокие требования к развитию координационных способностей и психических свойств личности спортсмена. Поскольку невозможно рассматривать координационные способности в отрыве от структуры психических функций, их сопряженное взаимодействие может рассматриваться как психомоторика [1, 2, 3].

Психомоторная деятельность в любом возрасте может рассматриваться как проявление различных координационных способностей человека во взаимосвязи с активностью центральной нервной системы [3, 4]. Несмотря на вековую историю исследований психомоторики, до сих пор отсутствует общепринятое понимание психомоторных способностей (Сеченов И.М., Ильин Е.П., Озеров В.П.). Психомоторика человека является сложной функциональной системой, состоящей из сенсорной, моторной и когнитивной подсистем управления сложной двигательной деятельностью (П.К. Анохин, 1968).

Известно, что успешность игровой и соревновательной деятельности во многом зависит от степени развития психомоторных способностей спортсмена. Наиболее благоприятным периодом развития психомоторных способностей является младший школьный возраст, в котором происходит интенсивное физическое развитие ребенка.

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать методику развития психомоторных способностей мальчиков 7-9 лет, занимающихся футболом.

Решение этих задач осуществлялось при помощи следующих **методов исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждения.

Нами разработана методика развития психомоторных способностей мальчиков 7-9 лет, занимающихся футболом, состоящая из тестирующей и обучающей частей. В тестирующей части оценивался уровень развития следующих психомоторных способностей (способность к быстрому реагированию, способность к ориентированию в пространстве, способность к равновесию, способность к дифференцированию пространственных параметров движений, способность к дифференцированию временных параметров движений, способность к отмериванию силовых параметров движений, темп работы) и психических процессов (объем внимания, переключение и распределение внимания, объем и концентрация внимания, оперативное мышление).

Обучающая часть состояла из блоков упражнений, которые были включены в разделы общей, специальной и технической подготовки:

1. Блок упражнений для развития способности к быстрому реагированию.
2. Блок упражнений для развития способности к ориентированию в пространстве.
3. Блок упражнений для развития способности к равновесию.
4. Блок упражнений для развития способности к дифференцированию пространственных параметров движений.
5. Блок упражнений для развития способности к дифференцированию временных параметров движений.
6. Блок упражнений для развития способности к отмериванию силовых параметров движений.
7. Блок упражнений для развития быстроты движений.

В раздел технической подготовки из блока для развития способности к быстрому реагированию нами были включены следующие упражнения: удары по мячу в воздухе после опускания мяча из рук; игра в пас через стенку; ловля мяча от нескольких партнеров.

Продолжительность занятий по методике составляет три месяца с января по март 2019 года. Занятия проводятся 3 раза в неделю 20 минут во время подготовительной и основной частей вариативной части тренировочного занятия. В наших комплексах число повторений варьировалось в зависимости от продолжительности, степени сложности упражнений и составляло от 4-6 до 10-12 раз. В рамках игрового метода проводились подвижные игры и эстафеты, упражнения с мячами, что способствовало повышению эмоционального фона занятий и интенсивности проявления развиваемых качеств.

Организация педагогического эксперимента. С целью проверки эффективности разработанной методики развития психомоторных способностей мальчиков 7-9 лет, занимающихся футболом нами был проведен педагогический эксперимент. Нами были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, состоящие из 10 человек в каждой группе. КГ занималась по общепринятой методике спортивной тренировки, а. ЭГ занималась по разработанной нами методике в течение 3 месяцев.

Анализ результатов тестирования, проведенного до начала педагогического эксперимента, показал, что занимающиеся ЭГ и КГ по уровню развития психомоторных способностей достоверно не отличались (табл.1, 2).

Таблица 1 – Показатели развития психомоторных способностей у мальчиков 7-9 лет, занимающихся футболом до и после педагогического эксперимента, $\text{Хср.} \pm \sigma$

	Показатели	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)		Р между ЭГ и КГ после эксперимента
		До	После	До	После	
1	Способность к быстрому реагированию (тест «Ловля линейки»), см	11,8±2,3	9,8±1,6	12,0±2,3	11,2±1,7	<0,5
2	Способность к ориентированию в пространстве (Тест «Бег к пронумерованным мячам»), сек	18,9±3,2	16,0±4,1	18,7±3,9	17,8±3,6	<0,5
3	Способность к равновесию (проба Ромберга), сек	14,6±4,4	10,1±3,3	14,2±5,0	11,9±4,2	<0,5
4	Способность к дифференцированию пространственных параметров движений, баллы	2,1±1,1	3,6±1,2	1,9±1,2	2,2±1,2	<0,5
5	Способность к дифференцированию временных параметров движений, сек	16,0±2,3	13,8±2,4	15,0±2,4	16,6±1,5	<0,5
6	Способность к отмериванию силовых параметров движения, м	1,5±0,6	1,0±0,3	1,1±0,4	1,1±0,3	>0,5
7	Теппинг- тест (темп работы), баллы	22,90±2,9	25,2±3,0	22,50±2,9	22,8±4,0	<0,5

За время педагогического эксперимента статистически значимые изменения произошли по следующим видам психомоторных способностей: способность к быстрому реагированию, Способность к ориентированию в пространстве, способность к равновесию,

способность к дифференцированию пространственных параметров движений, способность к дифференцированию временных параметров движений и темп работы (табл.1).

Таблица 2 – Показатели развития психических процессов у мальчиков 7-9 лет, занимающихся футболом до и после педагогического эксперимента, $\bar{X}_{ср.} \pm \sigma$

	Показатели	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)		Р между ЭГ и КГ после эксперимента
		До	После	До	После	
1	Объем внимания: <u>таблице Шульце</u> : ЭР (эффективность работы), баллы	62,31±14,03	57,5±12,9	55,00±15,7	54,8±15,7	<0,5
	ВР (вработываемость), баллы	0,90±0,10	0,8±0,2	0,90±0,10	0,8±0,12	<0,5
	ПУ (психическая устойчивость), баллы	0,90±0,10	0,8±0,2	0,90±0,07	0,9±0,06	>0,5
2	Переключение и распределение внимания (методика «Проставь значки»), баллы	0,70±0,30	1,1±0,3	0,60±0,20	0,8±0,20	<0,5
	Объем и концентрация внимания (методика «Запомни и расставь точки»), баллы	6,30±1,70	7,9±1,5	6,70±1,30	7,0±1,10	<0,5
4	Оперативное мышление (методика «Тройка»), сек	45,90±9,6	42,8±8,4	44,00±9,60	43,3±8,10	<0,5

За время педагогического эксперимента статистически значимые изменения произошли по следующим видам психических процессов: объем внимания (эффективность работы, вработываемость), переключение и распределение внимания, объем и концентрация внимания, оперативное мышление (табл.2).

Обобщая вышесказанное, следует отметить, что у юных футболистов 7-9 лет в экспериментальной группе в результате педагогического воздействия отмечено достоверное улучшение большинства изучаемых показателей, что доказывает эффективность разработанной нами методики.

Выводы.

1. Таким образом, анализ научно-методической литературы позволяет нам заключить, что проблема развития психомоторных способностей остается малоизученной как на теоретическом, так и в практическом уровне.

2. Методика развития психомоторных способностей мальчиков 7-9 лет, занимающихся футболом, состоит из тестирующей и обучающей частей. В тестирующей части оценивается уровень развития психомоторных способностей и психических процессов. Обучающая часть строится из блоков, которые в свою очередь состоят из комплексов упражнений, сгруппированных по направленности на развитие психомоторных способностей: способности к ориентированию в пространстве, кинестетической способности, способности к равновесию, способности к быстрому реагированию. При подборе физических упражнений мы использовали упражнения, которые эффективно

воздействуют на различные сенсорные системы (двигательную, зрительную, тактильную, слуховую) и способствуют развитию тех психомоторных способностей, которые важны для игрока в футболе.

3. Внедрение разработанной методики в экспериментальную группу способствовало росту показателей развития следующих психомоторных способностей: способность к быстрому реагированию, способность к ориентированию в пространстве, способность к равновесию, способность к дифференцированию пространственных параметров движений, способность к дифференцированию временных параметров движений и темпа работы, а также оказало положительное влияние на развитие психических процессов: объем внимания (эффективность работы, вработываемость), переключение и распределение внимания, объем и концентрация внимания, оперативное мышление.

Список литературы

1. Амплеева, В.В. Развитие тактического мышления у юных боксеров / В.В. Амплеева, Е.В. Воронкова // современные здоровьесберегающие технологии. – 2017. - № 4. – С. 215-224.
2. Баширова, Д.М. Особенности проявления свойств игрового внимания у спортсменов, занимающихся настольным теннисом / Д.М. Баширова, Е.В. Бурцева, В.А. Бурцев // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: материалы V международной научной конференции студентов и молодых ученых: в 2 томах. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 23-24 апреля 2015. – С. 33-35.
3. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
4. Озеров, В.П. Психомоторные способности человека / В. П. Озеров. – Дубна: Феникс, 2002. – 320 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОК 10-11 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИХ СОМАТОТИПА

*Ахмадуллина Р.Р., студент 7281М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – д.п.н., доцент Фонарев Д.В.*

Актуальность исследования. Баскетбол является популярным видом спорта, характеризующимся высокой интенсивностью игровых и тренировочных нагрузок. Требования программы спортивной подготовки обуславливают особое внимание к изучению индивидуального подхода при выборе средств и методов тренировочного процесса, основной целью которого является не только достижение высоких спортивных результатов, но и сохранения здоровья юных спортсменов [5].

Баскетбол предъявляет определенные требования к морфофункциональным особенностям спортсменам: это, прежде всего, рост, тип телосложения, предрасположенность высокому уровню проявления таких качеств, как быстрота, координация, выносливость. Достижение высоких спортивных результатов зависит от многих факторов, одним из которых является телосложение спортсмена (соматотип). Телосложение спортсмена зависит как от генетических предпосылок, так и от внешних влияний, в частности от тренировочной деятельности, в процессе которой формируется специфический адаптивный соматический тип спортсмена [1, 2].

Цель исследования – теоретически обосновать содержание методики физической подготовки баскетболисток 10 – 11 лет с учетом их соматотипа.

Задачи исследования:

1. Определить проблему учета соматотипов в процессе физического развития детей, занимающихся спортом.
2. Провести сравнительный анализ физической подготовленности баскетболисток 10-11 лет с различными соматотипами.
3. Разработать и обосновать содержание методики физической подготовки баскетболисток 10-11 лет с учетом соматотипа.

Результаты исследования и их обсуждения. Для определения соматотипа баскетболисток 10-11 лет мы провели обследование испытуемых контрольной и экспериментальной групп по методике соматотипирования Р.Н. Дорохова, В.Г. Петрухина [4]. В контрольной группе нами выявлено 50% девочек микросомного (экоморфного) типа телосложения, характеризующегося тонкими костями, слабовыраженной мускулатурой; 30% были отнесены к мезосомному соматотипу, со средне выраженной мускулатурой и 20% отнесены к макросомному типу, характеризующемуся более выраженной мускулатурой, широкой костью. В экспериментальной группе также преобладают баскетболистки с микросомным соматотипом (60%); мезосомным (20%) и макросомным типом телосложения (20%).

Для определения исходных показателей физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы баскетболисток 10-11 лет мы провели тестирование. Для этого мы применили общепринятые контрольные испытания по физической подготовке для групп начальной подготовки **Ошибка! Закладка не определена.** по баскетболу: «Прыжок в длину с места (см)», «Бег 30 м (с)», «40 секундный челночный бег (м)», «Бег 3х10 м (с)», «Отжимание от гимнастической скамьи (кол-во раз)», «Сгибание туловища (см)»[3].

Статистически значимые различия исходных показателей физической подготовленности между представительницами микро- и макросомного типов развития до начала педагогического эксперимента были выявлены в тестах, характеризующих быстроту ($t=9$, $p \leq 0,05$) и координацию ($t=312,5$, $p \leq 0,05$). У баскетболисток микросомного телосложения показатели скорости на 0,9 с и координации на 0,5 с достоверно лучше, чем у

девочек макросомного телосложения. В тоже время показатели выносливости достоверно лучше ($t=4$, $p \leq 0,05$) у представительниц макросомного телосложения по отношению к микросомному – в среднем на 10,9 м. По остальным показателям физической подготовленности достоверно значимых различий не установлено.

Достоверные статистически значимые различия исходных показателей физической подготовленности между представительницами микро- и мезосомного типов до начала педагогического эксперимента выявлены в тесте прыжок в длину с места ($t=6,1$, $p \leq 0,05$), характеризующем скоростно-силовые способности и в беге на 30 м ($t=10$, $p \leq 0,05$), характеризующем быстроту движений. У баскетболисток микросомного телосложения показатель быстроты лучше на 0,5 с, чем у девочек мезосомного телосложения. Показатели скоростно-силовых качеств выше у представительниц мезосомного типа по отношению к микросомному в среднем на 20,4 см. По остальным показателям физической подготовленности достоверно значимых различий не установлено.

Таблица - Методические указания в направленности физической подготовки баскетболисток 10-11 лет с учетом соматотипа

Соматотип Направленность		МиС	МеС	МаС
Быстрота	Быстрота двигательной реакции	Изменение сигнала в каждом повторении	Чередование изменений типа сигнала и способа реакции	Сохранение типа сигнала, изменение способа реакции
	Быстрота одиночного движения	Варьирование отрезков и времени отдыха между ними по мере утомления	Выполнение большего количества повторений при сохранении максимальной скорости выполнения упражнения	Уменьшение длины отрезков, увеличение кол-ва повторений
	Частота движения	Кратковременная работа с максимальной частотой, большое количество повторений		Работа с максимальной частотой движения до первых признаков утомления
Скоростно-силовая	Стартовое ускорение	Использование дополнительных отягощений небольшого веса (манжеты, набивные мячи)	Использование дополнительных отягощений небольшого веса (манжеты, набивные мячи)	Упражнения с собственным весом, сопротивлением и сопряженным воздействием
	Прыгучесть	Серии прыжков через скамейку, скакалку, низкие барьеры (3х20 ПМ)	Серии прыжков с небольшими отягощениями (манжеты)	Серии прыжков с небольшими отягощениями (манжеты)
Выносливость	Скоростная	Увеличить кол-во повторений и время выполнения упражнения		Увеличить скорость пробегания и время отдыха между упражнениями
	Силовая	Более высокая интенсивность упражнения при меньшей продолжительности выполнения		Более низкая интенсивность при большей продолжительности движений

Больше всего достоверно значимых различий исходных показателей физической подготовленности было выявлено между представительницами макро- и мезосомного типов развития. У группы с мезосомным типом показатели достоверно выше в тесте, характеризующем скоростно-силовые способности на 22,3 см ($t=9,6$, $p \leq 0,05$), в быстроте на 0,4 с ($t=4$, $p \leq 0,05$), на координацию на 0,34 с ($t=5$, $p \leq 0,05$) и силу на 2,2 раза ($t=4,4$, $p \leq 0,05$). У баскетболисток макросомного телосложения показатель развития выносливости достоверно

лучше на 10 м ($t=4,1$, $p\leq 0,05$) лучше, чем у девочек мезосомного телосложения. По показателям развития гибкости достоверно значимых различий не установлено ($t=0,4$, $p\geq 0,05$).

На основании тестирования физической подготовленности и с учетом особенностей соматического типа, нами было составлено содержание методики, направленной на компенсацию недостаточного развития физических качеств посредством подбора режима работы и содержания нагрузки.

Так для баскетболисток микросомного (МиС) телосложения комплексы упражнений подобраны с направленностью на развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Для мезосомного типа (МеС) – на развитие выносливости. Для макросомного типа на развитие быстроты и скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития силы, гибкости и координации были предложены представителям всех соматотипов. В табл. представлены методические указания применения физических упражнений для представителей разных соматотипов [4].

Заключение. В результате проведенного исследования баскетболисток групп начальной подготовки 2-го года обучения (возраст 10-11 лет) с помощью методики соматотипирования выяснилось, что среди испытуемых преобладают девочки с микросоматическим типом телосложения, а именно тонкокостные со слабо выраженными мышцами, узкими плечами, грудной клеткой и бедрами – всего ($n=11$). У спортсменок мезосомного телосложения ($n=5$) отмечаются среднее или широкое строение кости, выраженная мускулатура, широкая грудная клетка и плечи, узкие бедра, х-образные ноги. У спортсменок макросомного телосложения ($n=4$) отмечается широкое строение кости, выраженная мускулатура, широкая грудная клетка, плечи и бедра.

Проведенное тестирование физической подготовленности баскетболисток позволило выявить достоверные различия между баскетболистками различных соматотипов: у баскетболисток с микросомным соматотипом более развита быстрота; у баскетболисток мезосомного соматотипа лучше развиты скоростно-силовые качества; у баскетболисток макросомного соматотипа – выносливость; координация, сила и гибкость развиты у всех соматотипов примерно одинаково. Наибольшие достоверно значимые различия получены между макро и мезо соматотипами (по всем показателям кроме гибкости, получены статистически достоверные различия).

Список литературы

1. Астанин, М.В. Индивидуальные факторы физической подготовленности баскетболистов / М. В.Астанин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11 (57). – С. 9–13.
2. Близнюк, Ю.В. Эффективность применения комплексной методики, основанной на сочетании поисковых и традиционных методов обучения, в процессе формирования двигательных навыков у учащихся 11-13 лет с разной силой нервной системы / Ю.В. Близнюк, О.А. Пилипко // Слобожанский научно-спортивный вестник ХГАФК. – 2012. – № 1. – С 12– 18.
3. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 160 с.
4. Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология : учеб.пособие для высш. и средних спец. заведений физ. культуры / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. – М.:СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.
5. Золотухина, И.А. Развитие баскетбола в физическом воспитании студенческой молодежи / И.А. Золотухина, Т.Ф. Мифтахов // Психология и педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник трудов II Международной научно-практической конференции, под общей редакцией Г.Ю. Гуляева. – Пенза: Наука и Просвещение, 2016. – С. 146-148.

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

*Ахметова Р.Ш., аспирант,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель - д.п.н., Зотова Ф.Р.*

Актуальность. Развитие физической культуры и спорта - одно из приоритетных направлений социальной политики государства. Именно поэтому в Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года от 17 ноября 2008 года и в Указе президента РФ от 7 мая 2018 года, говорится о том, что следует повышать уровень двигательной активности населения, являющимся одним из основных факторов поддержания уровня здоровья и работоспособности. Стратегия реализуется в 2 этапа: 2009 - 2015 годы и 2016 - 2020 годы. Предусмотрено, что доля граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом, к 2020 году составит не менее 40%, что соответствует показателям экономически развитых государств мира. Майский Указ президента РФ ставит задачи повышения ожидаемой продолжительности жизни населения до 78 лет, а к 2030 году - до 80 лет, что тесно связывается с реформой о поэтапном повышении пенсионного возраста в Российской Федерации с 2019 года. Соответственно актуальной задачей становится поиск эффективных средств и методов, позволяющих поддержать психологическое и физическое здоровье трудоспособного населения России в условиях повышения пенсионного возраста. Между тем, анализ научно-методической литературы и изучение практики показывают, что оздоровительный потенциал физической культуры и спорта используется в практике недостаточно. В свою очередь, это ведет к несформированному ценностному отношению к своему здоровью у населения и активно-положительному отношению к физической культуре и спорту, как средству повышения работоспособности, сохранения здоровья и улучшения самочувствия.

Цель исследования - провести сравнительный анализ научно-методической литературы и определить перспективы применения средств физической культуры для оздоровления населения второго зрелого возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Не только в России, но и во многих зарубежных странах, гиподинамия является одной из серьезных причин снижения уровня здоровья. Данные литературы свидетельствуют, что для зрелого населения характерны возникновение нарушений в опорно-двигательном аппарате, сердечнососудистой, дыхательной, эндокринной, пищеварительной системах, а также появление избыточной массы тела, депрессий, нервно-психических расстройств [1]. Если в молодом возрасте отрицательные последствия гиподинамии и гипокинезии компенсируются за счёт естественных резервов жизнеспособности организма, то в более зрелом возрасте они проявляются в полной мере и усугубляются возрастными изменениями [3]. Так, например, по данным ООН (2016 год) лидирующие позиции по продолжительности жизни занимают страны: Япония, Сингапур, Гонконг, Швейцария, Италия. Россия по данной статистике занимает лишь 116 место.

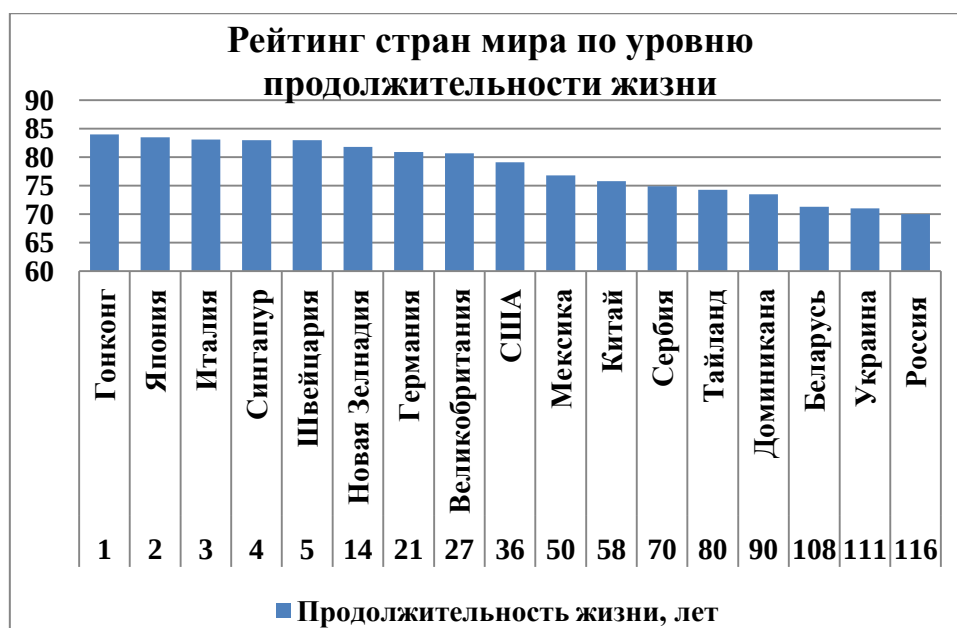


Рисунок 1- Рейтинг стран мира по уровню продолжительности жизни

По статистике в России проживает 144,5 млн. человек, из них 65,2% считается рабочей силой страны, которая способна сдавать нормы ГТО, повышая свою двигательную активность в рамках данной программы и тем самым стимулировать поддержание уровня физического и психологического здоровья. По данным 2016 года, 1,6 миллиона (всего 1,7%) зрелого населения приняли участие в сдаче норм ГТО, многие из которых отмечены золотыми, серебряными и бронзовыми знаками. Любопытно то, что с повышением возраста, количество сдающих нормы ГТО и получивших знаки разного достоинства увеличивается. Объяснением этого явления является тот факт, что с возрастом сдают только высокомотивированные люди, которые осознанно готовятся самостоятельно сдавать нормы ГТО. Процент обладателей знаков отличия по всем возрастным группам приведен ниже на рисунке 2.



Рисунок 2- Процент обладателей знаков отличия

Из данного рисунка видно, что наибольший процент сдавших на знаки ГТО приходится на возраст 6-8 лет, самый низкий процент приходится на 18-29 лет и со следующего возрастного рубежа начинается плавное повышение количества сдавших на

знаки ГТО, что свидетельствует о высокой мотивации данных возрастных групп. В связи с повышением продолжительности пенсионного возраста у мужчин с 60 до 65 лет, у женщин с 55 до 60 лет с 1 января 2019 года, сдача норм ГТО становится еще более актуальной, так как сама подготовка к сдаче стимулирует поддержание физической подготовленности и повышает уровень физического и психического здоровья.

Для решения указанных выше проблем массовой спортивной работы с населением специалисты многих стран ведут интенсивный поиск такого содержания, таких форм и методов этой работы, которые адекватны современным требованиям. Анализируя зарубежные источники можно выделить три международных движения, которые заслуживают внимания: «Спорт для всех», фитнес-движение и движение «Новые игры». Ниже дается их краткая характеристика.

Таблица 1- Характеристика основных международных физкультурно-оздоровительных движений

№ п./п.	Название спортивного движения	Краткая характеристика
1.	«Спорт для всех»	Программы движения «Спорт для всех» ориентированы на различные группы населения и включают в себя: -разнообразные спортивные игры и соревнования; -общеразвивающие упражнения, главная цель которых-долгосрочное улучшение физической работоспособности и общего самочувствия; -активный отдых на свежем воздухе с подвижными играми; -упражнения, связанные с получением эстетического удовольствия от ритмических движений эстетического характера (фигурное катание, художественная гимнастика, синхронное плавание) и т.д. Международные мероприятия: -Мировой День Вызова (WCD, ранее называемый Международным Днем Вызова) - Всемирный день ходьбы под эгидой TAFISA - Международные игры под эгидой TAFISA
2.	Фитнес движение	Данное Движение опирается на скоординированную деятельность большой сети фитнес-центров, клубов, студий, которые формируют и контролируют различные финансовые компании, в том числе такие многоотраслевые гиганты, как "World Class", "Gold-Gym", "Kieser-Training" Кимберли-Лэнд, Планета-фитнес и др. Для фитнес-центров, фитнес-движения в целом в связи с их коммерческой ориентацией характерна

		абсолютизация позитивного отношения людей к своей телесности, забвение других важных аспектов целостного человека и ориентация на инструментальные, прагматические (а не гуманистические) ценности.
3.	«Новые Игры»	«Новые игры», получившие широкое распространение в США, Канаде, Германии и других странах, включают в себя не только подвижные, но также интеллектуальные, коммуникативные и другие игры. Однако все эти игры объединяет новая игровая идеология, подход к организации игровой деятельности, те ценности, на реализацию которых они ориентированы. В этих играх отсутствует разделение участников на победителей и побежденных, основной акцент смещен с результата на сам процесс игры, придумывание игр, юмор, творчество, сотрудничество, взаимопомощь.

Для дальнейшего изучения данного вопроса и определения актуальных средств физической культуры, мы проанализировали диссертационные исследования, которые проводились на населении второго зрелого и пожилого возраста. Ниже приведена таблица, в которой резюмируются проведенные исследования по проблемам повышения работоспособности и сохранения, приумножения здоровья населения второго зрелого и пожилого возраста.

Таблица 2 - Рассматриваемые аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности с населением второго зрелого и пожилого возраста

№ п./п.	Название исследования	ФИО, год	Форма обеспечения	Контингент (возрастная группа)
1.	Двигательная активность как фактор повышения работоспособности у женщин второго периода зрелого населения, работающих преподавателями вузов.	Байтлесова Н.К., Горелов А.А, 2012.	Физкультурно-оздоровительная технология самостоятельной формы.	Преподаватели вузов, 43-44 года.
2.	Технология применения локальных силовых упражнений в оздоровительной физической культуре женщин второго зрелого возраста.	Максимова Е.Д., Селуянов В.Н- 2004.	Организованные занятия по системе Изотон.	Женщины, занимающиеся по системе Изотон и имеющие стаж занятий от 1,5 месяцев до 6 лет, 20-55 лет.

3.	Оздоровительная физическая культура с лицами пожилого возраста в условиях стационарных учреждений социального обслуживания населения.	Землянский Д.А., Сучилин А.А- 2011.	Технология занятий оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста в условиях государственного стационарного учреждения социальной защиты населения.	Мужчины от 65 лет и выше.
4.	Комплексное использование средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет.	Шарафьева А.В., Шутова Т.Н, 2018.	Методика комплексного использования средств аквафитнеса.	Женщины 35-45 лет.
5.	Эффективность применения кругового метода в занятиях оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста.	Никольская Т.,В, Бахрах И.,И, Тухватуллин Р.,М, 2000.	Нетрадиционная технология физической культуры, учитывающая индивидуальные особенности старения.	Пожилое население возраста 55-74 лет.
6.	Содержание и методика занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда.	Курова Т.,В, Медведева Е.,Н, 2016.	Методика занятий оздоровительной гимнастикой.	Женщины возраста 55-74 лет, работающие в сфере умственного труда.

Анализ последних диссертационных исследований показал, что большинство авторов используют такие средства физической культуры как, бег, ходьба, хатха-йога, аквафитнес, аквааэробика, пилатес, силовые упражнения, упражнения по системе «Изотон», оздоровительная гимнастика, дыхательные упражнения и диетотерапия [1,2,4,5]. Из исследуемых научно-методических работ не встречаются те, которые внедряли бы сдачу норм ГТО, после продолжительных оздоровительных занятий, для последующей мотивации к занятиям физической культуры и для самостоятельного формирования ориентации на трудовое долголетие.

Выводы. Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод, что возникает вопрос о необходимости поддержания здоровья и повышения работоспособности населения второго зрелого возраста на протяжении прибавившихся 5 лет и формирования у них ориентации на трудовое долголетие. Вопросы популяризации программы ГТО, корпоративного спорта, спартакиад, двигательной активности и работоспособности населения в целом, а так же формирования здорового трудового долголетия остаются открытыми для изучения.

Список литературы:

1. Байтлесова, Н.К. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов: Автореф.дис. ... канд.пед.наук/ Н.К. Байтлесова.- Белгород, 2012.
2. Землянский, Д.А. Оздоровительная физическая культура с лицами пожилого возраста в условиях стационарных учреждений социального обслуживания населения: Автореф.дис. ... канд.пед.наук / Д.А.Землянский.- Волгоград, 2011.
3. Лаврухина, Г.М. К вопросу формирования «культуры телосложения» женщин / Г.М. Лаврухина // Совершенствование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в условиях современного вуза: Матер. Всерос. науч.-практич. конф., посвящ. 50-летию основания кафедры физического воспитания в НИУ «БелГУ» и 60-летию профессора А.А. Горелова, 2-3 апреля 2012 г. / НИУ «Бел-ГУ». - Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2012. - С. 268-275.
4. Максимова, Е.Д. Технология применения локальных силовых упражнений в оздоровительной физической культуре женщин 2-ого зрелого возраста: Автореф.дис. ...канд.пед.наук/ Е.Д. Максимова.- Москва, 2004.
5. Шаравьева, А.В. Комплексное использование средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет: дис. ... канд.пед.наук / А.В.Шаравьева.- Чайковский, 2018.

ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ

*Артемьева О.А., студент 7211м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., доцент Фонарев Д.В.*

Актуальность. Каждый день человек использует в своей повседневной жизни логическое мышление: применяет логику и строит цепочки взаимосвязей для достижения определенных целей. Однако не все люди справляются с этими задачами с легкостью. Известно, что интеллектуальные способности, а в частности логическое мышление активно совершенствуются в начальной школе. Поэтому мы считаем, что развивать логическое мышление целесообразно уже в группах начальной подготовки, в которые допускаются дети в возрасте 6 лет.

Цель исследования. Проанализировать исходные показатели структуры логического мышления шахматистов в группе начальной подготовки.

Методы и организация исследований. В исследовании принимали участие дети первого года обучения в возрасте от 6 до 8 лет в количестве 24 чел, обучающиеся на базе центра дополнительного образования МБУДО «ЦВР» г. Казани. Участники были определены в две группы, в которых занималось по 12 обучающихся: 1) экспериментальная группа (ЭГ), осваивающая нашу экспериментальную методику развития логического мышления в рамках программы МБУДО «ЦВР»; 2) контрольная группа (КГ), занимающаяся по программе, утвержденной в МБУДО «ЦВР» без явного акцента на развитие логического мышления. Ученики обеих групп прошли психологическое тестирование, позволяющее определить уровень логического мышления; приняли участие в начальном мониторинге знаний и умений по программе шахматы; прошли собеседование для определения мотивации к занятиям шахматам.

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению М.А. Вершинина, структуру логического мышления шахматистов составляет единство личностно-деятельностных компонентов: мотивационно-целевого, содержательного, операционно-функционального и рефлексивного [2,3].

Мотивационно-целевой компонент означает познавательные мотивы, которые ориентированы на овладение новыми знаниями, учебными навыками, явлениями, теоретических принципов. В педагогике существуют две группы психологических характеристик мотивов: содержательные и динамические. Первые связаны с характером учебной деятельности. К ним относятся: осознанность, самостоятельность возникновения или проявления, обобщенность, действенность. Это смыслообразующие мотивы, которые не только побуждают к деятельности, но и придают ей личностный смысл.

Динамическая группа мотивов связана с психофизиологическими особенностями ребенка. Мы считаем, что мотивы нужно учитывать при обучении детей шахматам, так как педагогика шахмат неразрывно связана с общими принципами педагогики.

Для анализа мотивационно-целевого компонента мы провели беседу с детьми, в процессе которой было задано 10 вопросов. Они выявляли: с какой позиции ученики рассматривают шахматы; наличие разнообразных интересов; привлекательность отдельных шахматных тем; потребность участвовать в соревнованиях; желание уделять шахматам больше времени; передавать свои знания другим людям; понимание, что шахматы это вид досуга; стимулы к продолжению занятий шахматами. На рис.1 представлены результаты изучения мотивационно-целевого компонента у юных шахматистов.

Данные рис. 1 свидетельствует о том, что 25% обучающихся в обеих группах на занятия шахматами записали родители. Остальных респондентов на занятиях интересуют: получение новые знания, участие в турнирах и т.д.

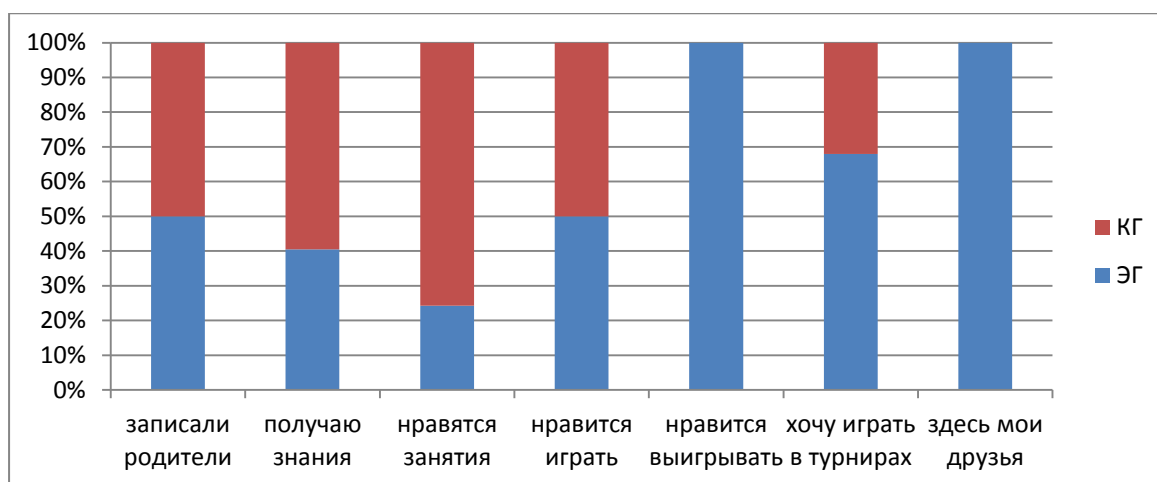


Рисунок 1 - Ответы на вопрос беседы: «Почему ты выбрал занятия шахматами?»

Вопрос, выявляющий мотивацию к продолжению занятий шахматами для детей, оказался наиболее сложным в обеих группах (рис. 2):

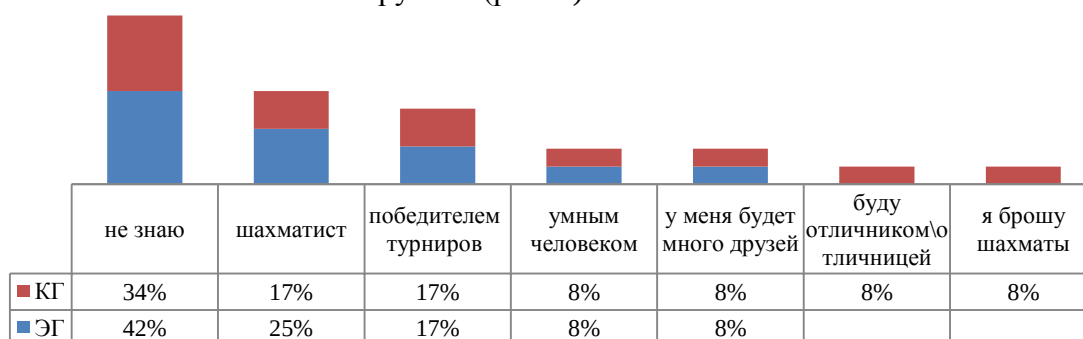


Рисунок 2 – Ответы на вопрос: «Кем ты представляешь себя, если продолжишь заниматься шахматами?»

Так 42% респондентов в ЭГ и 34% в КГ не смогли дать ответ по данному вопросу. У остальных причиной для продолжения занятий по шахматам является желание стать шахматистом (КГ – 17%, ЭГ – 25%), победителем турниров (КГ и ЭГ - 17%), умным человеком (КГ и ЭГ), отличником/отличницей (КГ), большое количество друзей (КГ и ЭГ), в КГ кто-то честно признался, что бросит шахматы - по 8% (рис. 2).

Таким образом, по результатам беседы с обучающимися обеих групп становится ясным, что большинство детей записались на шахматы по своему желанию, так как им интересно получать новые знания во время процесса обучения. Также следует отметить, что на первом году обучения ученики не могут с уверенностью сказать о том, для чего они занимаются шахматами, их мотивирует в большей степени собственный интерес к занятиям.

Содержательный компонент логического мышления в шахматах – это знания, к которым относятся:

- 1) теоретические – знания принципов дебюта, точных позиций в эндшпиле, основы техники «матования» короля, ходы и взятия фигур для начинающих и др.;
- 2) практические - соревновательный и тренировочный опыт, умение себя эмоционально контролировать;
- 3) тактические - знания тактических комбинаций, решения этюдов и задач в тренировочном процессе;
- 4) стратегические - умение играть разные типы позиций (закрытые, открытые, полуоткрытые) и прочее.

Для исследования содержательного компонента мы разработали и провели тест специальных способностей, который включал темы: шахматная доска, фигуры, шах и мат,

шахматный этикет, техника матования, дебют и нотация. Результаты тестирования показаны в таблице 1 (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты теста специальных способностей ЭГ и КГ (n=24 человека)

№ спортсмена	ЭГ	КГ	№ спортсмена	ЭГ	КГ
1	9 баллов	0 баллов	7	3 балла	4 балла
2	3 балла	3 балла	8	8 баллов	1 балл
3	3 балла	5 баллов	9	1 балл	4 балла
4	8 баллов	7 баллов	10	0 баллов	5 баллов
5	5 баллов	15 баллов	11	0 баллов	0 баллов
6	5 баллов	6 баллов	12	4 балла	0 баллов

Данные табл. 1 показывают количество общих баллов, набранных обучающимися по темам первого года обучения программы МБУДО «ЦВР». В каждой теме ученик мог набрать от 0 до 3х баллов, максимальное количество баллов по всем темам 21. После суммирования баллов мы получили уровни знаний, умений и навыков. Таким образом, высокому уровню знаний программы первого года обучения (от 15 – до 21 балла) соответствует только 1 юный спортсмен в КГ; среднему уровню (от 8 до 14 баллов) - 3 человека в ЭГ; низкому уровню (от 1 до 7 баллов) в ЭГ -7, а в КГ - 8, двое учеников в ЭГ и трое в КГ не имеют знаний по шахматам вообще.

Операционно-функциональный компонент представляет собой очередь ходов соперников и алгоритм действий по выбору плана ведения партии. Игроки в возникших ситуациях на доске анализируют множество ходов и выбирают единственный подходящий ход в тот или иной момент, оценивают позицию, применяют стратегические и тактические приемы [1].

Для исследования данного показателя в группах первого года обучения мы опирались на отдельные шахматные темы теста специальных возможностей, результаты в таблице 2 (табл. 2).

Таблица 2 – Результаты исследования операционно-функционального компонента логического мышления в ЭГ и КГ (n=24 человека)

№ спортсмена	Фигуры		Шах и Мат		Техника матования		Дебют		Итого баллов		% от макс кол-ва баллов	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
	Набранные баллы								ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	2	0	2	0	0	0	1	0	5	0	41,5%	0%
2	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	8,3%	8,3%
3	1	1	0	1	0	0	0	0	1	2	8,3%	16,6%
4	2	2	2	1	0	0	1	0	5	3	41,5%	24,9%
5	1	3	1	3	0	1	0	2	2	9	16,6%	74,7%
6	2	2	1	1	0	0	0	0	3	3	24,9%	24,9%
7	1	1	1	1	0	0	0	0	2	2	16,6%	16,6%
8	2	0	2	0	0	0	1	0	5	0	41,5%	0%
9	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	0%	16,6%
10	0	2	0	1	0	0	0	0	0	3	0%	24,9%
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	0%
12	1	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0%	0%

Итак, по данным табл. 2 выходит, что операционно-функциональный компонент логического мышления шахматистов у 83,3% обучающихся в обеих группах находится на

низком уровне, у 12,5% обучающихся этот компонент на среднем уровне, у 4,2% - на высоком уровне.

Рефлексирующий компонент логического мышления в шахматах отображает анализ мотивации к партии, критический подход к выбору цели, оценку результата и самооценку владения своей деятельностью. Для анализа этого компонента мы использовали вопрос из беседы, проводимый с детьми: «Что тебя больше всего увлекает на занятиях шахматами (рис. 3)».

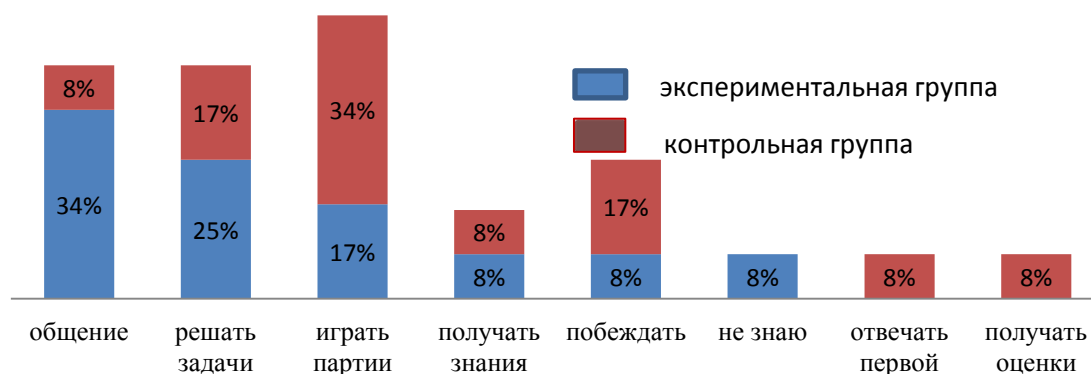


Рисунок 3 – Ответы на вопрос: «Что тебя больше всего увлекает на занятиях шахматами?»

Из рис. 3 видно, что 34% детей КГ и 17% ЭГ любят играть партии во время занятий, 17% в КГ и 25% в ЭГ - решать задачи, а вот победа в шахматных партиях в КГ интересует только 17%, а в ЭГ – 8%. 34% детей в ЭГ и 8% в КГ во время занятий увлекает общение

Выводы. Во-первых, по результатам беседы, проведённой с обучающимися с целью выявления мотивационно-операционного компонента логического мышления, становится понятным, что большинство детей в ЭГ и КГ записались на шахматы по своему желанию. Во-вторых, по результатам мониторинга, определяющего содержательный компонент логического мышления шахматистов, можно говорить о том, что большая часть исследуемых детей обладают низким уровнем знаний программы первого года обучения. В-третьих, уровень операционно-функционального компонента зависит от содержательного компонента, поэтому в обеих группах он развит слабее всего. В-четвертых, рефлексирующий компонент, складывающийся из мотивации и самооценки деятельности спортсмена, показал, что в двух группах разные интересы, так контрольной группе нравится играть партии во время занятий, им нравится побеждать соперника, а вот экспериментальной группе, в первую очередь, нравится общение во время процесса обучения и решение задач.

Список литературы:

1. Белова, О.А., Фонарев Д.В. Методика развития логического мышления у детей группы начальной подготовки, занимающихся шахматами /О.А. Белова. – Казань// Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – с.512-515.
2. Вершинин, М.А. Теоретико-методические аспекты формирования логического мышления шахматистов /М.А. Вершинин. – Саратов: Изд-во «Научная книга», 2004. – 264 с.
3. Вершинин, М.А., Марсунов, С.Н. Характеристика и особенности формирования структурных компонентов логического мышления шахматистов /М.А. Вершинин, С.Н. Марсунов// Фундаментальные исследования. – 2013. – с.1412-1417.

ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЯ ТРЕНЕРОВ О ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ

Артемяева О.А., студент 7211м.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – д.п.н., доцент Фонарев Д.В.

Актуальность. В настоящее время в России ведется активная пропаганда шахмат и обсуждается вопрос о включении предмета «Шахматы» в образовательную программу в школах [3]. С каждым годом увеличивается количество детей, занимающихся шахматами. Шахматы в России уже входит в десятку популярных видов спорта[2].

Цель работы. Изучить мнение тренеров по шахматам о развитии логического мышления у детей в группах начальной подготовки.

Результаты и их обсуждения. Мы провели анкетирование по 13 вопросам, среди 20 тренеров по шахматам.

На рис. 1 представлены ответы респондентов на первый вопрос анкеты (общие сведения о респондентах).

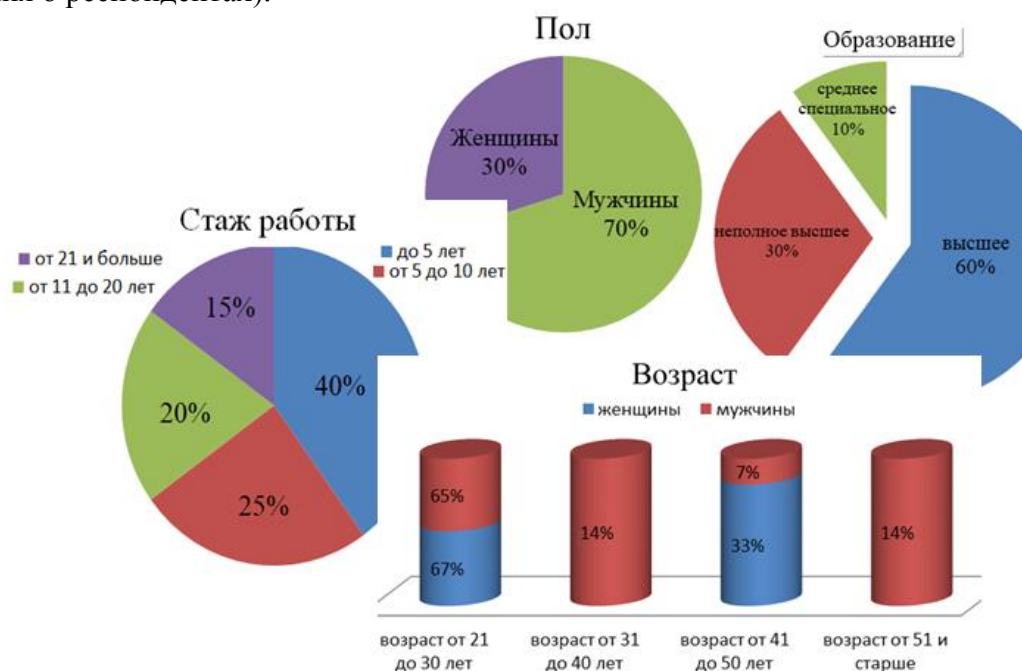


Рисунок 1 – Общая информация о респондентах

Из ответов (рис. 1) следует, что 70% респондентов - мужчины, 30% - женщины. Возраст опрашиваемых от 21 года до 30 лет был самым многочисленным (67% от женщин, 65% от мужчин). Высшее образование имеют 60% анкетированных, а стаж работы тренеров - 40% до 5 лет, от 21 года и выше – 15%.

Второй вопрос анкеты выявлял подходящий, по мнению тренеров, возраст детей для занятия шахматами. Результаты показали, что 85% опрошенных считают лучшим возрастом для начала занятий шахматами с 5 до 7 лет, 5% - с 3х лет и 15% - с 4х лет. Однако, по федеральному стандарту по виду спорта «Шахматы», в группы начальной подготовки зачисляются дети с 7 лет.

Следующие два вопроса анкеты дали нам информацию о том, что 35% опрашиваемых тренеров ежегодно изучают новые шахматные книги и вносят изменения в свой материал, 40% тренеров ищут материал к каждому занятию и 25% применяют в тренировочном процессе проверенные методики обучения. В частности, из авторов шахматных методик обучения используют в своей работе методики А.Г. Дорофеевой, В.Е. Голенищева, И.Г.

Сухина, В.А. Пожарского, В.А. Чехова и С.Н. Архипова, Е. Г. Гольцева, а некоторые тренера совмещают в своей работе материалы разных авторов.

Пятый вопрос анкеты определил, что для привлечения внимания учеников 50% педагогов в своей работе редко используют стихотворения, загадки и игры, другие 50% опрошенных считают, что на занятиях в группах начальной подготовки для детей 7-8 лет необходимо применять данные средства, поскольку они помогают детям переключать внимание и способствуют отдыху.

Шестой вопрос выявлял, на какой компонент федерального спортивного стандарта тренера делают наибольший уклон. По результатам анкетирования 75% тренеров обращают меньше всего внимания на ОФП, 30% тренеров считают необходимым большую часть тренировочного процесса отводить на участие в соревнованиях и судейскую деятельность (рис. 2).

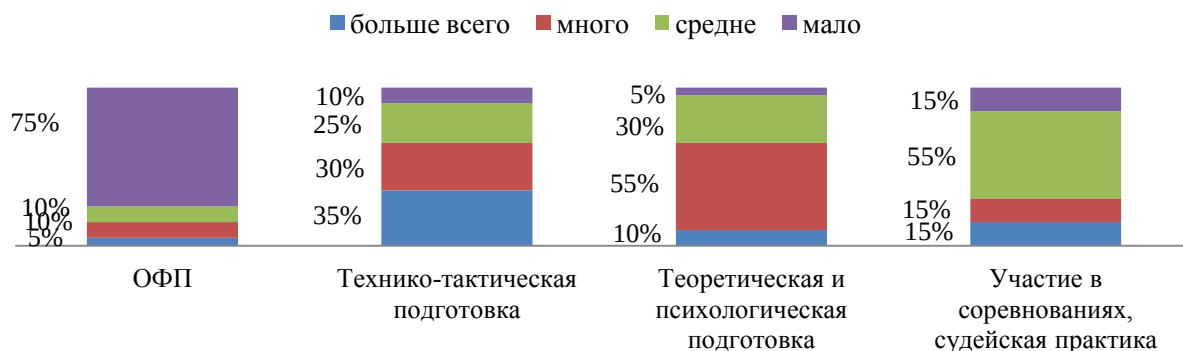


Рисунок 2 – Ответы на вопрос: «На какой компонент тренировочного процесса по Федеральному стандарту спортивной подготовки Вы делаете уклон больше всего?»

Результаты анкеты (рис. 2) демонстрируют не соответствие действий тренера требованиям федерального стандарта по виду спорта «Шахматы», в котором технико-тактическому компоненту отводится от 40 до 58% годовой программы в группе начальной подготовки, теоретическо-психологическому компоненту 30-40%, ОФП 10-16%, судейскому и практическому компоненту всего лишь 2-4% [1].

По результатам седьмого вопроса анкеты 90% опрошенных тренеров думают, что детям с высоким интеллектуальным развитием результаты в шахматах даются легче и только 10% считают, что интеллектуальное развитие не влияет на достижение быстрых успехов. Следует отметить, что у этих 10% тренерский стаж достигает 19 и 35 лет.

Все опрошенные тренера также говорят о том, что шахматы развивают логическое мышление. Однако только 35% используют на своих занятиях специальные упражнения для развития логического мышления, остальные 65% считают, что данный вид мышления самостоятельно развивается в процессе занятия шахматами.

Десятый вопрос анкеты был разработан для того, чтобы узнать, какие задания, по мнению тренеров, развивают логическое мышление (рис. 3).



Рисунок 3 – Ответы на вопрос: «Как Вы считаете, какие задания развивают логическое мышление? (Выберите один или несколько вариантов ответа)»

На рис. 3, наиболее часто выбираемым ответом оказались задания на определение последовательности действий 65%, затем головоломки - 55%, на третьем месте – задания на составление недостающего элемента 40%, 4-5 место заняли задания на группировку предмета и исключения лишних слов/картинок по 30%, наименьшее количество респондентов выбрали задания на поиск отличий, кроссворды и поиск определенных предметов на картинке.

Отвечая на 11 вопрос анкеты «Как Вы считаете, что необходимо для лучшего запоминания учебного материала?», большая часть респондентов выбрали домашнее задание и любовь к шахматам. Однако по этим ответам появляется небольшое противоречие с результатами ответа на вопрос №7, где 90% опрошенных тренеров посчитали, что детям с высоким интеллектуальным развитием результаты даются легче, хотя, по нашему мнению, интеллект зависит от памяти.

Последний вопрос анкеты определял, что тяжелее всего дается ученику на занятиях (рис. 4).

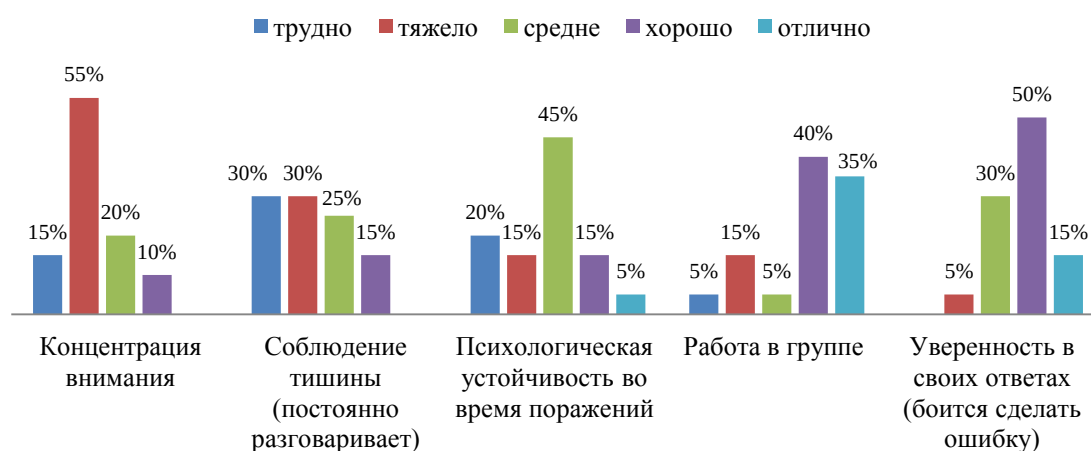


Рисунок 4 – Ответы на вопрос: «Что тяжелее всего дается ученику на занятиях»

Как показывают данные рис. 4, 55% тренеров считают, что детям тяжелее всего сохранять концентрацию внимания во время занятий, 60% считают самым сложным для детей соблюдать тишину.

Вывод. Таким образом, в ходе анкетирования мы определили что: отсутствует единое мнение у тренеров о системе подготовки юных шахматистов; многие тренеры не используют в своей работе специальные шахматные упражнения на развитие логического мышления; не все тренеры учитывают во время занятия возрастные особенности психики.

Список литературы:

1. Приказ Минспорта России от 12.10.2015 N 930 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы» зарегистрирован в Минюсте России 30.10.2015 № 39555.
2. Уйманова И.П. Выдающие спортсмены и их достижения в РБ /И.П. Уйманова, Т.М. Левина, Н.А. Киреева// Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы Везд.науч.-метод.конф.2017.С. 196-200.
3. Belova O. Chess is the method of development of logical thinking in of preschool and primary school children // Современные научные исследования и разработки, 2018, - pp. 20-22.

ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ НА УСПЕШНОСТЬ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

*Белокобыльская А.А., студентка 1827д гр.
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»
Научный руководитель – к.пед.наук, доцент Чаркин С.Н.*

Актуальность. В современном мире понятие самооценки играет очень важную роль для человека. Самооценка особо значима для достижения той или иной цели и получения желаемого результата. Ведь успех в любой деятельности напрямую зависит от адекватного оценивания самого себя [4]. Самооценка понимается как личностное образование, которое принимает непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности человека, как автономная характеристика личности, её компоненты отражают своеобразие внутреннего мира человека. Самооценка личности принимает участие абсолютно во всех механизмах адаптации и социализации человека жизненных условий. Помимо этого, самооценка участвует во всех процессах активной перестройки, как своей собственной жизни, так и условий жизни, другими словами является так называемым «внутренним двигателем» человека [3].

Выделяют некоторые характеристики в качестве результата самооценки: в процессе осуществления самооценки человек узнает, превосходит ли его исполнение результат, а также равняется или не достигает его; сама личность сравнивает себя с образцом и в зависимости от этого оказывается довольна или не довольна собой; личность выделяет для себя качественные и содержательные особенности своего «Я», своих физических и умственных способностей, поступков, ценностей, своего отношения к окружающей действительности.

В научных трудах С.Л. Рубинштейн выделяет некоторые параметры самооценки: ценностные ориентации, уровень притязаний, личностные идеалы, требования предъявляемые тем или иным коллективом. В рамках адекватности самооценки, ученые выделяют: нормальную самооценку, заниженную и завышенную [2]. Разные параметры функционирования организма, а также характеристики личности являются предметом самооценки человека. Особо пристальное внимание исследователи уделяют оценке способностей, объясняя это тем, что способности всегда являются предельно значимыми для человека и во многом определяют успешность его деятельности [1].

Б. Г. Ананьев в рамках своих исследований говорит о том, что способности являются наивысшей интеграцией свойств личности как субъекта деятельности. Сами же способности человека в свою очередь объединяют в себе целый комплекс когнитивных, эмоционально-волевых, интеллектуальных свойств личности [1]. Под воздействием условий и конкретного вида деятельности способности могут развиваться в определенном направлении. Из этого следует, что со способностями человека достаточно тесно связаны системы профессиональных качеств личности.

В соответствии с вышеизложенными научными положениями было проведено эмпирическое исследование по изучению взаимосвязей между показателями уровня самооценки спортивных способностей и успешности.

Цель исследования: определить существует ли какая-либо связь между самооценкой старшеклассников гимназии №42 г. Барнаула и успешностью в спортивной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами были проанализированы различия в показателях самооценки старшеклассников гимназии №42 г. Барнаула, в зависимости от того, каким видом спорта они занимались, стажа занятий спортом, личностных качеств (темперамент, мотивация, волевые качества).

Для диагностики показателей уровня самооценки была проведена методика «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва. Опросник представляет собой 32 утверждения, учащимся необходимо выразить степень своего согласия или несогласия. А также среди старшеклассников была проведена анкета, в которой были такие вопросы как: каким видом спорта вы занимаетесь? На протяжении, какого времени вы занимаетесь данным видом

спорта? Какие спортивно важные качества значимы для вас? Довольны ли вы своим результатом? Выборка исследования составила 26 человек, учащиеся гимназии №42 г. Барнаула в возрасте 15-17 лет, специализирующихся в разных видах спорта, из них: 13 человек, занимающихся борьбой и 13 человек, занимающихся командными видами спорта (преимущественно волейболом и баскетболом). Анализируя данные микроисследования, можно сделать вывод о том, что существуют определенные параметры, которые выделяют для себя старшеклассники, занимающиеся борьбой и учащиеся, которые занимаются командными видами спорта. Например, многие учащиеся, занимающиеся борьбой выделяют такое важное качество для себя, как коммуникабельность, казалось бы в борьбе общение на первый взгляд не столь необходимо, но старшеклассники считают по-другому. Значимым качеством выделяют агрессивность, настойчивость, силу воли, смелость, напряженность, интеллект и стабильность. А учащиеся, которые предпочитают командные виды спорта, считают важными и необходимыми компонентами своих способностей целеустремленность, коммуникабельность, интеллект, внимание, стрессоустойчивость, а также мобильность, активность и импульсивность.

Таблица 1 – Значимые качества для старшеклассников, занимающихся спортом

	<i>Занимающиеся борьбой</i>	<i>Командные виды спорта</i>
1	Коммуникабельность (45% учащихся)	Коммуникабельность (60% учащихся)
2	Агрессивность (40% учащихся)	Целеустремленность (57% учащихся)
3	Интеллект (35% учащихся)	Интеллект (46% учащихся)
4	Настойчивость (18% учащихся)	Стрессоустойчивость (30% учащихся)
5	Сила воли (20% учащихся)	Мобильность (32% учащихся)
6	Стабильность (16% учащихся)	Внимание (50% учащихся)
7	Смелость (10% учащихся)	Активность (20% учащихся)
8	Напряженность (7% учащихся)	Импульсивность (9% учащихся)

Наблюдается воздействие вида спорта на личность человека. Старшеклассники, занимающиеся разными видами спорта, достаточно высоко оценивают свои способности к спорту, но выделяют при этом разные параметры в качестве компонентов своих способностей в том или ином виде спорта. Предполагается, что полученные результаты связаны непосредственно со спецификой вида спорта.

По результатам диагностики испытуемых было выявлено, что 42,3% старшеклассников имеют высокую самооценку, 42,3% старшеклассников имеют среднюю самооценку и остальные 15,4% – низкую самооценку. Удалось выявить взаимосвязь между показателями особенностей самооценки личности старшеклассника и успешности занятий спортом. Чем выше самооценка личности, тем выше результаты в спорте.

Резюмируя выше сказанное, необходимо отметить, что для достижения средней успешности необходимо иметь высокую мотивацию достижения результата и заниженную самооценку спортивных способностей. А для достижения более высокой успешности спортсмену необходимо обладать не только высокой мотивацией достижения результата, но и высокой самооценкой спортивных способностей. В рамках исследования можно сделать вывод о том, что самооценка спортивных способностей имеет большое значение для успешного достижения результатов в спорте.

Адекватность самооценки спортивных способностей спортсмена, как уже было выше сказано, непосредственно влияет на успешность достижения результата в том или ином виде спорта [5]. Со стороны экспертной оценки спортивного тренера гимназии №42 было выявлено, что высокая адекватная самооценка личности присуща высоко успешным спортсменам, а для новичков в этом деле и спортсменов с низкой результативностью характерна слишком завышенная неадекватная самооценка. Кроме этого, стоит обозначить отсутствие существенных связей адекватной самооценки личности и длительности занятий тем или иным видом спорта.

Таблица 2 – Протокол диагностического обследования учащихся

№	Перечень диагностических методик	
	Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С. В. Ковалёва	
	Балл	Уровень
1.	24	Высокий
2.	22	Высокий
3.	34	Средний
4.	40	Средний
5.	70	Низкий
6.	18	Высокий
7.	17	Высокий
8.	67	Низкий
9.	43	Средний
10.	43	Средний
11.	76	Низкий
12.	41	Средний
13.	16	Высокий
14.	22	Высокий
15.	30	Средний
16.	33	Средний
17.	22	Высокий
18.	75	Низкий
19.	36	Средний
20.	24	Высокий
21.	23	Высокий
22.	40	Средний
23.	34	Средний
24.	23	Высокий
25.	34	Средний
26.	22	Высокий

Проведя микроисследование, нужно отметить что, адекватная высокая и устойчивая самооценка личности позволяет достигнуть высоких результатов в спортивной деятельности.

Чем выше самооценка личности, тем выше результаты в спорте. Самооценка спортивных способностей у старшеклассников, занимающихся разными видами спорта, возрастает в зависимости от иерархии самооценки определенных спортивно значимых качеств, важных для определенного вида спорта.

Вывод. Результаты микроисследования могут быть использованы педагогом-психологом в коррекционной работе по развитию адекватной самооценки личности старшеклассников, а следовательно это может способствовать повышению успешности в спортивной деятельности учащихся.

Список литературы:

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев, - СПб., - 2001. 360 с.
2. Дедловская М.В. Влияние предстартовых психических состояний на результативность соревновательной деятельности в стендовой стрельбе / М.В. Дедловская, Л.Т. Миннахметова В сборнике: Международные спортивные игры "Дети Азии" - фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва Материалы международной научной конференции, посвященной 20-летию I Международных спортивных игр «Дети Азии» и 120-летию Олимпийского движения в стране. Под общей редакцией М.Д. Гуляева . - 2016. - С. 239-242.
3. Золотухина И.А. Психоэмоциональное состояние студентов-первокурсников, занимающихся физической культурой и спортом / И.А. Золотухина, М.В. Дедловская // Интеграция наук. - 2017. - Т. 2. - № 2 (6). - С. 57-59.
4. Золотухина И.А. Личностное развитие и физическая культура: возможности индивидуализации обучения / И.А. Золотухина // Среднее профессиональное образование. – 2007. - № 5. – С. 60-62.
5. Сухих А.Г. Внедрение федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в практику физического воспитания / А.Г. Сухих, Д.В. Фонарев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2014. - № 4. - С. 60-64.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА

Бирюкова Е. А., студентка гр. 2825д

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»

Научный руководитель – ст. преподаватель, Беликова Е.В.

Актуальность. Для каждого ответственного родителя очень важно видеть своего ребенка как полноценно развивающуюся личность: веселым, здоровым, физически хорошо развитым. Поэтому родителям и педагогам с совершенно естественной заботой об удовлетворении потребностей ребенка в пище. Также о соблюдении им гигиенических правил, о стремлении его к саморазвитию необходимо обеспечить ребенка в потребности движения. Движения в дошкольном периоде – стимул жизнедеятельности организма и тренировка всех его органов и систем.

Учитывая, что хорошее здоровье, которое ребёнок получил в дошкольном возрасте, и есть основа его гармоничного развития, то двигательная активность детей – стимулирующий фактор развития умственной, эмоциональной и других сфер жизни. Главные навыки у детей формируются до 7 лет, а также, закладываются основы здоровья, благополучного физического развития и создаются предпосылки к всецелой двигательной подготовленности [2].

Как отмечает В. А. Сухомлинский – духовная жизнь, интеллектуальное развитие, твёрдость знаний, а так же вера в собственные силы ребёнка обуславливается его здоровьем и жизнерадостностью. Исходя из этого, дошкольные учреждения отводит достаточно большое внимание физкультурно-оздоровительной работе с воспитанниками. Это предоставляет организму ребенка собрать накопить силы, тем самым снабдив будущее гармоничное всестороннее развитие личности.

Безусловно, если ребенок принимает участие в подвижных играх, выполняет бег, прыжки в свободное время, то гораздо улучшается обмен веществ, работа сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем в организме, опорно-двигательный аппарат укрепляется и вырабатывается иммунитет ребенка. Активность в движении оказывает существенное влияние на умственное развитие дошкольника. Учитывая это, грамотный педагог с помощью правильных методических приемов и многообразия физических упражнений может сформировать у детей знания и умения не только о физической культуре, но и основные сведения об окружающем мире, представление о своем организме и правилах сохранения и укрепления здоровья. В связи с этим вопрос о важности физического воспитания детей дошкольного возраста актуален до сих пор [4].

Желая достичь в формировании ребенка высоких показателей в комплексном развитии всех аспектов целостности личности (психического, интеллектуального, эстетического, нравственного) и обеспечить ему хорошую физическую подготовку, во-первых, необходимо формировать определенные навыки для овладения и совершенствования основных движений. Важно научить ребенка выполнять движения из основной гимнастики (ползания, ходьбы, бега, лазания, прыжки, бросания и упражнения на равновесие), выполнять спортивные упражнения (катание на коньках, санках, велосипеде, ходьба на лыжах, плавание), следует научить детей играть в игры с элементами спортивных игр. Многочисленными исследованиями доказано, что именно совокупность этих двигательных навыков является неотъемлемой частью нашей повседневной трудовой жизни. И их формирование должно приходиться на дошкольный период жизни человека, поскольку у детей до 7 лет очень пластичная нервная система и двигательные навыки формируются достаточно легко, а в школьные годы их формирование затягивается на достаточно долгий период [1].

Двигательные навыки, которые у ребенка уже сформированы, способствуют налаживанию связи с окружающей средой и помогают в полной мере познать ее. Так, ребенок, который научился ползать, может уже самостоятельно подползать к объектам,

интересующих его, манипулировать и знакомиться с ними. Дети, которые умеют кататься на велосипеде или умеют передвигаться на лыжах, легче познают свойства ветра и снега, а о воде и мерах предосторожности на ней дети узнают в процессе плавания [3].

Физическая готовность и развитые физические качества ребенка очень важны для выполнения различных видов деятельности, в которые входят движения, но без развитых морально-волевых и психических личностных качеств он не смог бы выполнить самые элементарные действия. Поскольку при регулярном выполнении любых видов движений требуются постоянные волевые усилия и выполнение упражнений всегда сопровождаются желанием достичь лучшего результата, то такие качества, как целеустремленность, настойчивость, инициативность, самостоятельность, выдержка, дисциплинированность и контроль стоят на первом месте.

Для того, чтобы показать прямую зависимость между сформированностью морально-волевых личностных качеств ребенка и его физической подготовленностью, нами было проведено исследование среди детей старшего дошкольного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Констатирующий эксперимент проводился на базе МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида №56» г. Барнаула и на базе МБДОУ «Табунского детского сада «Теремок»» села Табуны, в котором принимало участие 10 детей в возрасте 6 лет, по 5 человек в группе. Проба проводилась в два этапа. В первом этапе детям были даны задания на выявления уровня их физического развития, а на втором – задания на определения уровня развития их морально-волевых качеств. Количественные и качественные показатели представлены ниже в таблице.

Таблица 1 – Количественный и качественный анализ уровня развития физических и личностных качеств дошкольников

Пол	Испытуемые	Показатели физического развития				Показатели личностного развития	
		Прыжок в длину с места	Наклон туловища вперед из положения стоя (см.)	Бег на дистанцию 30 м.	Прыжки ч/з скакалку	Целенаправленность	Самоконтроль и самооценка (уровень)
девочки	A1	95	6	8,0	14	Собрала	Высокий
	A2	96	6	7,8	8	Собрала	Средний
	A3	80	4	8,2	18	Собрал, но с помощью	Высокий
мальчики	A4	102	5	7,4	15	Собрал	Высокий
	A5	98	3	8,8	6	Собрал, с незначит-ой помощью	Средний
девочки	B1	78	4	8,9	12	Собрала только половину	Средний
	B2	84	5	7,6	13	Собрала, с эмоцион. поддержкой	Средний
мальчики	B3	105	6	6,9	7	Собрал	Высокий
	B4	103	3	6,2	10	Собрал	Высокий
	B5	96	2	7,5	9	Собрала	Средний

Перед тем, как начать проводить контрольные пробы в виде физических упражнений нами с детьми была проведена небольшая разминка. Следует отметить, что большинство детей после выполнения тестовых испытаний пытались соотнести свои результаты и с результатами своих сверстников, что говорит об их уровне самокритичности. Самым сложным заданием для испытуемых оказалось выполнение прыжков через скакалку.

Задания на целенаправленность: ребенку предлагалось собрать небольшой пазл из 30 частей, если ребенок его соберет сам, то ему будет полагаться «поощрение». Пазл отбирался с учетом мнения воспитателя, на заранее обговоренную тему, которую дети хорошо знают.

Это испытание показало, что не все дети, зная, что их ждет «поощрение», могли сосредоточиться и выполнить это задание.

Тест на определение самооценки представлял собой перечень вопросов, на которые ребенок отвечал из своего собственного опыта [5].

Из полученных данных мы видим, что все дети в той или иной степени выполнили весь перечень заданий. Но дети, справившиеся с физическими упражнениями на среднем уровне, имеют среднюю самооценку и невысокий уровень целенаправленности. И наоборот, дети, которые хорошо справились с физическими упражнениями, так же хорошо выполнили пробы на определения уровня морально-волевых качеств.

Вывод. Итак, из проделанной работы можно сделать следующий вывод, что целенаправленные и регулярные занятия физической культуры благоприятно влияют не только на здоровье и физическое развитие еще растущего организма, но и на формирование целостной личности.

Список литературы:

1. Вавилова, Р. И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре / Р. И. Вавилова. – М.: Просвещение, 2003. – 245 с.
2. Дедловская М.В. Физическая культура / М.В. Дедловская, И.И. Файзрахманов, Т.Ф. Мифтахов // Учебно-методическое пособие. Казань. 2017. 84 с.
3. Золотухина И.А. Особенности организации адаптивных занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста с нарушением зрения / И.А. Золотухина, Е.В. Беликова, М.В. Дедловская // Интеграция наук. – 2017. – Т. 2. № 2(6). - С. 55-57.
4. Золотухина И.А. Подвижные игры и игровые упражнения с мячом как средство развития ручной ловкости младших школьников / И.А. Золотухина, М.В. Дедловская // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 20018. - С. - 169-171.
5. Щетинина, А. М. Диагностика социального развития ребенка: Учебно-методическое пособие: [Текст] / А. М. Щетинина. – Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2000. – 88 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Габдрахманова З.З., студентка 6341 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Файзрахманов И.И.

Актуальность. В современном мире набирает популярность стиль жизни «Мы за ЗОЖ». Что же люди понимают под данным стилем? Безусловно, желание подражать современности толкает студентов в социальных сетях вставлять фотографии, где они занимаются спортом, хотя может это случилось лишь раз в месяц. Известно, что современный человек лишает себя физической активности, предпочитая вместо ходьбы пешком – транспортные средства, вместо прогулок – остаться лежать на кровати или сидеть за компьютером[5]. Студент, обучаясь в университетах, подвержены стрессовому состоянию. Это связано, в первую очередь с тем, что им приходится уезжать в другие города, покидать привычную им обстановку. Новая среда, преподаватели, предметы – все это влияет на эмоциональное состояние студента.

Наша **цель** состоит в исследовании влияния физической нагрузки на студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления причин появления стресса у студентов мы провели опрос среди студентов третьего курса *Поволжской ГАФКСиТ*. Первый вопрос состоял в указании причин появления стресса на первом курсе обучения. Наиболее популярные ответы представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 - Причины появления стресса у студентов

Из представленных данных мы видим, что на 1 курсе у студентов большую степень стресса составляли сессия и отдаление от дома. Безусловно, новое окружение и непривычная обстановка влияют на состояние человека. Если, будучи школьниками, родители отправляют детей на обучение, кормят, одевают, то в студенческое время студент предназначен сам себе. Кто-то, пользуясь этим, нарушает дисциплину, прогуливая пары, а кто-то ответственно относится к возлагаемой ему ответственности. Второй вопрос опроса был связан с путями решения данных стрессовых ситуаций. Данные представлены на рисунке 2.

Первостепенно студенты ставили себе задачу – отвлечься от проблем. Многие, 38% ответивших выбрали занятие спортом и физические нагрузки, поскольку в академии им предоставлена возможность заниматься как в тренажерном зале, так и на других спортивных объектах.



Рисунок 2 - Пути решения стрессовых ситуаций

Как мы выявили, влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студентов велико. В процессе тренировок совершенствуется способность управлять своими эмоциями и использовать навыки саморегуляции в иных сферах жизнедеятельности.

Ученые высказывают разного рода мнений по поводу влияния физических нагрузок на эмоциональное состояние человека. Многие, в подтверждение своих доводов, приводят данные исследований и делают выводы, что люди, регулярно занимающиеся спортом, склонны к высокому уровню социальной адаптации и устойчивости к стрессам, в отличие от не тренирующихся [1].

Г.Е. Ступиной было проведено исследование эмоциональных сфер физической подготовленных и неподготовленных людей. Сравнительный анализ показывает физическое и психическое состояние людей выявил то, что высокий уровень агрессивности и ригидности зависит от физической подготовленности [2]. Следовательно, если повысить уровень развития физической подготовленности, то это снизит уровень агрессивности студентов и будет способствовать развитию личности.

Включение в образовательную программу занятий по физической культуре создают условия для интенсификации физической подготовки студентов.

Для сравнительного анализа в опросе был задан вопрос, касательно эмоционального состояния студентов 3 курса на сегодняшний день и методы их борьбы со стрессом. Ответы на вопрос, связанные с определением причин проявления стресса у студентов, представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 - Причины проявления стресса у студентов

Следующий вопрос был направлен на выявление способов борьбы со стрессом (рис.4). Студенты на третьем курсе работают для того, чтобы набраться опыта работы и иметь деньги. К сожалению, на рынке труда востребованы люди не столь с высшим образованием, как с опытом работы. Поэтому студентам приходится совмещать учебу с работой.

Студенты, ведущие активный образ жизни и систематически выполняющие физические нагрузки, способны выполнять большой объем работ, что объясняется резервными возможностями организма [3]. У данных студентов сформирована дисциплина, и поэтому могут планировать свой день так, чтобы им хватило времени на отдых. Для большинства людей занятие спортом приносит удовольствие, что, в свою очередь, повышает эмоциональное состояние человека.

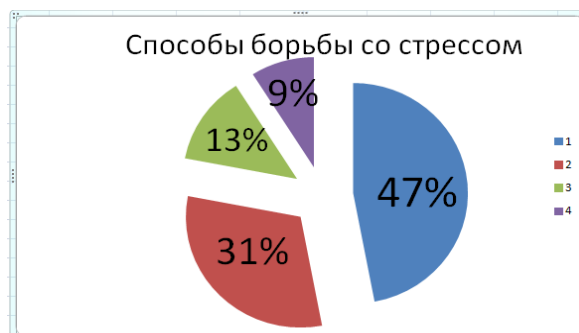


Рисунок 4 - Способы борьбы студентов со стрессом

Примечание. 47% - физические нагрузки; 31% - сон; 13% - успокоительные медикаменты и кофе; 9% - никак.

Скорость протекания процесса обмена веществ в организме человека одновременно разрушает молекулы разных веществ, и образуются новые, необходимые организму [1]. Для того чтобы сохранить баланс энергии в организме поддерживать оптимальную массу тела, обеспечить высокий уровень умственной и физической работоспособности, психологического равновесия и профилактики заболеваний необходимо правильно питаться и повышать двигательную и повышать двигательную активность, с помощью регулярных физических нагрузок [4].

Заключение. Таким образом, в процессе обучения студенты подвергаются большой умственной и психологической нагрузке, в особенности во время сессии. В данные периоды действенным способом восстановления становится выполнение физических нагрузок, которые направлены на активизацию защитных сил организма, стимулирование обмена веществ, деятельности сердечнососудистой и нервной системы. Физические нагрузки благоприятно влияют не только на здоровье студентов, но и способствует повышению психологической, умственной и эмоциональной устойчивости организма при длительных стрессовых ситуациях.

Список литературы.

1. Бурцева Е.В., Бурцев В.А., Файзрахманов И.И. Социально-психологические особенности представления об имидже учителя физической культуры / В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. 2015. С. 146-148.
2. Венгерова Н.Н., Пискун О.Е., Возовиков С.А. Коррекция психологических состояний студенток 1-2 курсов высшей школы средствами физкультурно-оздоровительных технологий // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. №6. – С.23-27.
3. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. №12 (70).
4. Карнаухова Я. В., Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н., Дижонова Л. Б. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии // Международный журнал экспериментального образования. 2014. №7-2.
5. Фонарев Д.В., Ложкин В.Л., Панфилова Е.А. Психологический анализ процесса адаптации учащихся к физическим нагрузкам в спортивно ориентированном физическом воспитании // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 4. С. 13-16.

ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

*Глухов П.С. магистрант 7281М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – д.п.н., доцент Фонарев Д.В.*

Актуальность. В 2018 году в нашей стране прошёл Чемпионат Мира по футболу, что вызвало резкое увеличение число любителей данного вида спорта. Как показывает статистика, футбол является одним из самых популярных видов спорта, способствующим развитию не только физических способности в человеке, но и улучшению психического состояния [1]. В футбол играют не только здоровые спортсмены, но лица с заболеваниями [4]. Некоторые специалисты предлагают использовать футбол в качестве средства всестороннего физического развития дошкольников [1]. Вместе с тем, несмотря на большое количество научных работ по проблеме развития физических качеств дошкольников средствами целенаправленного использования игры футбол, пока еще недостаточно рассмотрен в литературе вопрос о целесообразности его применения с точки зрения ФГОС дошкольного образования. Тем не менее, как показывают наблюдения и анализ публикаций, применение элементов игры в футбол на физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста позволяет формировать эмоциональную сферу у детей [2].

Таким образом, с одной стороны существуют требования ФГОС дошкольного образования, которые обязывают специалистов придерживаться в направленности занятий на физическое и психическое развитие. С другой стороны на сегодняшний день не разработаны содержание, подходы, методики проведения занятий по видам спорта с детьми в процессе физического воспитания и с акцентированной направленностью на физическое и психическое развитие.

Цель исследования: обоснование структуры и содержания методики занятий по футболу для детей 5-6 лет в процессе внеурочных форм физического воспитания.

Организация исследования: Исследование проводилось на базе: Детский сад № 330, Детский сад №194 в городе Казань. В эксперименте принимали участие две группы детей 5-6 лет: экспериментальная (11 человек), которая занималась во внеурочное время футболом и контрольная, которая занималась карате.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ психолого-педагогической литературы показал, что образовательная область «физическое развитие» подразумевает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения [3]. Образовательная область «психическое развитие» предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях [3].

В ходе констатирующего этапа эксперимента мы определили исходные показатели в образовательных областях «физическое и психическое развитие» детей 5-6 лет. Данные представлены в табл. 1 и 2, соответственно.

Из табл. 1 видно, что показатели в тестированиях «Стойка на опорной ноге» и «Выкрут с гимнастической палкой», в КГ и ЭГ достоверно не отличались ($P > 0,05$). Исключением стали результаты тестирования: «Наклон стоя на скамейке», «Мостик», результаты ЭГ по итогам тестирования оказались выше, чем в КГ, данный факт свидетельствует о том, что в ЭГ уровень развития гибкости выше, чем в КГ. В тестах «Обегание конусов 5 шт. 10 м», «Подбрасывании и ловля мяча двумя руками», так же выявлены различия групп, в обегании конусов сильнее оказалась КГ, а в подбрасывании и

ловле мяча лучший результат показала ЭГ. Данный факт показал, что необходимо обратить внимание на развитие физического качество «координация».

Таблица 1 – Исходные данные выполнения тестовых заданий, определяющих показатели в образовательной области «Физическое развитие» КГ и ЭГ

Тестовые задания	КГ ($X \pm \sigma$)	ЭГ ($X \pm \sigma$)	P(0,05)
Наклон стоя на скамейке (см)	$5 \pm 2,2$	$6 \pm 2,2$	<
Мостик (см)	$68 \pm 7,3$	$71 \pm 6,7$	<
Выкрут с гимнастической палкой (см)	$44 \pm 6,4$	$44 \pm 4,7$	>
Стойка на опорной ноге (с)	9 ± 2	$9 \pm 2,1$	>
Обегание конусов 5 шт. 10м. (с)	$4,6 \pm 0,3$	$4,8 \pm 0,4$	<
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (раз)	$8 \pm 1,4$	$9 \pm 2,1$	<

В таблице 2 представлены исходные данные детей контрольной и экспериментальной групп в образовательной области «Психическое развитие».

Таблица 2 – Результаты исследования показателей психического развития в КГ и ЭГ

Контрольные задания	КГ ($X \pm \sigma$)	ЭГ ($X \pm \sigma$)	P(0,05)
Задание на определение внимания и его продуктивности	$5 \pm 2,3$	$5 \pm 1,8$	<
Задание по морфологии человека	$7 \pm 0,7$	$7 \pm 0,9$	<

Из таблице 2 видно, что в контрольном задании на определение внимания и его продуктивности результаты достоверно не отличались ($P < 0,05$). Но следует отметить, что максимальный балл в последнем задании 10 усл.ед.

Проведенные нами исследования в образовательных областях показали, что дети ещё недостаточно владеют знаниями о морфологии человека и недостаточно внимательны, а их физическая подготовленность находится на среднем уровне.

На рис. 1 представлена схема экспериментальной методики интеграции содержания образовательных областей «Психическое развитие» и «Физическое развитие» на занятиях по футболу во внеурочное время в старшей дошкольной группе.

Выводы. Для развития показателей физических и психических качеств детей дошкольного возраста мы предлагаем использовать методику, в структуру которой мы рекомендуем компоненты: «принципы» (наглядности, целесообразности, оздоровительной направленности, возрастной адекватности, доступности и индивидуальности); «Средства психического развития» (беседа на тему: «Основы футбола», подвижные игры с мыслительной деятельностью). Для физического развития мы предлагаем использовать упражнения общей и специальной направленности (гибкость), упражнения общей и специальной направленности (координация). Мы предлагаем использовать следующие методы: наглядные, практические, словесные. Рекомендуем проводить тренировочные занятия 2 раза в неделю по 40 мин., при двух разовых обязательных занятиях физической культурой в неделю по 40 мин.

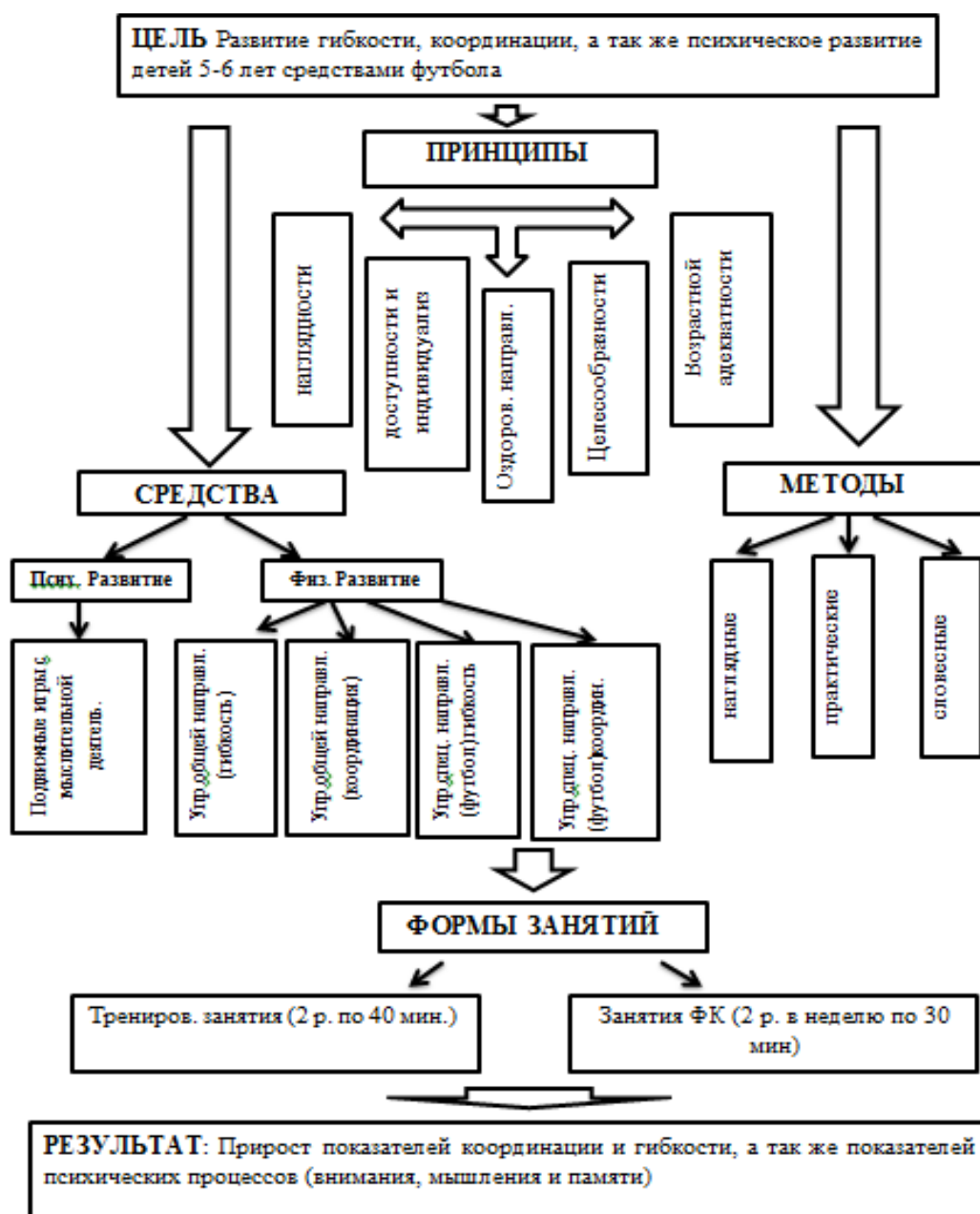


Рисунок 1 – Методика повышения результатов в образовательных областях «физическое развитие» и «психическое развитие» у детей 5-6 лет занимающихся во внеурочное время футболом

Список литературы

1. Губа, В.П. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В. Губа, А. Стула. - М.: Человек, 2015. – 183 с
2. Ермакова, Ю.Н. Методика физкультурных занятий с детьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол: дис. канд. пед. наук / Ю.Н. Ермакова – Шуя, 2009.- 202 с.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г.
4. Фонарев Д.В., Миннахметова Л.Т., Миннахметов Р.Р., Русакова С.С. Индивидуализация физической нагрузки для футболистов с сахарным диабетом // Человек. Спорт. Медицина. 2018. Т. 18. № 2. С. 78-87.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕЙ, В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

*Горшенина А.В., студентка 5211 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Миннахметова Л.Т.*

Актуальность. На сегодняшний день стало очевидным то, что успешная соревновательная деятельность подвластна не просто сильнейшим спортсменам, а тем, кто смог овладеть искусством достижения максимального уровня спортивной подготовленности ко времени решающих стартов. Соревновательная результативность спортсмена зависит от многих факторов, в особенности значительное влияние на нее оказывает работа центральной нервной системы (ЦНС).

В связи с этим, проблема рационального управления состоянием спортсмена, выведения его на пик «спортивной формы» в строго определенные сроки представляется наиболее актуальной. Известно, что у высококвалифицированных спортсменов функциональное состояние физиологических систем, обеспечивающих высокий уровень специальной работоспособности, не стабильно, в отличие от показателей технико-тактической подготовленности в периодах годичного цикла тренировок [3].

ЦНС играет основополагающую роль в обеспечении успешной спортивной деятельности. Охарактеризовать и дать оценку функциональному состоянию ЦНС, учитывая чрезвычайную сложность ее работы, представляется непростой задачей.

В настоящее время существуют различные методики изучения функциональной подготовленности спортсменов занимающихся академической греблей к соревнованиям, кроме того, для исследования функционального состояния нервной системы применяется широкий комплекс методов. Оценка процессов возбуждения и торможения возможна на основе электрофизиологического исследования защитных полисинаптических рефлексов [2].

На наш взгляд, наиболее информативной методикой, которая представляет собой оценку процессов возбуждения и торможения, является методика электронейрофизиологических исследований мигательного рефлекса. По данной методике, слабость торможения характеризует неэффективность управления, недостаточную согласованность при осуществлении двигательных актов, неадекватный контроль афферентной информации. Нарушение баланса возбуждения и торможения в ЦНС влияет на быстроту реакции, силу, скорость, координацию и утомляемость [5].

Цель исследования. Изучение функционального состояния ЦНС у гребцов – академистов на основе показателей защитного полисинаптического мигательного рефлекса.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование функционирования полисинаптической рефлекторной возбудимости спортсменов проводилось на базе Учебно-научного центра технологий подготовки спортивного резерва (ФГБОУ ВО ПГАФКСиТ). В обследовании приняли участие 11 спортсменов мужского пола занимающихся академической греблей, возраста 16 - 18 лет на различных этапах тренировочных циклов.

Мигательный рефлекс регистрировали в круговой мышце глаза при электрической стимуляции I-ой ветви тройничного нерва в области надглазничного отверстия [2].

Во время исследования спортсмен находился в положении лежа для того, чтобы исключить активные двигательные реакции по удержанию позы и положения головы. На запястье накладывается «заземляющий» электрод. Для регистрации мигательного рефлекса использовали поверхностные круглые электроды (диаметром 6 мм). Отрицательный электрод (катод) красного цвета укрепляли на нижнем веке по центру глаза, а положительный электрод (анод) синего цвета - устанавливали на край угла глазницы. Крепление электродов к коже проводили тщательным путем фиксации лейкопластырем,

предварительно обработав электроды этиловым спиртом с последующим нанесением на них специального электродного геля.

Длительность раздражающего электрического импульса составляла 1 мс. После чего определяется порог мигательного рефлекса, и далее последовательно записываются 10 ответов, каждый раз увеличивая силу раздражающего тока на 1 мА. Частота стимуляции составляла 1 раз в 15-20 сек. со случайными интервалами между импульсами [1]. Поводом окончания стимуляции служило резкое увеличение длительности позднего компонента мигательного рефлекса или отказ испытуемого от продолжения исследования.

При обработке полученных данных использовали классификацию типов мигательного рефлекса – нормовозбудимый, гиповозбудимый и гипервозбудимый [4].

Мигательный рефлекс (МР) включает в себя три компонента, названных R1, R2 и R3. R1 компонент вызывается только на стороне стимуляции, а R2 и R3 компоненты регистрируются на противоположной стороне (рис.1).

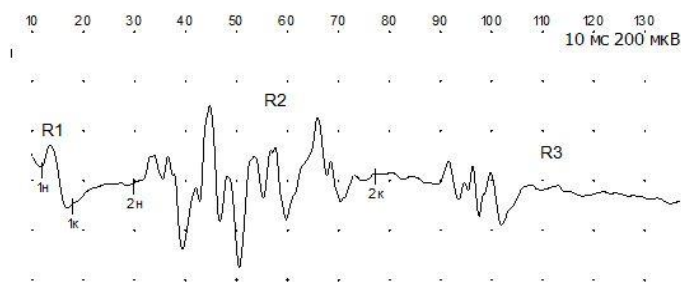


Рисунок 1 - «Нормовозбудимый» тип МР

«Нормовозбудимый» тип имеет нормальные значения порога, латентного периода (lat), длительности (dur) и амплитуды компонентов мигательного рефлекса (рис.1).

«Гиповозбудимый» тип характеризуется повышением порога, увеличением латентности (lat), уменьшением длительности (dur) и снижением мощности R2 компонента. Этот тип соответствует преобладанию торможения (рис.2).

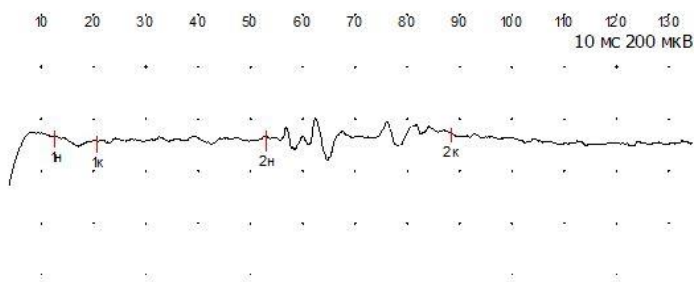


Рисунок 2 – «Гиповозбудимый» тип МР

«Гипервозбудимый» тип МР отличается слиянием R2 и R3 компонентов. Он имеет низкий порог, короткую латентность, большую длительность и мощность. Данный тип отражает преобладание возбуждения (рис.3).

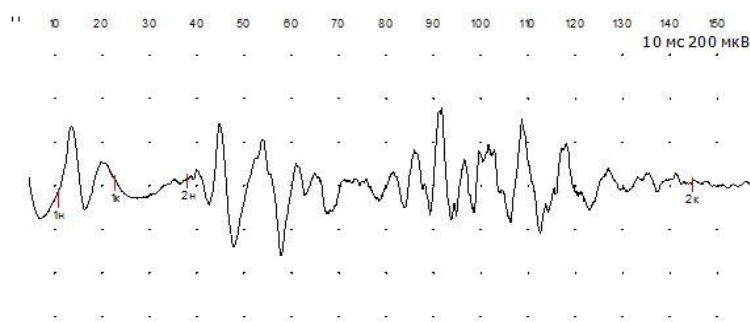


Рисунок 3 – «Гипервозбудимый» тип МР

Для статистического анализа исследуемых показателей использовался критерий Вилкоксона для зависимых выборок. Первое исследование спортсменов проводилось в октябре месяце, в конце годовичного цикла спортивных тренировок (таблица).

Проанализировав исходные результаты первого среза, мы можем сказать, что гиповозбудимые ответы равны $4,82 \pm 1,06$ (кол.раз), а на момент второго среза стали равны $8,27 \pm 0,94$ (кол.раз), это говорит о том, что различие между срезами по данному критерию было достоверным ($p < 0,05$). Из таблицы видно, что нормовозбудимые ответы мигательного рефлекса изменились с большей достоверностью ($p < 0,01$). Минимальная латентность осталась практически без изменений, в то время как максимальная длительность сократилась, это свидетельствует об уменьшении возбуждения ЦНС.

Таблица – Показатели защитного полисинаптического мигательного рефлекса гребцов – академистов

Показатели	Октябрь 2018 г.	Февраль 2018 г.	p
BR_lat_min	$35,91 \pm 1,23$	$36,36 \pm 1,66$	
BR_dur_max	$61,18 \pm 5,29$	$50,64 \pm 3,46$	
BR_hypo	$4,82 \pm 1,06$	$8,27 \pm 0,94$	$p < 0,05$
BR_norm	$3,91 \pm 0,99$	$0,55 \pm 0,39$	$p < 0,01$

Примечание: BR_lat_min (мс) - минимальная латентность мигательного рефлекса; BR_dur_max (мс) – максимальная длительность мигательного рефлекса; BR_hypo (кол.раз) – гиповозбудимые ответы; BR_norm (кол.раз) – нормовозбудимые ответы.

Исходя из этого, мы можем сделать вывод о том, что на момент первого исследования у всех спортсменов гиповозбудимых ответов составляло небольшое количество. Явно прослеживается то, что во время предсоревновательного периода количество гиповозбудимых ответов возрастает, но в то же время количество нормовозбудимых ответов уменьшается. Это говорит о том, что ЦНС на момент исследования была утомлена, преобладали тормозные процессы, присутствовали элементы истощения.

Об оптимальном функциональном состоянии ЦНС можно судить по количеству нормовозбудимых ответов. Если нервная система в хорошем функциональном состоянии, прослеживается преобладание стабильных нормовозбудимых ответов. Конечно, для гребцов – академистов важны и другие показатели функциональной готовности: сердечно – сосудистая система, кислородно – транспортная система. Но при переутомлении ЦНС у гребцов прослеживается нарушение координации, движения выполняются не четко, асинхронно, возникают технические неточности, все это влечет за собой последствие неправильного использования энергетических ресурсов организма, неэффективного их

использования. Эффективность воспроизведения двигательного стереотипа связана с нормальной работой нервной системы. Если же нервная система слишком возбуждена, то преобладают гиперовозбудимые ответы, и выполнение двигательной программы также нарушается.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что в конце годичного цикла тренировок спортсмены были в хорошем состоянии функциональной готовности. Прослеживалось преобладание нормовозбудимых ответов. На момент второго среза в предсоревновательном периоде в динамике стали преобладать гиперовозбудимые ответы, а нормовозбудимые ответы уменьшились, это говорит о том, что функциональное состояние ЦНС гребцов – академистов находится в фазе утомления и требует восстановительных мероприятий. Чрезмерное увеличение объема и интенсивности тренировочной работы в данном периоде спортивных тренировок приводит к усилению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к возникновению и углублению процессов утомления, замедлению восстановительных процессов.

Список литературы:

1. Горшенина А.В. Гендерные особенности полисинаптической рефлекторной возбудимости у бадминтонистов / А.В. Горшенина, К.Е. Мурина / Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013, 2018 - С.756-758.
2. Губайдуллина, С.И. Показатель полисинаптической рефлекторной возбудимости как критерий функциональной готовности центральной нервной системы спортсмена / С.И. Губайдуллина, Р.А. Якупов, К.П. Романов, Э.Р. Бурганов, А.А. Якупова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. - 2017. - С. 277-278.
3. Квашук, П.Н. Критерии оценки функционального состояния гребцов на байдарках высокой квалификации / П.В. Квашук, С.В. Верлин, Г.Н. Семаева // Журнал ВАК Вестник спортивной науки 2008. - С.20-26.
4. Ковалева, А. В. Нейрофизиология, физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: учебник для академического бакалавриата / А. В. Ковалева. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 365 с.
5. Якупов, Р.А. Миофасциальный болевой синдром у спортсменов / Р.А. Якупов, Г.Г Янышева, А.А. Якупова, К.П. Романов // Российский журнал боли. - 2015. - №1 (46). - С.82-83.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СУБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Дорофеева А. С., студент Восточно-Сибирского филиала
Российского государственного университета правосудия,
Научный руководитель – к. п. н., доцент Казанцева Н. В.*

Актуальность. Студенческому спорту в России отведено особое место, он имеет большое значение в области развития не только общества, но и государства в целом. Формирование студенческого спорта осуществлялось в несколько этапов, где особое значение имеет этап изменения общественных устоев и переход экономики государства к рыночным отношениям. Данный период характеризуется появлением новых задач физического воспитания в институтах, которые ориентированы на развитие физических способностей студентов и стимулирование их внимания к занятиям физической культурой и спортом, а также формирование ценностей здорового образа жизни. К сожалению, за последние годы значительно снизился уровень физической подготовки в учебных заведениях. В связи с этим, Государственный комитет по физической культуре, спорту, туризму и делам молодежи Российской Федерации и общественные организации должны выступить с инициативами, в том числе законодательными, по изменению возникшей ситуации.

Целью исследования является оценка степени развития студенческого спорта в различных субъектах Российской Федерации, определение роли вузов и перспектив развития в развитии массового и профессионального студенческого спорта в РФ.

Последнее время, как отмечает Воронина В. Т., прослеживается положительная динамика в отношении обновления и наращивания основных фондов в сфере физической культуры и спорта, о чем свидетельствует Отчет о реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации 2006-2015 гг.», однако уровень обеспеченности спортивными объектами находится на недостаточном уровне, отстающем от нормативных показателей, ввиду остаточного принципа финансирования физической культуры и спорта в различных регионах РФ [2].

Если рассматривать ситуацию обеспеченности спортивными сооружениями по федеральным округам РФ, то самым благополучным будет Центральный федеральный округ. Однако ведущее место в показателях обеспеченности он занимает благодаря входящим в состав субъектов Москве и Московской области. В то время как остальные субъекты значительно отстают по данному показателю. Наиболее проблемная ситуация оказывается в отдалённых районах РФ – в Дальневосточном и Северокавказском федеральных округах. Их доли в структуре регионов находятся на конец 2017 года в пределах 4,4% на каждого.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим ситуацию студенческого спорта на примере одного из субъектов РФ – Челябинской области. По распоряжению Правительства РФ в рамках реализации программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» в семнадцати городах и районах Челябинской области было построено и отремонтировано значительное количество спортивных школ и стадионов. В Челябинской области строительство и ремонт спортивной инфраструктуры проводился на средства, которые были выделены из областного и муниципального бюджетов. К настоящему времени губернатором области Б. А. Дубровским выделено более 10 млн. рублей на развитие спортивных комплексов. В ближайшее время правительством предполагается увеличить долю граждан, которые систематически занимаются физической культурой и спортом, до 30%. По расчетам местных властей, численность спортивных объектов должна составлять до 30 объектов на 100 тыс. жителей.

Помимо значительного вклада бюджетных средств для реализации и строительства

спортивных объектов не только области, но и страны в целом, правительством РФ планируется к субъектам физической культуры и спорта отнести и врачебно-физкультурные диспансеры, центры лечебной физкультуры и спортивной медицины. Уточняются полномочия РФ и субъектов РФ в части оказания содействия развитию студенческого спорта. В 2013 году в сфере развития студенческого спорта в деятельности органов государственной власти был дан активный толчок, обусловленный проведением XXVII Всемирной летней универсиады в Казани, которая стала мощным импульсом для развития всей системы российского студенческого спорта.

Как уже было сказано выше, органы государственной власти субъектов РФ наделяются правом создавать условия для развития материально-технической базы врачебно-физкультурных диспансеров, центров лечебной физкультуры и спортивной медицины. Данный шаг, как отмечают депутаты Государственной Думы, обусловлен целью предотвращения продолжающейся тенденции сокращения врачебно-физкультурных диспансеров, например, со 158 в 2001 году до 115 в 2009 году. Также, субъекты РФ могут создавать условия для организации бесплатных занятий физкультурой и спортом детей и подростков. Регионы также смогут участвовать в осуществлении пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

В Иркутской области наметились положительные тенденции в финансировании развития физической культуры и спорта в регионе. Так, согласно Постановлению Правительства Иркутской Области об утверждении государственной программы Иркутской области «Развитие физической культуры и спорта» на 2014-2018 годы от 24.10.2013 №458-пп в 2018 году на развитие физической культуры и спорта в Иркутской области израсходовано более 200 млн. рублей. К 2020 году планируется потратить на развитие физической культуры и спорта в Иркутской Области более 1 миллиарда рублей. Наметилась положительная тенденция в реконструкции и строительстве спортивных сооружений. В 2018 году планируется строительство новых спортивных сооружений. Например, в Иркутском районе планируется возвести Хоккейный корт, в поселке Никола Листвянского муниципального образования и в Усть-Илимском районе планируется строительство многофункциональной спортивной площадки в поселке Железнодорожный. Однако, существуют некоторые проблемы, связанные с предоставлением последовательной информации о динамике критериев эффективности работы исполнительных органов субъекта РФ в сфере развития студенческого спорта [4].

Исходя из вышесказанного, следует вывод о том, что основной проблемой студенческого спорта в России является нехватка финансирования, ресурсов, инфраструктуры. Однако, нельзя сказать, что студенческий спорт в нашей стране в последние двадцать лет отсутствовал вообще. Безусловно, в некоторых вузах дело обстоит достаточно хорошо: кадровое обеспечение учебно-тренировочных процессов вполне соответствует требованиям и даже местами их превышает. Но, к сожалению, такая положительная ситуация существует в больших, хорошо финансируемых и устоявшихся университетах, которые обладают развитой инфраструктурой и достаточным количеством, и качественной оснащённостью спортивных сооружений. Большое количество региональных государственных и, в особенности, частных вузов, в этой области значительно отстают. Это выражено, прежде всего, в нехватке спортивных сооружений: спортивных залов, стадионов, бассейнов, лыжных баз и т.д. Также одним из слабых звеньев студенческого спорта в РФ является дефицит факультативных занятий по видам спорта. Данная ситуация также сводится к недостатку денежных средств, инвентаря и квалифицированных кадров.

Рассмотрев структуру современного российского студенческого спорта, нужно выявить комплекс мер, которые направлены на развитие системы физического воспитания. К таким мерам относится распределение сфер ответственности между субъектами управления физкультурой и спортом в институтах. Наиболее успешной видится схема, при которой профильное структурное подразделение учебного заведения в виде кафедры

физического воспитания и спорта занимается обучением в рамках обязательного и вариативного образовательного цикла и научно-исследовательской работой, а спортивный клуб в виде общественной спортивной организации отвечает за спортивно-массовую работу и систематическое участие вузовских сборных команд в соревнованиях различного уровня [1].

В сферу ответственности центра спортивного профессионализма, который может быть организован в рамках организации работы вузов в спорте высших достижений, входит подготовка спортсменов высочайшего класса, членов сборных команд государства и их ближайшего резерва. Однако, организацию такого центра могут позволить себе только вузы, имеющие достаточное количество финансовых средств. Также считаем важным уйти от гендерной составляющей в области спорта. Институт, как микро модель общества, должен обеспечивать равные возможности в достижении высоких спортивных результатов, помогать в развитии всех видов спорта. Также необходим дифференцированный подход к построению процесса вспомогательного физического воспитания обучающихся. Необходимо воплотить в жизнь построение стратегии тренировочного процесса с учетом персональных и групповых индивидуальностей спортсменов, а также уровня освоения технических и тактических составляющих тренировочной и соревновательной работы.

Кроме вышесказанного, считаем необходимым создание единого информационного пространства в сфере физической культуры и спорта университета. Этот шаг сделает возможным постоянный информационный обмен между разными уровнями управления сферой университетского спорта, упростит процессы агрегации и анализа информации об учебно-спортивных секциях, студентов и тренерах, планирования спортивных событий; понизит разрозненность в работе структурных подразделений, регистрации итогов состязаний, планирования и контроля денежных средств, выделяемых на университетский спорт. Центральным звеном единого информационного пространства обязана быть база субъектов студенческого спорта, которая будет включать в себя различные данные: личные данные студентов, задействованных в сфере студенческого спорта, избранные виды спорта и спортивные дисциплины, сведения о присвоенных спортивных разрядах и званиях, спортивные итоги, информацию о принадлежности к физкультурно-спортивной или же другой организации за пределами института.

Беря во внимание обширное распространение спортивных фестивалей по национальным и неолимпийским видам спорта, а также развитие всевозможных любительских спортивных лиг, студенческий спорт оказывается в ситуации, которая негативным образом влияет не только на перспективы развития спорта и физической культуры в институтах, но и непосредственно на атлетов. Интеграция студенческих состязаний в календарный план физкультурных и спортивных событий региона позволит атлетам грамотно продумывать тренировочную и состязательную нагрузку на будущий спортивный год, повысить конкурентную борьбу на обозначенных соревнованиях за счет участия большего числа спортсменов высокой квалификации, поднять авторитет университетских спортивных событий.

В сфере развития студенческого спорта необходимо предусмотреть повышение ответственности исполнительных органов субъектов РФ в части внедрения и развития новых проектов в сфере законодательства, например, таких как «Концепция развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 года». На примере Иркутской области, согласно анализу отчетов о работе Министерства спорта данного региона по развитию физической культуры и спорта, была выявлена инертность исполнительной власти по части внедрения и развития новых проектов в сфере законодательства по горизонтали власти. Для устранения данных проблем предлагается законодательно закрепить сроки разработки и внедрения новых законодательных актов, призванных реализовывать государственные программы на уровне субъектов Российской Федерации и меры ответственности за неисполнение этих сроков [3].

И, наконец, ещё одна мера развития – это увеличение представительности видов спорта и расширение программы дополнительного физкультурно-спортивного воспитания учащихся. Современный спорт так многогранен, что позволяет удовлетворить всевозможные, в том числе и притязательные требования личности и общества. Возрастающий интерес общества к новым видам и соревновательным проявлениям вынуждает институты приспособить свои программы дополнительного физкультурно-спортивного воспитания. Исходной точкой при реализации этого пункта считается анализ исторически сформировавшихся взаимосвязей между отдельными видами, их областями воздействия и обогащения, а также учёт интересов молодежи в соответствии с современными тенденциями.

Вывод. Таким образом, стоит обозначить, что за последнюю четверть века Российская Федерация пережила целый ряд финансовых кризисов, всевозможных как по характеру происхождения, так и интенсивности влияния, но одинаково отрицательно отразившихся своими последствиями в общественной сфере. Ужесточение напряженности на рынке труда, снижение реальной прибыли населения, которые повлекли понижение уровня жизни, уменьшение финансирования здравоохранения и образования – все эти моменты привели к общественной деградации определенной части населения. Утрата работы, истощение сбережений, отсутствие реальной возможности выхода из образовавшегося положения сделали многих жертвой таких явлений как криминализация, пьянство, наркомания. Беря во внимание тот факт, что нынешний кризис ухудшил и без того серьезную проблему молодежной безработицы в РФ, мы сталкиваемся с опасностью возникновения «потерянного поколения», восстановление для которого может стать трудной или же невозможной задачей. Впрочем, не менее очевидно, что в последующей перспективе именно молодежь обязана стать катализатором социального прогресса. Выполнение данной миссии нельзя осуществить без гарантий экономического благополучия, высококачественного образования и здоровья.

Таким образом, на сегодняшний день в РФ многократно возрастает роль высших учебных заведений как центра физиологического, профессионального, морального и духовного воспитания молодежи, выстроенного на базе передовых методологических подходов и внедрении инноваций, неизменном поиске новых форм работы со студентами, развития человеческого потенциала и сохранении здоровья учащихся. Без сомнения, что все инвестиции в институты возвратятся в общество здоровьем и благополучием молодежи основы стабильности и развития страны.

Список литературы:

1. Балахничев В.В. Совершенствование механизма взаимодействия государственных органов по физической культуре и спорту общественных организаций/ В.В. Балахничев // Спорт: экономика, право, управление. 2013. № 2. С. 13-14.
2. Воронина В. Т. Динамика развития и финансирования спортивных сооружений России // Инновационный электронный научный журнал. 2017. № 4 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-razvitiya-i-finansirovanie-sportivnyh-sooruzheniy-v-rossii> (дата обращения: 14.11.2018).
3. Казанцева Н. В. Перспективы развития студенческого спорта в Иркутской области / Н. В. Казанцева, А. В. Вайнер-Кротов, О. В. Яловенко, М. Ю. Кривенков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 129–134.
4. Министерство спорта РФ. Статистическая информация. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (6.11.2018).

ВЛИЯНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Дроздов Д. И., магистрант 1 курса 4851Д гр.
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»
Научный руководитель – к.пед.н., доцент, Золотухина И.А.*

Актуальность. Занятия физической культурой – это возможность вырастить физически здорового ребенка. А воспитание физически полноценных детей – является главной целью любого дошкольного учреждения, для этого необходимо использовать различные средства и методы воспитания. Одним из таких методов работы с детьми является ритмическая гимнастика, привлекающая в настоящее время внимание многих людей. Тем более что аэробика отвечает многим потребностям, в том числе и в движении, которое детям необходимо.

Изучением данного аспекта занимались такие учёные как Ж. Демени, Ж. Далькроз, Г. А. Дюпперон и др. А в наше время это Т. П. Мануйлова, С. Б. Шарманова, Н. В. Денисенко, Ю. П. Денисенко и др.

Комплекс ритмической гимнастики, как правило, состоит из упражнений, эффект которых направлен на разные группы мышц. И здесь, каждое упражнение рассматривается как движение, направленное на развитие координации. Наиболее благоприятным возрастом для проведения работ по формированию координации движений является период от 4-х до 7 лет. И именно в это время необходима наиболее повышенная двигательная активность. Занятия должны строиться по принципу «Не навреди» и должны соответствовать возрастным особенностям детей. Необходимо, чтобы каждая встреча была интересной, полезной и занимательной. Только при таких условиях, мы сможем достичь желаемого результата [4].

Поэтому лучшим выходом будет развитие координации на занятиях по ритмической гимнастике.

На сегодняшний день, ритмическая гимнастика пользуется большой популярностью во всем мире. С каждым днем все больше людей проявляют интерес такого рода занятиям, содержащих в себе ряд гимнастических упражнений.

Ритмическая гимнастика является разновидностью гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, без пауз и остановок для объяснения упражнений).

То есть, это своего рода система упражнений, дающая здоровье, бодрость, хорошее настроение, профилактику различных заболеваний (сюда, в основном относится гипертония и ишемическая болезнь сердца). В процессе занятия значительно повышается уровень мышечной радости и общего тонуса нервной системы [3].

В ритмическую гимнастику входит широкий набор двигательных упражнений, которые оказывают благоприятное воздействие на все части тела. Происходит развитие ловкости, гибкости, пластичности, выносливости, улучшается кровообращение. Положительные эмоции, возникающие в процессе занятия, способствуют стремлению выполнять движения более энергично, что, в конечном счете, усиливает их целостное воздействие на организм человека. Для того чтобы польза от гимнастической аэробики было наиболее эффективной, необходимо строить занятия в соответствии с нормами. Нагрузка не должна превышать возрастных ограничений и изматывать занимающегося, иначе как таковой пользы от занятий не будет [2].

На сегодняшний день, ритмическая гимнастика в своих занятиях активно использует элементы художественной гимнастики, свободную пластику, суставную гимнастику, общеразвивающие упражнения и компоненты танца.

В физическом воспитании, термин «Ритмическая гимнастика» принято определять как часть «Аэробики» – более широкого понятия.

Ритмическая гимнастика – это разновидность оздоровительно-развивающего направления в гимнастике. По своему содержанию и используемым средствам ритмическая гимнастика – своеобразный синтез гимнастики и йоги, классического балета и аэробики, народного танца и диско. Однако при любом отношении используемых средств гимнастика является основной и доминирующей частью занятия. Лишь при таком условии обеспечивается многоплановый эффект оздоровительного и развивающего воздействия занятия. Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей. Отличительные признаки ритмической гимнастики заключаются в танцевальной манере выполнения упражнения. Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности [1].

При выполнении детьми ритмичных упражнений они должны чувствовать естественность, свободу и отсутствие какого-либо напряжения. Это является достаточно сложной, но вполне осуществимой задачей, если при работе с детьми педагог учитывает ряд следующих принципов:

- комплексное решение основных задач физического воспитания;
- постепенность;
- последовательность;
- систематичность;
- повторность.

Примерно к шести годам ребенок становится более подвижным, физически крепнет и успешно овладевает основными движениями. Для этого возраста характерна хорошая координация движений при ходьбе, прыжках и беге. Значительные изменения происходят и в процессах высшей нервной деятельности, развивается способность: обобщать, анализировать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Дети становятся способными осмыслить и понять указания педагога, и без специальной демонстрации примера, самостоятельно выполнять ритмические упражнения.

Упражнения ритмической гимнастики помогают при овладении ребенком своего тела и координации движений. За год посещения занятий у детей имеется большой запас музыкально-двигательных упражнений, что безоговорочно является благоприятным моментом при работе педагога в последующей, старшей группе.

Главными задачами физического воспитания детей является укрепление организма, развитие и совершенствование движений. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Для дошкольного возраста упражнения, выполненные с музыкальным сопровождением, являются основными, базовыми при овладении двигательной культурой, так как они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и музыкальности, координации движений.

По исследованиям Т.П. Мануйловой уже раннем возрасте дети стремятся ритмично двигать телом под музыку. Это во многом, связано с возрастными особенностями детей и их естественной потребностью быть постоянно в движении. Движения, сопровождающиеся музыкой и включающие в себя элементы игры, выполняются детьми легко и непринужденно. Это способствует эстетическому воспитанию и вызывает у детей радостные чувства [5].

Как показывает практика, ритмическая гимнастика доступна даже детям 3-4 лет, а дети 5-6 лет способны четко, красиво, естественно, качественно выполнять упражнения, меняя характер движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.

В работе с детьми дошкольного возраста ритмическая гимнастика проводится в различных вариантах:

1. В форме физических занятий оздоровительно-тренирующего характера (комплекс ритмической гимнастики предлагается детям старшего дошкольного возраста, проводится 20-25 минут).

2. В виде “ритмических блоков”, используемых как часть физкультурных занятий (этот вариант возможен в среднем и старшем дошкольном возрасте, продолжается 10-30 минут).

3. При проведении утренней гигиенической гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.

4. В показательных выступлениях детей на спортивных праздниках (элементы).

Каждый комплекс ритмической гимнастики используется в течение 2-3 месяцев. Упражнения следует разучивать во время утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, отдельные элементы – на музыкальных занятиях, прогулках, во время подвижных игр («Делай, как я», «Зеркало»).

Комплексы ритмической гимнастики включают в себя 3 части: вводную, основную и заключительную. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребенка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Комплексы ритмической гимнастики могут начинаться самыми разнообразными вариантами ходьбы и бега. Таких вариантов может быть не более четырех. Затем следуют общеразвивающие упражнения. Здесь достигается основная цель гимнастики – тренировка крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Чтобы ответить на вопрос: «Действительно ли комплекс ритмических упражнений влияет на формирование координации движений у дошкольников старшего возраста?», нами было проведено исследование, состоящее из трёх этапов.

На первом этапе работы была проведена диагностическая деятельность. Дети поделены на две подгруппы: контрольная и экспериментальная. Каждой из групп предлагались упражнения, при выполнении которых, оценивалась ориентационная способность. Для оценки уровня сформированности координации движений у детей, в зависимости от выполнения упражнений, были использованы баллы от 1 до 3-х. Где, *1 балл* получали те дети, которые выполняли упражнения неверно и несимметрично, *2 балла*, если выполняли одновременно, но правильно, и *3 балла*, если упражнения выполнялись правильно и одновременно.

Анализируя данные, полученные в результате первичной диагностики, можно сказать следующее. На контакт дети пошли легко, постороннего взрослого не боялись, вели себя в соответствии с возрастными нормами. Показатели сформированности координации движений оказались примерно одинаковыми. Примерно у половины детей – 43%, координационные навыки практически не сформированы. С предложенными заданиями дети справлялись с трудом. Большинство упражнений выполнялось неправильно и несимметрично. Внимание было рассеянным, инструкцию брали не все. 56% детей с заданиями справились значительно лучше, упражнения выполняли правильно, но не одновременно.

На втором этапе работы, экспериментальной группе детей было предложено изучить два комплекса упражнений ритмической гимнастики.

Проблем не возникало. Дети с интересом интерпретировали музыкальное сопровождение движениями своих тел.

На третьем этапе проводилась повторная диагностика координационных способностей детей экспериментальной и контрольной групп.

Анализируя данные, полученные в результате повторной диагностики, об испытуемых можно сказать следующее. Показатели сформированности координации движений экспериментальной группы значительно улучшились. Около 30% детей предлагаемые упражнения выполнили правильно и одновременно. 38% выполнили упражнения правильно,

но несимметрично и 32% с заданиями не справились. Что касается контрольной группы, то показатели здесь практически не изменились. Примерно у 60% детей координация движений не сформирована, и 40% сформирована незначительно.

Вывод. Таким образом, хотелось бы отметить, что развитие координации движений необходимо начинать еще в раннем детском возрасте. Наиболее благоприятным периодом, для начала ритмических занятий являются дети младшей группы. Но обращая внимание на то факт, что в данном возрасте процесс совершенствования координации движений достаточно трудный и сложный, целесообразно начинать такого рода работу с детьми 5-ти, 6-ти лет (старшая группа). Дети данного возраста способны брать инструкцию, легко идут на контакт, выполняют весь спектр предлагаемых им требований, ведут себя адекватно.

Правильно скоординированные у ребенка движения являются залогом того, что все предлагаемые ему упражнения он будет выполнять верно. В свою очередь, от правильности выполнения предложенных упражнений напрямую зависит процент нагрузки на ту или иную часть тела, точность исполнения и в целом, развитие всего организма. Именно поэтому, работу по формированию координации движений необходимо строить насыщенной и интересной, чтобы в процессе занятия ребенок не отвлекался на посторонние вещи или своих сверстников.

Список литературы:

1. Бекина, С.И. и др. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет) / С.И. Бекина. – М.: Просвещение, - 1984. 125 с.
2. Ветлугина, Н.А. Музыкальное развитие ребёнка / Н.А. Ветлугина. – М.: Просвещение, - 1968. – 170 с.
3. Иваницкий, А.В. Ритмическая гимнастика на ТВ / А.В. Иваницкий, В.В. Матов, О.А Иванова, И.Н. Шарабарова. – М.: Советский спорт, - 1989. 58 с.
4. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, - 2000. 126 с.
5. Лескова, Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова. – М.: Просвещение, - 1981. 74 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Ильина П.Ю., студентка 2714 гр.

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»

Научный руководитель – ст. преподаватель, Беликова Е.В.

Актуальность. В современном социальном строе, важным ценностным моментом является физическая культура. Проблема осознания студентами важности и значимости в их жизни физической культуры и формирования здорового образа жизни в целом, вызывает опасение.

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Цель исследования – рассмотреть, на каком уровне находится формирование интереса у студентов к физической культуре. Сформировать представление о потребности здорового образа жизни в период обучения в вузе.

Гипотеза исследования: Физическая культура способствует формированию личности в целом, подтверждением данной гипотезы является старинная пословица: «В здоровом теле – здоровый дух».

Для того, что бы считать себя физически развитой личностью, необходима сбалансированность физической и духовной стороны [3]. К сожалению, появились такие барьерные элементы в развитии физического духа, как слабая заинтересованность, малоподвижный образ жизни, не освещенность в СМИ. Все это мешает реализации учебных идей в плане физической заинтересованности студентов.

Актуальней всего эта тема является для студентов Университетов, так как в этот возрастной период закладываются или не закладываются азы осознания важности здорового образа жизни. Мы отождествляем два этих понятия воедино (здоровый образ жизни и физическая культура), так как без осознания одного «не имеет место быть» другое. Студенческая жизнь это сильная как физическая, так и эмоциональная нагрузка для студентов. И в связи с этим их общее состояние находится под натиском не сформированной устойчивости организма к определенным факторам [2].

Так же необходимо отметить, одним из факторов на осознание роли физической культуры играет то, как к данному вопросу относится семья. Ведь семья с самого раннего возраста оказывает на ребенка большое влияние и вкладывает в ребенка все те жизненные основы, которые считает нужными [1]. Если с самых ранних лет родители говорят, что спорт это важно, это закаляет характер, прививает чувство ответственности и целеустремленности, то уже будучи студентом человек будет уделять своей физической подготовленности, своему здоровью часть своего времени. А для тех ребяташек, у кого не было наглядного примера в семье, существуют различные источники – пропаганда, программы, статьи, листовки, СМИ, лекционные беседы. Государство и общество стремится дать возможность осознать всю важность данного вопроса [4].

К достижению совершеннолетия сознание самого себя формируется достаточно активно. С данного момента игровой аспект занятия спортом перевоплощается в полное понимание индивида всей полезности и значимости, которую дают ему занятия физической культурой и спортом. Так же важным моментом является то, что занятие спортом развивает коммуникабельные способности, рушит стереотипные комплексы, физические нагрузки, высокая активность способствуют благотворному труду умственной деятельности. Исходя из этого, можно сделать вывод по данным высказываниям, что совокупность физических нагрузок, хороший толчок и в учебной жизни студента [5].

Предмет физической культура, преподаваемый в нашем университете формирует еще одну важную ступень это общее физическое состояние человека, его здоровье. Когда студент занимается физической культурой, у него происходит профилактика типичных заболеваний

и в первую очередь заболеваний сердечной и мышечной систем [3]. Чаще всего такие заболевания, наблюдаемые у врачей, требуют большого времени для успешного лечения. А занятия спортом либо способствуют профилактике заболевания или скорейшему выздоровлению. Нельзя не отметить, что занятия спортом приводят к повышению работоспособности, а для студентов это очень эффективный способ держать себя в тонусе.

С увеличением способности работать в состоянии мышечного спокойствия уменьшается частота сердечных сокращений. Студент, при сильной нагрузке чувствует меньшую утомляемость. В связи с тем, что в будущей педагогической деятельности студентов, как будущих педагогов ждет интенсивная трудовая активность, для этого необходимо иметь серьезную физическую подготовленность. А достичь этого можно только при регулярных занятиях физической культурой.

Для того чтобы студент осмысленно пришел к этому и осознал всю значимость физической культуры и здорового образа жизни, ему необходимо сделать вывод для себя, а чем для него является здоровый образ жизни, спорт, на каком месте в его жизни данные понятия находятся [3]. Хочет ли студент связать свою жизнь со здоровьем. И только ответив самому себе на эти вопросы человек, действительно сможет сделать для себя правильные или не правильные выводы. Спортивная жизнь это не только образ жизни это жизнь, которая открывает для каждого большие перспективы реализации идей и замыслов. Современный ритм ежедневной жизни, подталкивает к необходимости активизировать физические навыки и умения.

Алтайский государственный педагогический университет является большим примером пропаганды здорового образа жизни и спорта. Педагогический университет создает различные митинги, мероприятия призывающие студентов к активной физической деятельности. Ведь университет, это отчасти небольшая школа жизни, что он вложит в студентов с теми знаниями и умениями, они пойдут дальше в светлое профессиональное будущее. Нельзя не отметить, какие интересны утренние разминки, проводятся со студентами университета в процессе флэш-моб системе. Нашей гордостью можно считать наши спортивные секции и кружки, которые являются всеобщим примером усердия и целеустремленности. А сколько же знаменитых спортсменов вышли из стен нашего университета. Все эти люди являются мотиваторами, для нынешних студентов, показателями того, к чему приводит любовь к здоровью, спорту. Наши спортсмены – Наша гордость!

Для реализации целей поставленных в данной статье мы провели исследовательскую работу на базе Алтайского государственного педагогического университета, для того чтобы выявить отношение студентов разных факультетов к физической культуре.

Результаты исследования и их обсуждения. Для проведения данной исследовательской работы мы составили ряд тестированных вопросов. Тест состоял из 2 смысловых частей! Часть вопросов были ориентированы на общие вопросы по разделу физическая культура. Цель данного раздела, была увидеть, как студенты разбираются в общих понятиях. Во второй же части были представлены вопросы ориентированные именно на показания уровня заинтересованности студентов в физической культуре, спорте. Данное исследование проводилось среди студентов Института психологии и педагогики (ИПиП), Института физической культуры и спорта (ИФКиС) и Института физико-математического образования (ИФМО).

Для реализации исследования мы предложили ответить на перечень вопросов 50 студентам ИПиП и 50 студентам ИФКиС. Для подведения итогов мы определили критерии оценивания, определив уровни. В 1 разделе вопросов каждый правильный ответ – 1б. Второй раздел вопросов каждый положительный ответ – 1б.

Результаты анкетирования студентов ИПиП.

Высокий уровень заинтересованности (от 6-8 баллов) был выявлен лишь у 5 студентов, что составило 10 % от числа респондентов.

Средний уровень (от 4до 5 баллов) – выявлен у 32 студентов (64%).

Низкий уровень (ниже 4баллов) – установлен у 13 человек (26%).

Проводя констатирующий эксперимент у студентов ИПиП было выявлено, что большинство из них обладают низким уровнем заинтересованности в физической культуре и спорте. Прорабатывая со студентами вопросы, мы обратили внимание, что такой низкий показатель возникает в связи с неосведомленностью в данной теме. Некоторые из них имеют большое желание уделять большее время спортивной жизни, но не имеют возможности из-за большой учебной нагрузки.

Ниже представлены результаты анкетирования студентов ИФМО.

Высокий уровень зафиксирован у 17 студентов (34%).

Средний уровень у 28 студентов (60%).

Низкий уровень – 3 человека (6%).

Проводя анкетирование у студентов ИФКиС было выявлено, что большинство из них обладают высоким уровнем заинтересованности в физической культуре и спорте. Средний уровень был зафиксирован у 28 студентов. И связано это было не с незаинтересованностью, а не со знанием физической терминологии. Низкий уровень выявлен у 6% студентов.

Нами были предложены простые рекомендации для студентов.

1. Для полноты познаний в данном вопросе изучить базовые термины физической культуры и спорта.

2. Для реализации в потребности уделить большее время спорту, необходимо составить для себя график, в котором необходимо попытаться установить время на занятия физическими упражнениями.

3. Для тех студентов, у которых отсутствует мотивация, просмотреть различные статистики, пообщаться со студентами ИФКиС, задуматься о пользе спорта для самого себя.

Вывод. В данной статье, мы хотим показать, насколько актуальна для студентов тема «физическая культура». Ведь каждый молодой человек, чаще всего ведет активный образ жизни, наслаждается студенческой жизнью, культурно просвещается, но к сожалению не всегда задумывается о важности физической культуры и спорта для его дальнейшей счастливой жизни. Мы творцы своей жизни, вроде здравомыслящие люди, хотим прожить свою жизнь долго и счастливо, не задумываясь, что достичь такой жизни можно только активно занимаясь спортом. Мы будущие педагоги, стремимся быть для наших будущих учеников авторитетом и примером, и если мы хотим что бы процветала здоровая нация, мы должны начать с себя и задуматься обо всей полноте исследуемого вопроса.

Список литературы:

1. Дедловская М.В. Формирование устойчивого интереса к занятиям дисциплины «Прикладная физическая культура» у студентов неспортивных направлений / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина, С.С. Русакова Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2017. - № 1. - С. 23-28.

2. Золотухина И.А. Повышение качества подготовки по физическому воспитанию посредством внедрения новых форм занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура» / И. А. Золотухина, Дедловская М.В. Мир науки, культуры, образования. - 2016. - № 4 (59). - С. 82-85.

3. Золотухина И.А. Формирование культуры здорового образа жизни студентов в современном образовательном пространстве / И.А. Золотухина, М.В. Дедловская, Е.В. Беликова Біологічний вісник Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького. - 2015. Т. 5. - № 1а (14). - С. 55-58.

4. Крайник В.Л. Содержание процесса формирования психолого-педагогической ориентации студентов // В.Л. Крайник, А.Е. Мандаева Мир науки, культуры, образования. - 2018. - № 4 (71). - С. 272-274.

5. Смагин Н. И. Физическая культура в жизни студента / Н. И. Смагин // Инновационные педагогические технологии: материалы Междунар. науч. конф. – Казань: Бук, 2014. – С. 280-281.

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ СИЛОВЫХ ФИТНЕС ТРЕНИРОВОК

*Каплаухова К.В. магистрант 2 курс ЗФО
Севастопольский государственный университет
Научный руководитель – к.п.н., доцент Зверева С.Н.*

Актуальность. В настоящее время, к сожалению, исследования многих авторов подтверждают неблагоприятную тенденцию ухудшения состояния здоровья девушек. Укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности учащейся молодежи, привлечение ее к здоровому образу жизни - это сегодня самые острые проблемы социальной политики РФ.

Особое значение они приобретают в школьном возрасте, когда закладываются основы будущего здоровья и процветания нации. Критическое состояние здоровья молодежи в значительной степени вызвано низкими показателями двигательной активности, обуславливает необходимость совершенствования системы физического воспитания посредством силовых фитнес тренировок.

Специалисты в области физической культуры считают, что двигательная подготовленность - это важный компонент здоровья учащихся, а ее улучшение - одно из главных задач физического воспитания. Особенно остро эта проблема касается девушек, на которых возложена миссия материнства и рождения здоровых детей.

Учитывая тенденцию к уменьшению популярности уроков физической культуры в общеобразовательной школе в последние десятилетия актуальной проблемой остается поиск нетрадиционных средств, что и обусловило актуальность проведения данного исследования направленного на разработку программы, по коррекции фигуры девушек старшего школьного возраста посредством силовых фитнес тренировок. [1, 2, 3]

Цель работы – изучить способы и приемы коррекции фигуры девушек старшего школьного возраста посредством силовых фитнес тренировок

Результаты исследования и их обсуждение.

Педагогический эксперимент был направлен на коррекцию фигуры девушек старшего школьного возраста посредством комплексной фитнес тренировки.

Занятия организовывались три раза в неделю. Длительность одного занятия составляла 60 минут. Структурно в каждое занятие состояло из трех частей: вводной, основной, подготовительной.

Вводная часть, разминочная, была общая для всех девушек независимо от типа фигуры и состояла из общеразвивающих упражнений на месте, базовых шагов аэробики и упражнений стрейтчинга. Продолжительность данной части составила 5 – 7 минут.

Основная часть занятия была непосредственно направлена на коррекцию фигуры девушек.

Приведем пример программы, разработанной нами в результате проведения эксперимента направленной на коррекцию фигуры девушек старшего школьного возраста посредством силовых фитнес тренировок.

- Частота тренировок - 3 раза в неделю (через день)
- Интенсивность: 4-6/10
- Высокая скорость повторений
- Отдых между подходами - 30-60 с.

По истечении первого месяца силовых фитнес тренировок мы стали применять упражнения, направленные непосредственно на коррекцию фигуры девушек.

В тренировочную программу также были включены упражнения для пресса, которыми можно начинать и заканчивать комплекс.

Нагрузка на протяжении всего педагогического эксперимента увеличивалась постепенно за счет усложнения упражнений, включения новых заданий, возрастания количества повторений каждого упражнения и в комплексе, изменением темпа.

Обязательным условием явился контроль состояния организма девушек во время занятий на основе мониторинга частоты сердечных сокращений (ЧСС). В подготовительной части занятия ЧСС не превышала 124–136 уд/мин, в основной части – 160 уд/мин. В заключительной части занятия ЧСС постепенно снижалась до 110 - 90 уд./мин.

При выполнении упражнений мы обращали внимание на возможность выполнения девушками упражнений точно, правильно, слаженно, координировано. При возникновении трудностей во время выполнения упражнений снижала темп выполнения, не уменьшая его сложность.

С целью повышения эффективности упражнений и интереса занимающихся к занятиям мы использовали различные предметы: обручи, гантели, степ платформы.

Таким образом, все вышеуказанные упражнения различных силовых фитнес направлений с учетом, возрастных характеристик применялись нами на тренировках в течение 6 месяцев на занятиях с девушками старшего школьного возраста с целью коррекции фигуры.

С целью определения изменений, которые произошли в показателях гибкости девушек старшего школьного возраста, в конце эксперимента мы провели тестирование повторно.

Высокую оценку, а именно "5" и "4" получили 6 школьниц (60%), еще 3 девушки получили оценку "3" (30%) и низшую оценку получила 1 девушка (10%).

С целью выявления эффективности, предложенной нами фитнес программы, в конце эксперимента было проведено повторное тестирование, его результаты улучшились. Наибольшее количество девушек 11 (50%) показали высокую оценку, 9 девушек (45%) получили среднюю и 1 девушка (5%) показала низкую оценку.

Увеличение силы девушек, по нашему мнению, связано с тем, что в нашу фитнес - программу были включены достаточное количество упражнений силового характера.

За время эксперимента произошли изменения в показателях развития гибкости и силы участников занятий. Также зафиксированы изменения по завершению эксперимента по сравнению средних межгрупповых показателей.

Далее приведем, анализ изменения показателей веса девушек, участвующих в эксперименте, которые предоставлены.

Таким образом, анализ полученных результатов показал, что за время эксперимента снизилась масса тела и достоверно уменьшились обводные размеры в области талии и ягодиц - проблемных зонах фигуры девушек ($p < 0,05$). Проведенный эксперимент позволяет утверждать, что силовой фитнес является эффективным средством, как для уменьшения массы тела, так и коррекции фигуры девушек.

Далее проведем диагностику индекса массы тела (далее ИМТ) участниц до и после эксперимента. По результатам исследований в начале эксперимента оценку «недостаточный вес», получили 10% девушек; оценку «Нормальный вес» получили наибольшее количество девушек - 55%, избыточный вес имеют 25%; ожирение - 10% девушек.

Положительную динамику изменений индекса массы тела (ИМТ) мы наблюдали у девушек после 6 месяцев занятий силовым фитнесом. Полученные повторно показатели ИМТ констатировали следующее, что за время педагогического эксперимента заметно снизилась масса тела, оценку «недостаток веса» получили, как и в начале эксперимента 10% его участников; а вот количество девушек с оценкой «Нормальный вес» увеличилась на 15% (70%), избыточного вес было выявлено у 20% школьниц; участников с ожирением не обнаружено, что свидетельствует о положительном влиянии силовой фитнес-программы на ИМТ старших школьниц.

Таким образом, результаты нашего исследования подтвердили распространенную на сегодня точку зрения об эффективности занятий силовым фитнесом для девушек. Примером

этого служит уменьшение веса и улучшение показателей ИМТ под влиянием занятий силовым фитнесом, а также совершенствование фигуры девушек.

Занятия фитнесом значительно улучшили состояние организма и фигуру, их пропорции, а это имеет существенное значение для девушек старшего школьного возраста.

Выводы

На основе анализа научной литературы доказано, что в связи с тенденцией к ухудшению состояния здоровья молодежи, а именно девушек, приоритетными направлениями являются современные фитнес направления, которые направлены на укрепление здоровья, повышение работоспособности и поддержку репродуктивной функции организма школьниц. При этом при построении кондиционных тренировок важно учитывать индивидуальные особенности физического состояния девушек и их мотивационные приоритеты.

В результате написания работы нами была разработана и апробирована программа силовой фитнес тренировки направленной на коррекцию фигуры девушек старшего школьного возраста.

Анализ антропометрических результатов тестирования учениц позволил установить, что за время эксперимента заметно снизился средний показатель массы тела (6,3 кг) и уменьшились обхвата наиболее проблемных зон фигуры девушек, обхвата в области: руки - на 1,9 см; талии - на 4,1 см ($p < 0,05$) ягодич - на 3,5 см ($p < 0,05$); бедра - на 6,1 см ($p < 0,05$).

Сравнение средних арифметических показателей тестирования гибкости и силы в начале и в конце эксперимента среди девушек старшего школьного возраста, выявило тенденцию к улучшению результатов гибкости (в начале эксперимента -9,10 ($p < 0,05$), в конце - 11,85 ($p < 0,05$) и показателей тестирования силы (на начала эксперимента - 12,80 ($p < 0,05$), в конце эксперимента - 16,20 ($p < 0,05$)).

За время педагогического эксперимента заметно снизилась масса тела его участников. Так, количество девушек с оценкой «нормальный вес» увеличилась на 15%, они в конце эксперимента составляли 70% состава участников занятий.

Результаты проведенного исследования позволили выяснить целесообразность и эффективность применения силовых фитнес тренировок, в качестве оздоровительных занятий девушек для их заинтересованности, в коррекции своей фигуры, в предложенном содержании занятий.

Список литературы

1. Гибаева, Н.Н. Особенности использования фитнес-программ по физической культуре со студентками / Н.Н. Гибаева // Физическое воспитание студентов. – 2015. - №6. - С. 16 - 19.
2. Грудина, С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников / С.В. Грудина // Теория и практика образования в современном мире. - 2012. - №4. - с. 70 - 72.
3. Губанихина, Е. В. Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры / Е.В. Губанихина // Молодой ученый. - 2016. - №1. - С. 840 - 842.
4. Романов, В.А. Современные подходы к разработке муниципальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий / В. А. Романов, О. П. Панфилов, В. В. Борисова // Современные проблемы науки и образования. - 2013. - № 2. - С. 245 - 253.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ МОТОРИКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ковтун А.Г., студент 4721д гр.

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»

Научный руководитель – к.п.н., доцент Золотухина И.А.

Актуальность рассматриваемой темы обосновывается на том, что занятия физической культурой – является неотъемлемой частью в жизни каждого человека. В современном мире мы ежедневно сталкиваемся с физической культурой. Невозможно представить себе не одну сферу человеческой деятельности, не включающую спорт и физическую культуру. Спорт и физкультура влияют на здоровье человека, организм в целом, психическое и физическое состояние, а также статус человека. Занятия физической культурой позволяют укрепить и сохранить здоровье. Для людей всех возрастов и в любой период жизни занятия спортом остаются актуальными [1].

Занятия физической культурой для детей всех возрастов очень важны и необходимы с целью физического и интеллектуального развития. Физкультура помогает людям приспособиться к жизни, расширить их функциональные возможности, оздоровить организм, сформировать волю, пробуждает к участию в общественной жизни, способствует установлению социальных контактов.

С точки зрения улучшения здоровья, физические упражнения способствуют совершенствованию системы кровообращения, стимуляции деятельности сердечных мышц. Развивается движение, а также способности – ловкость, быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость и т.д..

Для полноценного развития и жизнедеятельности человека необходим наиболее высокий уровень развития моторики. Моторика – взаимосвязь и объединение двигательных актов, таких как реакции, либо умения и навыки индивида. Моторика существует в трех видах – общая (крупная), мелкая (движение пальцев рук) и артикуляционная (мимическая) моторика. По данным Г.А. Волковой сущность развития моторики заключается не только в том, что у ребенка должны правильно формироваться функции моторики в онтогенезе, но и в том, что человек приобретает и накапливает опыт, усваиваемых им функций. В течение всей своей жизни человек совершенствует умения и навыки, приобретенные им ранее.

Дети старшего школьного возраста усвершенствуют и улучшают уже имеющиеся навыки в общей моторике. Общая моторика – совокупность движений всех частей тела, а также рук и ног. Развитие общей моторики в данном возрасте направлено на овладение всеми уровнями координации, на совершенствование таких показателей, как: выносливость, быстрота, скорость, ловкость и ритм [2]. Уроки физической культуры для детей старшего школьного возраста очень важны, как для всего образовательного процесса, так и для ребенка индивидуально. Они направлены на формирование здорового образа жизни, гармоничное развитие и физического и психического здоровья детей [4].

На занятиях физической культурой с помощью многочисленных упражнений мы можем помогать развивать общую моторику. Занятия помогут укрепить мышечную систему всего организма, выправить осанку, развить чувство равновесия [3]. Упражнения во время уроков физической культуры задействуют оба полушария, осуществляется межполушарное взаимодействие, что в последующем поможет развитию человека и его жизнедеятельности [5]. Развивать общую моторику нужно и для коммуникации ребенка в будущем, так как если он будет иметь низкий уровень общей моторики, то у него будут возникать трудности в общении со сверстниками, из-за того, что он не может в полной мере участвовать в групповых и совместных играх. Двигательные упражнения помогают поднять уровень активности ребенка, обеспечивают развитие зрительного и слухового внимания, способствуют формированию межполушарного взаимодействия, помогают научиться управлять своим поведением.

Нами было проведено исследование на базе КГБОУ «КШИ» Алтайский кадетский корпус» ГО ЗАТО Сибирский, в котором приняли участие кадеты 9 класса. Всего в исследовании приняли участие 20 человек.

Цель исследования направлена на выявление уровня общей моторики и возможности её развития на уроках физической культуры. Было проведено занятие, включающее в себя диагностику и упражнения на развитие 4 свойств движений (общей моторики) – сила, ловкость, выносливость и быстрота.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе была поставлена задача - диагностика уровня общей моторики, с помощью методик: «Исследование мышечной ловкости в беге на дистанцию 10 м.», (Н. Ноткина) – уровень развития ловкости; «Бег на месте в течение 10 сек» – уровень развития быстроты, «Прыжок в длину с места» – уровень развития силы ног, «Эстафета на четвереньках» – уровень развития выносливости.

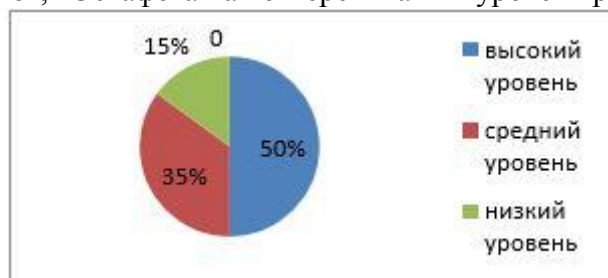


Рисунок 1 - Результаты исследования мышечной ловкости

После проведения диагностики «Исследование мышечной ловкости в беге на дистанцию 10 м» (Н. Ноткина), было выявлено, что при исследовании развития ловкости 50% детей имеют высокий уровень ловкости, 35% имеют средний уровень, 15% низкий уровень.

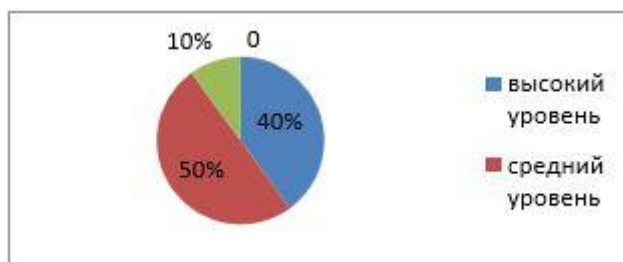


Рисунок 2 - Результаты исследования уровня быстроты

После проведения диагностики «Бег на месте в течение 10 сек», было выявлено, что при исследовании развития уровня быстроты 40% детей имеют высокий уровень быстроты, 50% имеют средний уровень, 10% низкий уровень.

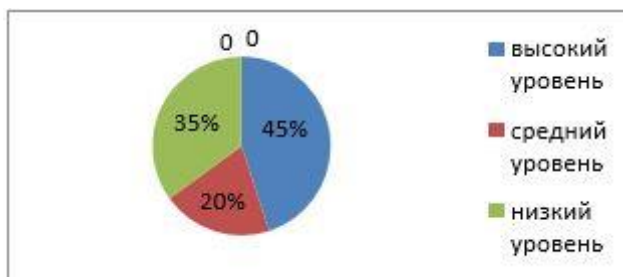


Рисунок 3 - Результаты исследования уровня взрывной силы

После проведения диагностики «Прыжок в длину с места», было выявлено, что при исследовании развития уровня силы 45% детей имеют высокий уровень развития силы, 20% имеют средний уровень, 35% низкий уровень.

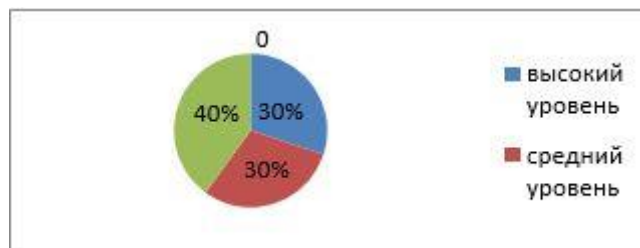


Рисунок 4 - Результаты исследования уровня выносливости

После проведения диагностики «Эстафета на четвереньках», было выявлено, что при исследовании развития уровня выносливости 30% детей имеют высокий уровень развития выносливости, 30% имеют средний уровень, 40% низкий уровень.

Для успешного развития детьми моторики следует включить в занятия следующие упражнения:

1. Начинать каждый урок с разминки. Это могут быть приседания, махи руками, прыжки, махи ногами и т.д.
2. Использовать на занятиях игры с мячом.
3. Занятия гимнастическими упражнениями, растяжка.
4. Занятия легкой атлетикой, бег, прыжки на скакалке, отжимания.
5. Занятия с детьми в групповой форме – футбол, волейбол, баскетбол, плавание.

Также для повышения мотивации к занятиям физической культуры для детей 9 класса были выданы буклеты «7 причин заниматься спортом».

Вывод. Данные результаты показали, что у детей старшего школьного возраста не до конца сформированы все сферы общей моторики, именно поэтому упражнения на развитие общей моторики на уроках физической культуры необходимы.

Нами были разработаны рекомендации для учителей по совершенствованию и развитию общей моторики.

Список литературы:

1. Беликова Е.В. Развитие координационных способностей футболистов 8-10 лет в условиях школьной секции // Е.В. Беликова, М.В. Дедловская Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 3. С. 99-105.
2. Дедловская М.В. Физическая культура как дисциплина подготовки специалиста по формированию здорового образа жизни школьников // М.В. Дедловская Интеграция образования. 2007. № 3-4 (48-49). С. 163-169.
3. Дедловская М.В. Развитие скоростных способностей у детей среднего школьного возраста, занимающихся в секции по футболу // М.В. Дедловская, Е.Д. Кузнецова Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 3. С. 53-59.
4. Золотухина И.А. Организация физического воспитания учащихся общеобразовательных школ в условиях внеурочной работы по спортивным играм // Золотухина И.А., Дедловская М.В. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2017. - № 3. - С. 20-24.
5. Фонарева Е.А. Спортивная направленность в общеобразовательной школе Е.А. Фонарева, Д.В. Фонарев // Международный научно-исследовательский журнал. 2013. № 10-4 (17). С. 50-53.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАУНТИНБАЙКА КАК ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА

*Краснов А.В., студент 3-го курса ФФК
Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева,
Научный руководитель – д.п.н., профессор Драндров Г.Л.*

Актуальность. Экстрим является составной частью жизни современного человека. Это обуславливает все возрастающую популярность экстремальных видов спорта и видов соревновательных упражнений.

В настоящее время существует и развивается более 30 видов, включая: аквабайк (гонки на гидроциклах), бейсджам-пинг (прыжки с парашютом с фиксированных объектов), Bicycle Moto eXtreme - BMX (трюки или кросс на велосипедах); горнолыжный спорт (спуск с гор на специальных лыжах), дельтапланеризм (полеты на дельтаплане), паркур и фриран (преодоление препятствий различного характера без использования дополнительных средств), сноубординг (спуск с заснеженных склонов и гор на сноуборде); триал (преодоление препятствий на велосипеде, мотоцикле или автомобиле) и мн. др.

Общим для экстремальных видов спорта являются высокие психические нагрузки, вызванные интенсивными эмоциональными переживаниями страха получения травмы или смертельной опасности. Увлечённость молодёжи экстремальными видами спорта объясняется их склонностью к риску, которая с возрастом существенно снижается.

Среди спортсменов, занимающихся экстремальными видами деятельности, чаще встречаются сангвиники, которые характеризуются выраженной экстраверсией и эмоциональной стабильностью, лица гипертимного типа, отличающиеся позитивным настроением, контактностью, оптимизмом, высоким жизненным тонусом, энергичностью. С другой стороны, они трудно переносят условия жесткой дисциплины, однообразие в деятельности, одиночество, склонны переоценивать свои возможности, отличаются повышенной раздражительностью.

Приведенные выше личностные особенности спортсменов-экстремалов и, прежде всего, экстраверсия и высокий уровень стрессоустойчивости являются теми свойствами личности, которые влияют на выбор вида спорта.

В большинстве случаев спортсмены, занимающиеся экстремальными видами спорта, используют механизмы психологической защиты, такие как вытеснение, отрицание, подразумевающие субъективное отрицание существования риска в экстремальной ситуации.

Другой характеристикой экстремальности вида спорта выступают предельно высокие физические нагрузки, предъявляющие жесткие требования на уровне организма и личностном уровне.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсмены и тренеры для дальнейшего развития адаптационных возможностей организма вынуждены применять более жесткие тренировочные режимы, выполнение которых связано с проявлениями таких волевых качеств, как целеустремленность, терпеливость и настойчивость.

Один из экстремальных видов спорта является маунтинбайк, который получил интенсивное развитие в нашей стране.

Поэтому **цель** нашего исследования заключалась в характеристике маунтинбайка как экстремального вида спорта.

Результаты исследования. Популярность маунтинбайка среди спортсменов и зрителей обусловлена зрелищностью соревновательной деятельности, сочетающей в себе максимально высокие требования к физической работоспособности и к искусному владению способами преодоления наиболее сложных участков трассы. Зрелищность соревнований является притягательной для телевидения, рекламы, что способствует развитию маунтинбайка как одного из экстремальных видов спорта.

Наметившаяся в последние годы тенденция к повышению экстремальности через включение в соревновательные трассы сложно технических участков делает гонку не только зрелищной, но одновременно и очень опасной для жизни и здоровья спортсменов.

Между тем, наметившийся процесс повышения экстремальности соревновательной деятельности в маунтинбайке остановить невозможно. В сложившихся условиях существенно возрастает значимость высокого уровня психической готовности к деятельности в сложных ситуациях с риском получения травмы и угрозой для жизни спортсмена. Это предполагает творческий поиск и разработку новых, более эффективных методик психологической подготовки спортсменов к действиям в ситуации риска для здоровья и жизни.

Естественным следствием относительной молодости маунтинбайка является недостаточная научная разработанность теоретических и методических основ общей и специально психологической подготовки гонщиков к специфическим условиям соревновательной деятельности.

В этом плане можно отметить работу S. Belemare [3], в которой говорится о важности воспитания у гонщиков смелости и решительности. Наряду с этим подчеркивается значимость развития ловкости как условия повышения психической готовности к успешному преодолению спортсменами сложно технических участков трассы [5, 6].

Наибольшее внимание необходимо уделять преодолению отрицательных эмоциональных состояний страха, оказывающих негативное влияние на реализацию велогонщиком достигнутого уровня спортивного мастерства.

Переживания страха в ее различных формах (страх падения на виражах, скоростных спусках, боязнь сильных соперниц и т.д.) не связаны непосредственно с объективными особенностями соревновательных действий, а вызваны особенностями отношения к ним, возникшими в результате предшествующего личного неудачного опыта их выполнения. Эти отрицательные эмоции очень сильны и даже после однократного возникновения надолго сохраняются в памяти спортсмена, отрицательно влияя на последующие его старты.

К примеру, одна из гонщиц во время стартового ускорения «притерлась» передним колесом к заднему колесу велосипеда впереди едущей гонщицы и попала в «завал». Получив небольшую травму, она долгое время боялась ехать в середине группы и соприкасаться близко со своими соперницами.

В основе психологических механизмов возникновения и проявления субъективных трудностей лежат психологические барьеры в виде сильных астенических эмоций, условно-рефлекторно связанных с отражением в сознании определенных раздражителей (мысли о соперниках; сложно технических участках трассы, преодоление которых требует смелости).

Действие этих барьеров на поведение спортсмена характеризуется рядом особенностей.

Во-первых, соответствующие отрицательные эмоциональные состояния играют роль своеобразных охранительных реакций на соответствующие ситуации, вызывая сильные тормозные процессы в необходимых спортивных действиях.

Во-вторых, они отличаются резко выраженным диффузным характером: возникнув в одном очаге возбуждения, они широко распространяются, охватывая все большее число нервных центров и систем, в том числе воздействуя и на вегетативную нервную систему. Чрезмерное возбуждение коры больших полушарий приводит к растормаживанию дифференцировок, лежащих в основе физиологических механизмов управления двигательными действиями. Вместе с этим нарушаются и сформированные в результате длительной тренировочной работы оптимальные висцерально-двигательные рефлекторные взаимоотношения. Это приводит к снижению функциональных возможностей организма, к ухудшению специальной работоспособности.

Переживание страха перед сложно технической трассой становится более

выраженным, если спортсмен предварительно не ознакомился с ней.

Один из ведущих специалистов в области велосипедного спорта Д. А. Полищук [2] отмечает, что вся работа по подготовке спортсменов к определенному уровню спортивных достижений должна быть ориентирована на совершенствование основных компонентов структуры соревновательной деятельности путем формирования соответствующего уровня и структуры подготовленности. Поэтому в качестве основных средств психологической подготовки в маунтинбайке выступают упражнения, максимально приближенные к соревновательным действиям.

Возможности применения этих тренировочных упражнений в качестве средств психологической подготовки могут быть существенно расширены через создание специализированных тренажеров и тренировочных трасс, моделирующих экстремальные условия соревновательной деятельности в маунтинбайке. При этом, необходимо создать условия для сопряженного воздействия, направленные как на техническое совершенствование, так и на формирование свойств личности, обуславливающих адаптацию к экстремальным условиям соревновательной деятельности [1, 4].

Преодоление субъективных трудностей, обусловленных высоким уровнем физической нагрузки, предполагает наличие у велогонщиков большой силы воли. В его основе лежит позитивное мотивационно-ценностное отношение спортсмена к процессу, результату и объективным условиям соревновательной деятельности в кросс-кантри. На готовность к проявлению волевых усилий влияют наряду с направленность свойства темперамента, черты характера, а также имеющийся у спортсмена позитивный опыт соревновательной борьбы на грани физических возможностей организма.

Для формирования психологической готовности к преодолению субъективных трудностей необходимо стремиться, воздействуя на познавательную и эмоциональную сферы психики, изменить отношение к тем ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности, отражение которых приводит к возникновению и развитию неблагоприятных психических состояний. Большое значение здесь приобретают разъяснения, убеждения, воздействие примером, проведение тренировок и соревнований в различных погодных и климатических условиях.

Использование этих приемов позволяет выработать адаптацию к экстремальным условиям соревнований, накопить опыт соревновательной борьбы и находиться перед каждым стартом в состоянии оптимальной боевой готовности.

Систематические занятия, связанные с проявлением волевых усилий, направленных на преодоление трудностей тренировочной и соревновательной деятельности, закаляют спортсмена.

Внимание тренера должно быть направлено не только на правильность техники выполнения сложно технических приемов (преодоление опасных спусков, скоростных виражей, прыжки на велосипеде через различные препятствия), но и на проявление спортсменов волевых усилий. Указания, советы, разъяснения тренера должны побуждать спортсмена к интенсивным напряжениям воли, направленным на преодоление страха и высоких физических нагрузок.

Для воспитания волевых качеств необходимо соблюдать следующие условия:

1) упражнения, а вместе с тем и трудности, связанные с их выполнением, должны нарастать постепенно;

2) упражнения должны быть доступными, однако усилия, которые спортсмен обязан затратить, должны быть достаточно интенсивными. Например, преодоление виража с большим радиусом не требует напряжения воли и не воспитывает у спортсмена смелость и решительность. Поэтому необходимо найти другой участок трассы и начать разучивать прохождение виража с большой крутизной;

3) необходимо включать в тренировки определенные упражнения, при выполнении которых требуются специальные волевые усилия, такие как:

- упражнения на достижение предельного результата. Езда с предельной скоростью на

возможно длительных участках трассы, с использованием больших передач, неоднократным преодолением подъемов различной крутизны воспитывает упорство и настойчивость, вырабатывает способность сохранять максимальную интенсивность волевых усилий на требуемый период времени;

- упражнения взрывного характера. Стартовые рывки и ускорения способствуют воспитанию решительности, психической готовности к проявлению кратковременных максимальных напряжений воли;

- упражнения на преодоление утомления. В отдельные тренировочные занятия включается прохождение дистанций, которые больше соревновательных, а также предельные по длительности. Отдельные тренировочные занятия посвящаются прохождению отрезков дистанции с предельной интенсивностью.

Заключение. Общим для экстремальных видов спорта являются высокие психические нагрузки, вызванные интенсивными эмоциональными переживаниями страха получения травмы или смертельной опасности, предельные физические нагрузки, обусловленные необходимостью действовать на пределе физических возможностей. Спортсмены, занимающихся экстремальными видами спорта, характеризуются экстраверсией и эмоциональной стабильностью, позитивным настроением, контактностью, оптимизмом, высоким жизненным тонусом, энергичностью, их отличают целеустремленность, терпеливость и настойчивость. Маунтинбайк характеризуется высоким уровнем психических и физических нагрузок, и поэтому относится к экстремальным видам спорта. Психологическая подготовка в этом виде спорта должна быть направлена на формирование свойств личности, обуславливающих высокий уровень психической регуляции соревновательной деятельности, обеспечивающей преодоление страха и функционирование организма спортсмена на пределе его возможностей.

Список литературы

1. Пашкова Н. Н. Совершенствование технической подготовки гонщиков в маунтинбайке с применением специализированных тренажеров и тренировочных трасс / Н. Н. Пашкова, В. Н. Краснов, Г. Л. Драндров. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – 107 с.
2. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт / Д. А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 344 с.
3. Belemare S. Good Riding / S. Belemare // Velo News. The journal of competitive cycling. – 1995. May 5. Colorado. – P. 30-32.
4. Blakclly, L. The magic speed barrier / L. Blakclly // Mountain Bike. - St. Emmaus PA, USA, 1995. - P. 81-85.
5. Burke, E. High-Tech Cycling. Philadelphia / E. Burke – USA, 1992. – 137 p.
6. Kipling, S. The quarry Riding instructions / S. Kipling // Bicycle Colorado Magazine. Denver, CO, USA, 1994. – P. 21-24.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ С УЧЁТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ

Краснова Н.В., студент 3-го курса ФФК
Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева,
Научный руководитель – д.п.н., профессор Драндров Г.Л.

Актуальность. В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 07 августа 2009 г. №1101-р в качестве одного из основных стратегических *целевых ориентиров* ее развития в нашей стране, были определено увеличение доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом в 2020 году в общей численности населения до 40 %.

Особое внимание необходимо уделять женщинам, поскольку они наименее вовлечены в занятия физическими упражнениями и характеризуются менее развитой потребностью в организованной физической активности [1].

Включенность взрослого человека в занятия физическими упражнениями обусловлена уровнем развития физкультурно-оздоровительной мотивации, которая побуждает и направляет к данному виду деятельности, определяет уровень и динамику проявляемой человеком психической и двигательной активности. С учетом этого в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» поставлена задача осуществления научных исследований по выявлению интересов, потребностей и мотиваций различных групп населения в занятиях физическими упражнениями.

Цель исследования - сравнительный анализ мотивации занятий спортом с учетом гендерных различий.

Результаты исследования. Растущая активность женщин в спорте, желание соревноваться наравне с мужчинами во многих его видах, как своеобразный феномен XXI века, ознаменовалось полным успехом. Преодолены последние формальные запреты, женщины начали заниматься такими видами спорта, которыми до недавнего времени занимались только мужчины (бокс, борьба, тяжелая атлетика, хоккей с шайбой и т.д.).

Всего несколько лет назад общественность согласилась с участием женщин в футболе, который с глубокой древности считался мужской игрой. В настоящее время ключевым направлением развития женского футбола является успешное выступление сборных команд на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

Установлено, что девочек больше, чем мальчиков, мотивирует исключительность, стремление быть единственной в своем роде. Доминирующим (у 87 % школьниц) мотивом занятий спортом является формирование красивой фигуры и походки. Мотив «красиво двигаться и танцевать» имеется у 76 % школьниц, повысить уровень двигательных способностей — у 61 %, научиться играть в волейбол, баскетбол и прочие игры, а также укрепить здоровье — у 31 % школьниц. Одновременно их злит, но деморализует конкуренция [2].

А. В. Шаболтас [5] изучала мотивы спортивной деятельности у юных спортсменов в возрасте 10–17 лет и установила, что для девушек более значимыми являются: *социально-эмоциональный мотив* (стремление к тренировкам и соревнованиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности); *мотив эмоционального удовольствия* (мотив, отражающий радость движения и физических усилий).

Для юношей более значимы *социально-моральный мотив* (стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером); *мотив социального самоутверждения* (стремление проявить себя, выражающееся в том, что достигаемые успехи рассматриваются и переживаются с позиции личного престижа, как возможность заслужить уважение знакомых и зрителей).

Для женщин, занимающихся спортом, характерна следующая иерархия мотивов спортивной деятельности

1. Физического совершенства;
2. Потребность в одобрении;
3. Мотивация общения;
4. Потребность в славе;
5. Коллективизм;
6. Приобретения полезного опыта;
7. Развития характера;
8. Получения удовольствия и острых ощущений от самих занятий;
9. Мотив познания;
10. Улучшения самочувствия;
11. Мотив материальных благ

Немногочисленные исследования показывают, что традиционно существуют три точки зрения на проявление мотива достижений у мужчин и женщин. Первая состоит в том, что женщины иначе мотивированы на достижения, чем мужчины. Вторая — что мужчины и женщины мотивированы разными потребностями: для женщин потребность в аффилиации (эмоциональном принятии) важнее, чем потребность в достижениях. Третья — мужчины и женщины обладают мотивом достижений в равной степени, но реализуют его в разных видах деятельности [4].

Определена иерархия мотивов занятий спортом с учетом возраста [3]:

Для девочек 9-12 лет значимыми являются следующие мотивы

- «хочу стать чемпионкой»;
- участие в соревнованиях;
- большая двигательная активность;
- повышение уверенности в себе;
- получение ярких впечатлений и положительных эмоций;
- общение с друзьями.

В 12-15 лет значимым становится стремление улучшить внешний вид и воспитать волевые качества. Возникают мотивы самопознания самоутверждения и самоопределения.

В 16-19 лет значимым становится укрепление здоровья посредством здорового образа жизни, формирование характера и силы воли, профессиональное самоопределение, достижение успеха и повышение самооценки

У девушек 20-35 лет усиливается стремление к повышению физической подготовленности, значимыми становится коррекция фигуры, увеличение мышечной массы, снятие психоэмоционального напряжения и познавательный мотив.

У женщин 35-45 лет нет отчетливого понимания, что физический потенциал необходимо постоянно поддерживать, что болезни и патологические состояния, которые проявляются у людей старшего возраста, являются закономерным результатом бездумной траты здоровья в молодости, безответственного отношения к поддержанию своего физического потенциала на достаточно высоком уровне в зрелом возрасте.

Женщины 35-45 лет занимаются спортом, чтобы лучше выглядеть и улучшить свой внешний вид; привести вес в норму; повысить функциональные возможности организма и уровень физических способностей; получить удовольствие от движения, снять эмоциональное напряжение, сменить обстановку и вид времяпровождения; пообщаться с подругами.

Заключение. Реферативный обзор научно-методической литературы выявил существенные гендерные различия в мотивах занятий спортом. Мотивы занятий спортом у лиц женского пола существенно изменяются с возрастом. Ориентация на существующие гендерные различия в мотивах занятий спортом позволит существенно повысить эффективность работы по вовлечению женщин в спортивную деятельность.

Список литературы:

1. Бибик, Р. В. Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста / Р.В. Бибик, Н. Н. Гончарова, Т. А. Хабынец : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2010_9/10brvcia.pdf
2. Дим, Р. Спорт и физическая активность: их значение для досуга женщин / Р. Дим // Женский спорт и здоровье : материалы междунар. конф. – Стокгольм, 1996. – 45-51 с.
3. Мягкова, С. Н. Физическое воспитание и спортивная деятельность женщин на рубеже XIX-XX вв.: (по материалам педагогической и спортивной периодики) / С.Н. Мягкова // Теория и практика физической культуры. 2005. – № 6. – 6-13 с.
4. Пестряева, Л.Ш. Особенности развития мотивов занятий спортом с учетом спортивной квалификации / Пестряева Л.Ш., Драндров Г.Л., Глинкин Б.Н., Орешкина Т.И. // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51-3. – С. 237-243.
5. Шаболтас, А. В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте : автореф. дис. канд. психол. наук / А.В. Шаболтас. - С.-Петерб. гос. ун-т. – СПб., 1998.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ИССЛЕДОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ

*Курбанова К.Ф., студентка 201 группы,
Самаркандский государственный университет
Научный руководитель - К.П.Н, доцент Машаринов Ю.М*

Актуальность. Здоровье на всех этапах развития человеческой цивилизации обладало и обладает высокой индивидуальной и социальной ценностью, а вопросы его сохранения и укрепления являются глобальными для всего человечества. Представляя собой ключевую составляющую социально-экономического и культурного развития страны, здоровье выступает в качестве своеобразного стратегического потенциала и фактора благополучия общества. Именно в связи с этим важной сферой социальной защиты населения и направлением государственной социальной политики является охрана здоровья. Особое внимание государства к охране здоровья в Узбекистане прослеживается в наличии нормативно-правовой базы в этой области, в осуществлении мер по реформированию системы здравоохранения в республике, в реализации ряда государственных программ (например, «Здоровое поколение»).

Здоровье, представляя собой сложный, системный по своему содержанию феномен, является весьма сложным предметом изучения именно в силу своей многозначной и многофакторной природы.

В современной научной литературе существует более 100 определений понятия «здоровье» с позиций различных наук. В целом можно выделить несколько основных вариантов: 1) здоровье трактуется как отсутствие болезней; 2) здоровье и норма используются как синонимичные понятия; 3) здоровье или болезнь есть результат взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов. Изучение феномена здоровья привело к пониманию его сложной, системной, целостной, многомерной природы (Engel J., 1977; Ананьев В.А., 1998; Васильева О.С., Филатов Ф.Р., 2001).

В психологии здоровья ключевой парадигмой в исследовании здоровья является психосоциальная модель. Биопсихосоциальная концептуальная модель здоровья (Дж.Энджел, 1977) фокусируется на таких характеристиках феномена «здоровье» как многомерность, целостность, системность, которые емко представлены в наиболее распространенном его определении: «Здоровье-это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или помощи» (Всемирная организации здравоохранения, 1948).

Биопсихосоциальная модель исходит из понятия о целостности человека, сложности причин, обуславливающих его поведение, о значении всех аспектов жизни человека в понимании состояния здоровья и болезни, поэтому другое название этой модели – «холистическая». Это понятие по мнению, Н.Берковитц (1998), является одновременно и экологическим, и системным. Оно является экологическим, так как подразумевает существование взаимозависимости между индивидом и окружающей средой, которая представляет собой связанные и взаимоизменяемые уровни социальной организации. Системным же это понятие считается потому, что включает в себя представление о биологических, психологических, социальных факторах как важным детерминантах здоровья и болезни.

Биопсихосоциальная модель лежит и в основе социально-психологического подхода к исследованию здоровья. Социально-психологический подход к здоровью и болезни включает в себя несколько основных моментов. Во-первых, в нем раскрывается значение ценностных ориентаций, установок и убеждений, связанных со здоровьем, психосоциальной поддержки, социально-психологических особенностей личности (например, тендерные характеристики, локус контроля) в поддержании человеком здоровья в том или ином состоянии. Во-вторых, социально-психологический подход учитывает, как социальные факторы (пол, возраст, уровень образования, семейное и материальное положение,

социальный статус), так и психосоциальные личностные особенности людей. В- третьих, в рамках этого подхода возможно не только изучение здорового или нездорового поведения, но и выработка стратегий его изменения на основе знания социально-психологических особенностей личности[1].

Анализ показывает, что в науке постепенно происходит смещение акцента с медицинской в сторону биопсихосоциальных, психосоциальной и целостно-социальной моделей при определении сущностных признаков здоровья (Engel J., 1977; Калью П.П., 1998). В этих моделях здоровья предстает как интегративная характеристика личности, отражающаяся во взаимосвязи таких его компонентов как физическое, психологическое, духовное, социальное здоровье человека. При этом в рамках этих целостных подходов здоровье рассматривается сквозь призму личностного роста человека, его стратегии совершения выборов в процессе жизни.

Одной из теорий, являющейся социально-психологической по своей сути, является концепция отношений В.Н. Мясищева. Ключевым понятием в ней выступает понятие «отношение», которое рассматривается как «целостная система индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами действительности» (А.Е.Личко, 1977). В литературе выделяются следующие компоненты отношения человека к здоровью: когнитивный, эмоциональный и мотивационно – поведенческий.

Результаты исследования и их обсуждение. В данной работе в качестве примера будут рассмотрены некоторые результаты изучения когнитивного компонента отношения к здоровью. Контент - анализ представлений респондентов о здоровье позволил выделить существенные признаки здоровья, упомянутые участниками исследования (общее количество – 643 человека).

Наиболее часто встречающимся определением в ответах респондентов были характеристики, связанные с рассмотрением здоровья как главной ценности в жизни (31,8%). Такие высказывания респондентов, с одной стороны, позволяют говорить об осознании ими значимости здоровья в жизни, но с другой стороны, свидетельствуют о некоторой размытости представлений участников исследования о здоровье, так как в них не отражены существенные характеристики этого феномена.

Участники исследования также определяли здоровье «от противного», через отрицание, как отсутствие болезней (11,9% от общего числа всех характеристик, данных респондентами). По мнению О.С.Васильевой, Ф.Р.Филатова (2001), такое определение можно назвать негативным. Подобное определение дает возможность предположить, что представление о здоровье складывается на основе телесных ощущений, нарушений в работе человеческого организма. Респонденты не осознают позитивных качеств здоровья, так как хорошо представляют себе, что значит не болеть, но не представляют, что значить быть здоровым.

Здоровье также рассматривается участниками исследования как необходимое условие для достижения успеха во всех жизненных сферах (11,9% от общего числа всех характеристик, данных респондентами). Можно сказать, что в структуре представлений о здоровье определенное место занимает мнение, что здоровье – это инструмент, позволяющий человеку иметь значимые для него блага.

Некоторые респонденты охарактеризовали здоровье через слова, описывающие положительные эмоции и состояния, то есть они считают, что здоровье является радостью, счастьем, хорошим настроением и самочувствием (10,1%). Эти результаты позволяют высказать мнение, что все же в понимании респондентами здоровья отражаются позитивные качества здоровья, дающего ощущения радости и счастья. Хотелось бы отметить, что, часть определений, данных респондентами, связана с гармоничным сочетанием физического и духовного здоровья (9,5%), что свидетельствует о целостном понимании ими феноменами здоровья. [4]

Здоровье в представлениях респондентов неразрывно связано с образом жизни. 8,6% характеристик здоровья, предложенных респондентами, включали в себя понятия «образ

жизни», «здоровый образ жизни» и их компоненты (например, занятия спортом, соблюдение режима дня и отдыха, правильное питание). Подобные высказывания респондентов могут свидетельствовать об их активной позиции в сохранении своего здоровья, так как они давали не общие определения этому феномену, а указывали на конкретные действия, которые могут поддержать оптимальный уровень в состоянии здоровья.

Заключение. Приведенные данные свидетельствуют, что применение социально-психологического подхода и исследования здоровья позволяет не только получать информацию о когнитивных, эмоциональных и мотивационно -поведенческих компонентах отношения к здоровью, но и строить на этой основе психосоциальные профилактические программы и программы пропаганды здорового образа жизни среди населения.

Список литературы:

1. Брайенит Дж Кристи. Психология в современном спорте. М.; Физкультура и спорт. 1978, 56-72 стр.
2. Джамгарова Т.Т. Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. М.; Физкультура и спорт, 1979. 10-13 с..
3. Машарипов Ю.. Спорт психологияси. Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти нашриёти. Тошкент – 2010, - 128 бет.
4. Мельникова В.М. Психология, - М.; Физкультура и спорт, 1987, 195 с.
5. Практикум по спортивной психологии / под редакцией И.П.Волкова. «Питер» Санкт-Петербург. Москва, 2002-184 с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮРИСТОВ В РАМКАХ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ

*Лыков И. И., студент 1 гр.,
Иркутский Юридический Институт (филиал) Университета прокуратуры
Научный руководитель – старший преподаватель, Казанцев В. С.*

Актуальность. Общественное значение профессионально-прикладной психофизической подготовки студентов высших учебных заведений, в том числе студентов-юристов, повышается с каждым годом, что связано с нарастающей тенденцией крайне социально опасного снижения физической нагрузки и как следствие двигательной активности. Одним из факторов повышенного интереса к профессионально-прикладной физической подготовке является компетентностный подход, реализуемый в современном высшем образовании. Он предусматривает обязательное освоение профессиональных, общекультурных и интегральных компетенций, как основное требование к будущему специалисту[5].

Цель исследования. В нашем исследовании мы постарались выявить наиболее существенные особенности профессионально-прикладной подготовки юриста на основе психофизических особенностей будущего специалиста.

Во время учебы или работы самое типичное положение – сидя за партой, либо рабочим столом. В связи с тем, что конечности тела согнуты во многих местах, голова и туловище наклонено вперед, возникает проблема неравномерного распределения крови по органам и тканям человека, что выражается в проявлении застойных явлений в брюшной полости, мозге и организме в целом.

При этом большинство групп мышц испытывают постоянное напряжение, при том длительное, особенно страдает шея и поясница. В связи с этим нередко случаи появления поверхностного дыхания, нарушения осанки, дряблости в мышцах и т. д. у представителей умственного труда, в том числе у юристов. В первую очередь этому подвержены люди, которые не занимаются физической культурой и спортом. Это вызывает большое беспокойство.

Как правило, студенты, отсидевшие 6–8 часов с небольшими перерывами за партой, отдают преимущества просмотру телепередач, видеофильмов, компьютерным играм, и т.д., и лишь единицы придерживаются здорового образа жизни. Исходя из того, что рыночная система взаимоотношений требует хороших специалистов, имеющих не только подходящие для данной области специальные знания и умения, но и высокий уровень выносливости, приспособления и работоспособности, в настоящее время современная система высшего образования берёт курс на интенсификацию профессионально-прикладной подготовки. Даже изрядно профессионально подготовленный, но имеющий вредные привычки или просто нездоровый специалист абсолютно точно не может быть конкурентоспособным и востребованным в конкретной деятельности, особенно в долгосрочной перспективе. Во многих службах отделов кадров, в том числе и во всех прокуратурах, появляются психологи, а также специалисты по профессиональной пригодности и профессионального отбору кадров, основной задачей которых является отсеивание работников готовых к активной и продолжительной трудовой деятельности.

Для решения подобных задач разные авторы предлагают свое решение. Рассмотрим некоторые подходы к данному вопросу.

Результаты исследования и их обсуждение. Результатами исследования является анализ специальной литературы, соответствующие выводы и перспективы развития профессионально-прикладной физической подготовки для будущих юристов. Так, например, Т. А. Матиросова в своей работе отмечает следующие выводы по данной теме. Ориентированная направленность профессионально-прикладной физической подготовки рассматривается как одно из основополагающих направлений системы физического

воспитания студентов вуза, и предлагает рассматривать ее как формирующее физические и специальные качества, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности, профессионально-прикладные знания, умения и навыки. Она также предлагает рассматривать ориентированную направленность в качестве средства профессионально-прикладной физической подготовки, которое используется в целях наиболее качественного и быстрого освоения определенных трудовых навыков, а также повышения производительности труда на производстве и в учебе, активного и здорового отдыха, профилактики профессиональных заболеваний, а также методы их лечения и реабилитации после, предупреждения травматизма на производстве и в процессе учебной деятельности, развития качественных профессионально-трудовых способностей личности студента и специалиста [1].

Считаем, что предлагаемая специально-ориентированная направленность в профессионально-прикладной физической подготовке способствует развитию и совершенствованию работы слаженного и специально-ориентированного механизма определенных способностей: сенсорных, умственных, психических и волевых качеств.

Некоторые авторы предлагают за основу профессионально-прикладной физической подготовки брать определенные виды спорта [2, 3]. Например, выбор такого вида спорта, как айкидо, в виде ограниченного комплекса боевых приемов, позволит не только овладеть необходимыми средствами обороны в условиях непосредственного силового противостояния, но и позволит сформировать единство взаимосвязи общей и профессиональной физической подготовки, развитие физических и психических качеств.

Однако при выборе средств общего физического воспитания в целях профессионально-прикладной физической подготовки имеет смысл провести более детальную и проработанную их группировку, что повлечет за собой предпосылки для более направленного и избирательного использования этих средств в процессе физического воспитания студентов юристов. К таким группам чаще всего относят: прикладные физические упражнения и различные элементы из отдельных видов спорта; прикладные виды спорта; гигиенические и природные факторы; иные средства, способствующие рационализации учебной деятельности.

Важнейшим направлением профессионально-прикладной физической подготовки является освоение средств и методов снятия стресса, что особенно актуально для юристов, которые в силу профессиональной деятельности вынуждены постоянно сталкиваться с теми или иными конфликтными ситуациями. По своей природе любая аэробная нагрузка способствует насыщению организма кислородом и сопровождается мощным выбросом эндорфина. Самыми эффективными средствами снятия стресса будут бег, ходьба или модифицированная ходьба с палками, а именно скандинавская ходьба. Положительный эффект скандинавской ходьбы по сравнению с обычной ходьбой обусловлен дополнительной нагрузкой на дыхательные мышцы и снятием ударной нагрузки на суставы ног, характерной для бега [4].

Вывод. Обобщая все вышесказанное можно сделать вывод о том, что при организации профессионально-прикладной физической подготовки у юристов нужно в первую очередь акцентировать внимание на том, что юридическая деятельность имеет множество подразделений. При подборе средств специального физического воспитания имеет смысл провести более дифференцированную их группировку, что позволит более направленно и избирательно использовать эти средства в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов-юристов. В основу профессионально-прикладной физической подготовки целесообразно использовать отдельные виды спорта и Отдельной направленностью профессионально-прикладной физической подготовки является психологическая подготовка с использованием средств и методов снятия стресса средствами физической культуры.

Список литературы:

1. Мартиросова Т. А. Организация специально-ориентированной направленности профессионально-прикладной физической подготовки студентов-бакалавров / Т. А. Мартиросова, Н. В. Арнст // Омский научный вестник. – 2013. – №2 (116). – С. 216–220.
2. Миронов А. Г. Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки будущих юристов на основе применения айкидо / А. Г. Миронов // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2012. – № 4 (24). – С. 160–167.
3. Пилипей Л. П. Системный подход к созданию профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов / Л. П. Пилипей // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 3. – С. 119–124.
4. Казанцева Н. В. Скандинавская ходьба: история развития, исследования пользы, методологические основы: учебное пособие / Н. В. Казанцева, А. А. Малеванный, В. С. Казанцев, Е. В. Глазова и др. // Байкальский гос. университет. – 2017. – 107 с.
5. Уйманова И.П. Внедрение ФГОС 3+ в образовательную область «Прикладная физическая культура». Информационные технологии. Проблемы и решения. 2017. № 1. С. 15-18.

КОМПЕТЕНЦИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»: ОПЫТ УЧАСТИЯ В РЕГИОНАЛЬНОМ ЧЕМПИОНАТЕ «WORLDSKILLS»

*Мамедова Э.Р., студентка 30 гр.,
ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»,
Научные руководители – Хасанишина З.Т., Латипова М.Р.*

Актуальность. Сегодня конкурсы и чемпионаты профессионального мастерства становятся предметом научных исследований и характеризуются с различных позиций, очень важных для развития той или иной профессиональной сферы. Подобные конкурсы являются одним из эффективных средств творческой самореализации в любой профессии и позволяют каждому из обучающихся наметить свою траекторию саморазвития в соответствии с профессиональными и личностными запросами. Участие в таких конкурсах представляется как праздник общения и личностного роста: конкурсы открывают новые таланты, создают плодотворную почву для формирования творческого потенциала[1].

В апреле 2019 года в г. Тольятти состоится Чемпионат России в компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» (финал Национального Чемпионата WorldSkills), а очередной мировой Чемпионат WorldSkills пройдет, как известно, в августе 2019 года в Казани. Казань стала главной площадкой для этого международного форума не случайно: статус третьей столицы России должен подтверждаться на деле проведением не только международных спортивных форумов и Универсиад, но и чемпионатов рабочих профессий по различным компетенциям.

Цель: проанализировать опыт подготовки и участие в компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» в конкурсной программе Регионального Чемпионата «WorldSkillsRussia».

Задачи:

- определить состояние вопроса в периодической литературе и интернет-источниках;
- описать содержание четырех модулей компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» в конкурсной программе WorldSkillsRussia;
- проанализировать некоторые аспекты подготовки и участия в Чемпионате WorldSkills в Татарстане в компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ периодической литературы и интернет-источников в настоящее время по теме исследования подтвердил факт отсутствия каких-либо учебных пособий и учебников. Есть достаточное количество инструктивных документов, описание технического регламента компетенций, содержащих подробные правила поведения участников и экспертов в период проведения конкурсов профессионального мастерства во всех компетенциях мирового и российского чемпионата рабочих профессий.

Впервые компетенция «Педагог по физической культуре» была презентована в г. Тольятти в 2016 году в рамках проведения I Открытого регионального чемпионата WorldSkillsRussia с участием 14 регионов РФ. В апреле 2016 года компетенция была допущена на ПФО в качестве презентационной. В сезоне 2016-2017 года прошло 14 региональных чемпионатов по РФ и в мае 2017 года 7 конкурсантов, набравших наиболее количество баллов приняли участие в Финале V Национального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkillsRussia) в Краснодаре, где компетенция «Физическая культура и спорт» была представлена презентационно. В октябре 2017 года компетенция «Физическая культура и спорт» была переведена из разряда презентационных в основной состав. В сезоне 2017-2018 года 32 субъекта РФ провели соревнования по компетенции «Физическая культура и спорт» по стандартам WorldSkills. С августа 2018 года данная компетенция стала называться «Физическая культура, спорт и фитнес».

Альметьевский колледж физической культуры первым из учреждений СПО стал участником российских чемпионатов WSR в этой компетенции. Старт был успешным: уже в апреле 2016 года на чемпионате ПФО в Саранске участница из Альметьевского колледжа физической культуры стала второй. В 2017 и 2018 году участницы из Альметьевска завоевали серебряные медали чемпионатов WSR в Татарстане.

В сезоне 2018-2019 годов в Татарстане на Региональном Чемпионате участвовали по 6 основных участников и по 6 юниоров. Конкурсная программа состояла из нескольких модулей заданий. У основных участников по 6 модулей (конкурсных заданий), а у юниоров по 3 (отсутствуют модули: D, F, E)

Модуль А. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися. Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

Модуль В. Организация спортивно-массовых мероприятий. Разработка и проведение аэробно-танцевального фрагмента как элемент спортивно-массового мероприятия.

Модуль С. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению. Разработка и проведение экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) с использованием современных технологий.

Модуль D. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам. Участникам надо было разработать и провести фрагмент основной части в течение 12 минут. Обычно участникам предлагается выбор 5 видов школьного спорта: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика, футбол.

Модуль F. Организация физкультурно-спортивной деятельности на производстве. Участники разрабатывают и проводят видеосъемку комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

Модуль E. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности с занимающимися. Участники разрабатывают и проводят фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования [2]. Метод сравнительного анализа вызывает необходимость более подробного описания некоторых аспектов подготовки участников к четырем конкурсным заданиям Чемпионата.

Модуль В. Организация спортивно-массовых мероприятий. Разработка и проведение аэробно-танцевального фрагмента как элемент спортивно-массового мероприятия. Цель: продемонстрировать умение проводить аэробно-танцевальный фрагмент как элемент спортивно-массового мероприятия. Другими словами - это «флешмоб».

Сегодня одной из важнейших задач общества на современном этапе является воспитание молодого поколения. Молодое поколение – важное и неотъемлемое звено в социальной структуре, и именно на него возлагается ответственность за дальнейшее развитие и функционирование всех сфер общественной жизнедеятельности. Конкурсное задание «флешмоб» может стать одной из таких форм работы с молодежью. Именно поэтому «флешмоб» - это самая распространенная и удобная форма организации воспитательной работы с подрастающим поколением.

Модуль С. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению. Разработка и проведение экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) с использованием современных технологий. Цель: продемонстрировать умение проводить экспресс-консультацию по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Особенностью данного конкурса является то, что участники в ходе 120 минут подготовки должны не только подготовить презентацию, заполнить шаблоны строго по всем разделам, но и напечатать творчески подготовленные рекомендации для волонтеров.

Обязательным условием в этом конкурсном задании является ответ на вопрос волонтера по ходу выступления участника. Так, в этом году вопрос этот был следующим: «Какие фишки Вы порекомендуете использовать, чтобы физкультпаузы стали любимыми для ребенка 7-8 лет?».

Модуль D. Этот модуль касался непосредственно преподавания физической культуры в школе по основным общеобразовательным программам. Участникам надо было разработать и провести фрагмент основной части урока физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС продолжительностью 12 минут. Обычно участникам предлагается выбор 5 видов школьного спорта: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика, футбол. Основная задача учителя физической культуры - воспитывать потребность в двигательной активности учащихся и формировать у них навыки для последующей реализации в повседневной жизни. Поэтому обучение развитию физических качеств является столь значимым, а учитывая последние достижения современной науки, при преподавании предмета физическая культура можно воспитывать здоровый стиль жизни, овладение основами которого - цель педагогического процесса по развитию физической культуры. Подобный стиль жизни способствует развитию личности учащихся, формированию интереса к занятиям, гармоничному развитию физических качеств. Именно на это и было направлено задание данного модуля.

Модуль E. В данном модуле предстояло организовать физкультурно-спортивную деятельность с занимающимися. Участникам нужно было разработать и провести фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования в течение 14 минут с 6 волонтерами. Одними из наиболее популярных видов этого оборудования являются петли TRX, балансировочная платформа Босу, изотонические кольца, амортизаторы. Петли TRX являются основой программы суперэффективной методики функционального тренинга, в котором для работы с мышцами всего тела используется исключительно свой собственный вес. Основная цель тренировок с использованием петель TRX – гармоничное, красивое, функциональное и здоровое тело. Именно этот эффект от использования данного оборудования и делает его популярным в современном обществе.

Вообще, балансировочная платформа BOSU может быть использована практически в любых фитнес-программах: аэробика, силовые нагрузки, пилатес, стретчинг. BOSU активно применяются и в профессиональном спорте: в баскетболе, горных лыжах, сноуборде, гимнастике, теннисе и даже в боевых искусствах. Спортсмены-олимпийцы используют такие мячи для улучшения силы мышц и развития баланса. Также платформа жизненно необходима в физической терапии для более легкого восстановления после травм. Все вышеперечисленное также говорит о популярности данного спортивного оборудования.

Еще одно средство - изотоническое кольцо является одним из тренажеров категории малого оборудования, чаще всего используемый в тренировках по пилатесу. Изначально кольцо было создано для «проработки» проблемных зон: грудные мышцы, приводящие и отводящие мышцы бедра. Но возможности его использования гораздо шире, создание новых упражнений ограничено только фантазией тренера, а виды тренировок могут быть любые: групповые классы или персональные тренировки, занятия по пилатесу, силовые или функциональные тренировки. Это самый доступный на сегодняшний день вид спортивного оборудования, так как изотоническое кольцо – прекрасный тренажер для домашнего использования. Очень недорогой, занимает минимум места. Такой же популярностью пользуются и амортизаторы. Это тренажеры, которые используются как в помещении, так и на улице, тем самым позволяют проводить тренировку в любом удобном месте.

Заключение. После подведения итогов чемпионата WorldSkillsRussia в Татарстане по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» и анализа участия в нем можно сделать определенные выводы. Во-первых, без ежедневной кропотливой работы участника с преподавателями физического воспитания (тренеров-преподавателей), а также без соответствующей материально-технической базы в колледже очень проблематично ожидать

победных выступлений. На сегодняшний день в подготовке к чемпионату обязательно наличие нового спортивного оборудования – многофункциональной рамы TRX, интерактивной доски с программой SmartNotebook 16.

Во-вторых, необходима помощь креативных, инициативных видеомонтажеров и видеооператоров для качественной и успешной подготовки студентов физкультурно-педагогических колледжей к Региональным и Национальным Чемпионатам WorldSkillsRussia в России по усложненным компетенциям.

Участие в Региональном чемпионате «Молодые профессионалы» оставляет у участников яркие впечатления: знакомства с новыми людьми, совершенствование умений и навыков. Участвовать в подобных чемпионатах нужно и полезно для своего профессионального развития, для построения своей будущей профессиональной карьеры.

Список литературы

1. Ворлдскиллс Казань 2019. WorldSkills Kazan 2019 //worldskills2019.com
2. Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)»//worldskills2019.com/ru/event/...

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Медведевко А.А., студентка 4711д гр.
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»
Научный руководитель – к.п.н., доцент Золотухина И.А.*

Актуальность. Данная тема актуальна, потому что затрагивает современную проблему нашего общества. Для рассмотрения поставленного тематического вопроса необходимо определить, что же такое выносливость. Под понятием выносливостью понимается такое физическое качество, которое способствует, обеспечению любой двигательной деятельности, совершаемой в течение длительного времени. Выносливость – показывает нам работоспособность организма, чем выносливее ребёнок, тем больший объём нагрузки он может выполнить на занятиях физической культурой. Люди или же дети с хорошей выносливостью чаще всего выполняют все физические действия без определенного труда, не прилагая особых сил.

Многие считают, что обладать хорошей выносливостью, как правило, могут только спортсмены и пригодится им это только в спортивной жизни. Это абсолютно не так. Но, не смотря на это заниматься физической культурой пусть даже не профессионально, но необходимо. Именно на занятиях наш организм, наши физические качества начинают совершенствоваться. Выносливость позволяет выполнять нам любые двигательные действия и даёт возможность владеть самим собой. А если происходит, какое-либо нарушение в выносливости, значит, происходит сбой в нервной системе. Наша центральная нервная система – это сложное, взаимосвязанное образование из нервных клеток, расположенное в спинном и головном мозге [4].

Когда мы желаем совершить, какое-либо двигательное упражнение наш мозг посылает сигнал, и в ответ на него начинают двигаться конечности, туловище или иные части тела. Исходя из этого, можно считать, что выносливость – это навык, который либо относится к врожденным навыкам, либо к приобретенным. Но необходимо помнить о том, что данный навык хоть и можно приобрести и выработать, но добиться этого очень сложно, необходимо навык постоянно тренировать, закреплять выполняя сложные движения. Как правило, развитие выносливости у детей 5-7 лет начинается с ежедневных занятий по физкультуре. Именно там дети усвершенствуют свои двигательные качества, увеличивают длину беговых дистанций. Под присмотром физкультурного руководителя дети соревнуются в беге на скорость дистанцией длинно в 20-30 метров.

Главным развитием у старшего дошкольника, как правило, является именно развитие выносливости. В возрасте «5-7» лет закладывается у ребёнка фундамент для освоения данного навыка. Развиваются способности и приобретаются определенные знания. Этот возрастной период можно назвать «максимальным» так как в это период идёт максимальный скачок в развитии выносливости. В организме ребенка в данный период происходит согласование движений различных частей тела. Отдельные элементы соединяются в единое целое [5].

Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть: одноименными – движения совпадают по направлению (например, направо отводится правая рука и нога); разноименными – движения выполняются в разных направлениях (например, во время подскоков поднимаются правая рука и левая нога и наоборот). Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть однонаправленными (например, обе руки подняты вверх), разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону) [1].

Ребенку в возрасте 5-7 лет сначала необходимо правильно научиться бегать и правильно дышать. Основной задачей при развитии выносливости на занятиях по

физкультуре является чередование нагрузки на организм ребенка и отдыха. Так же необходимо при обучении детей выносливости это придерживаться основных правил [3]: доступность; систематичность; постепенность.

После освоения детьми умению бега, им разрешается пробовать бег с ускорением, с препятствием, с движениями. Неплохой результат дают подвижные игры. Именно в них детям больше нравится процесс, а не конкретная цель, поэтому догоняя соперников по команде, дети даже не догадываются, что у них совершенствуется выносливость. Важным аспектом руководства игрой становится выполнение движений дозировано. В основном это относится к таким видам, как бег с максимальной скоростью, прыжки, лазанье. Длительность непрерывного бега со скоростью выше средней для детей этой возрастной группы составляет 20-25с. за одно повторение игры. А ее общая продолжительность 10-12 мин. [2]. Для лучшего выполнения задания ребёнку постоянно необходимо эмоционально мотивировать на продуктивную деятельность. А реализовать это можно используя достаточно быстрый ритм смены деятельности, позитивного настроения. Инструктор по физической культуре должен быть внимателен к каждому ребенку. Он должен снижать или добавлять упражнения в зависимости от физического состояния детей.

Если используются новый вид бега, то изначально необходимо детям демонстрировать облегченные варианты. Например, при выполнении бега в сочетании с пролезанием в обруч или перепрыгиванием изначально можно выполнить в медленном темпе, а потом постепенно ускорять. Чтобы воспитанникам, не становилось скучно, необходимо постепенно усложнять различные упражнения, вводить разнообразие элементов. Это является важным условием для развития выносливости. А ещё главным условием является умение ориентироваться в пространстве. В общеразвивающих движениях пространственная ориентировка развивается достаточно ритмично в связи с тем, что в этот момент взаимодействуют зрительные и кожно-мышечные ощущения.

Цель исследования. Выявить показатели сформированности у детей к 5-7 годам выносливости.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе детского сада № 193 в 8 группе. В исследовании принимали участие 12 воспитанников. Из них 6 девочек, 6 мальчиков. Исследование проводилось при воспитателе, так же руководитель по физической деятельности контролировал процесс и давал советы по организации.

Результаты и их обсуждение. Данное исследование состояло из ряда тестовых упражнений.

Первое тестовое задание мы взяли – бег на дистанцию 30 метров.

В начале года показатели среди детей в среднем составили:

– мальчики 6 лет – 8,2-8,6 сек.

– девочки 6 лет – 8,5-8,9 сек.

Пробежать эту же дистанцию мы предложили на конец года этим же детям.

– мальчики 7 лет справились в среднем за – 7,5-7,9 сек

– девочки 7 лет – 7,9-8,2 сек.

Второе тестовое задание: быстрый бег с игровым упражнением коснись мяча. Продолжительность бега 5-8 секунд

На начала года из 12 детей, которые проходили, наше тестирование с заданием справились без утомляемости 5 детей. На конец года 10 детей. Они с легкостью пробежали данную дистанцию, правильно выполняли задание. У двух же детей из 12 была утомляемость – сбивалось дыхание, что говорит нам об слабо выраженной выносливости.

Эти дети не регулярно посещали занятия по физической культуре, это и способствовало такой динамике. Данное исследование помогло нам выявить динамику развития выносливости детей на занятиях физической культуры в ДОУ. Дети, которые регулярно посещают занятия физической культуры, выполняли все предложенные

комплексы ОРУ, участвовали в эстафетах, подвижных играх на конец года показали положительную динамику выносливости данной возрастной группы.

Для развития выносливости хотелось бы предложить ряд заданий, которые бы использовались на занятии по физической культуре в ДОУ, которые были бы направлены на активизацию данных физических умений.

Упражнения на выносливость:

* На коротком отрезке пробежать быстро, с активными движениями рук;

* Бег с высоким подниманием колена;

* Бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх.

* Челночный бег.

Челночный бег – широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах.

Вывод. Таким образом, хочется отметить, что выносливость является совокупностью свойств человека, выявляющиеся путем решения двигательных задач. Исходя из этого, выносливость развивается на протяжении всей жизни человека их можно и нужно постоянно совершенствовать. Ведь человеческие возможности безграничны. И чем раньше мы начнём себя совершенствовать, тем лучших результатов мы добьёмся. Поэтому хочется посоветовать начинать работать по улучшению культурного составляющего детей не только с моральной и творческой стороны, а воспитывать у ребенка культуру здорового образа жизни и культуру физического здоровья. Ведь здоровые дети – это сила нашей нации!

Список литературы.

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б. А. Ашмарина. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость [Текст] : Пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 9 с.
3. Дедловская М.В. Физическая культура / М.В. Дедловская, И.И. Файзрахманов, Т.Ф. Мифтахов. Учебно-методическое пособие / Казань. – 2007. 84 с
4. Доскин, В. А. Растем здоровыми [Текст]: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2003. – 110 с.
5. Фонарёв Д.В. Практика применения комплексного педагогического контроля в процессе спортивно ориентированного физического воспитания школьников / Д.В. Фонарёв, Е.А. Фонарёва Монография. Издательство: Печать-Сервис-XXI век Казань, 2017 – 162 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОПЕРАЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ

*Мифтахов Р.Р., магистрант 2 курса группы 7281М
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель - д.п.н., доцент Фонарев Д.В.*

Актуальность. Физическая культура личности - это результаты, достигнутые в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни [1, 2].

Анализ сущности понятия «физическая культура личности» приводит нас к выводу о том, что оно обладает некой структурой. В то же время, как показали результаты изучения научно-методических материалов, среди специалистов нет единого понимания структуры рассматриваемого явления.

Так, М.Я. Виленский [2] выделяет в структуре физической культуры личности три компонента:

- *мотивационно-ценностный*, включающий в себя знания, убеждения, потребности, мотивы, интересы, ценностные ориентации, эмоции, отношения, волевые усилия индивида;

- *операциональный*, в который входят двигательные умения, навыки, показатели, характеризующие уровень физического развития, подготовленности и физического совершенства личности

- *практико-деятельностный*, включающий в себя познавательный, пропагандистский, инструкторский, судейский и профессиональный виды деятельности, включая активность личности в направлении физического самовоспитания и саморазвития, ведения здорового образа жизни.

Следует подчеркнуть, что мотивационно-ценностный компонент, с точки зрения автора, является главным в данной структуре. Это связано с тем, что он отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование[4].

Л.П. Матвеев [3] предлагает рассматривать в структуре физической культуры личности три следующих блока:

- базисный, который предполагает решение таких задач, как оптимизация двигательного режима, развитие основных физических качеств, формирование школы движений, воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;

- поведенческий, подразумевающий формирование умений самостоятельно заниматься физической культурой, внедрение ее во все сферы повседневной деятельности человека, овладение организационно-методическими умениями;

- социально-ценностный, который предполагает стремление личности к гармоничному физическому развитию, физической подготовленности, которая соответствует требованиям всех сфер жизнедеятельности и характеризуется определенной системой ценностных ориентаций в отношении к физической культуре.

Н.В. Барышева [1] рассматривает феномен физической культуры личности в ракурсе, акцентирующем его валеологический аспект, выделяя три компонента:

- мотивационно-личностный, включающий в себя валеологические ценности и смыслы, мотивы и потребности достижения здоровья и физического совершенствования;

-когнитивный, представляющий собой целостную практико-ориентированную систему валеологических знаний и умений саморазвития, совокупность норм и ценностей в области физической культуры;

- деятельностный, обеспечивающий достижение физического здоровья через личностно-значимую, индивидуально-ориентированную физическую активность как предпосылку развития устойчивых привычек здорового образа жизни.

Анализ и последующее обобщение представленного материала позволяют заключить, что все исследователи сходятся на том, что стремление личности к физическому совершенствованию основывается на наличии определенных знаний в этой области, устойчивой мотивации к развитию и сопровождается формированием умений и навыков в области физической культуры.

В своей работе, мы использовали структуру и содержание физической культуры личности по М.Я. Виленскому. В частности, в операциональный компонент входят такие компоненты личности как двигательные умения, навыки, показатели физического развития, подготовленности и физического совершенства личности [2].

Цель: Определить гендерные различия в показателях физической подготовленности операционального компонента физической культуры личности подростков, занимающихся теннисом.

Результаты исследования и их обсуждение. В декабре 2018 г. нами было проведено тестирование физической подготовленности у подростков, занимающихся теннисом. Для оценки уровня физической подготовленности испытуемых использовался комплекс тестов, характеризующих выносливость, скорость движения, скоростно-силовые способности, силу, координацию и гибкость. В табл. представлены данные тестирования физической подготовленности подростков 10-12 лет, занимающихся теннисом

Таблица - Данные тестирования физической подготовленности подростков 10-12 лет, занимающихся теннисом ($\bar{X} \pm \delta$)

Группа	6 мин. Бег (м)	Бег 10 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Переход через палку за 15 секунд (кол.переходов)	Наклоны вниз (см)
мальчики	1038,3 $\pm$ 132,5	2,6 $\pm$ 0,2	182,6 $\pm$ 8	25 $\pm$ 7	7,6 $\pm$ 2,5	0 $\pm$ 2,6
девочки	882 $\pm$ 159,2	3,13 $\pm$ 0,3	154,4 $\pm$ 28,1	17 $\pm$ 1,5	6,4 $\pm$ 2,7	6 $\pm$ 2,5
P (0,05)	>	>	>	>	>	>

> не достоверные различия

Из табл. видно, что результаты тестирования физической подготовленности подростков 10-12 лет достоверно не отличались ($P > 0,05$). У мальчиков почти все показатели физической подготовленности оказались выше, чем у девочек за исключением гибкости. Для того, чтобы определить причину гендерных различий, мы в процессе занятий теннисом наблюдали за двигательной активностью подростков. Оказалось, что мальчики более двигательны активны, чем их сверстницы. Поэтому разница в показателях кондиционных способностей у мальчиков по отношению к девочкам существенная.

Данное обстоятельство указывает на необходимость обратить наше внимание на повышение уровня физической подготовленности у девочек и уделить внимание гибкости у мальчиков. В дальнейшем данные результаты станут основой для разработки

дифференцированного содержания программы занятий теннисом, с учетом гендерных различий в части операционального компонента физической культуры личности.

Заключение. В результате проведенного нами исследования физической подготовленности мы выяснили, что, несмотря на гендерные различия в показателях физической подготовленности, результаты в обеих группах на порядок ниже, чем у сверстников, которые занимаются спортом[5]. В связи с этим, мы планируем организовать тренировочный процесс, используя при этом образовательную программу по теннису с направленностью на формирование показателей физической культуры личности. В данной программе, мы планируем уделить больше внимания упражнениям, направленным на физическую подготовку подростков занимающихся теннисом.

Список литературы

1. Барышева Н. В. Организационно-педагогическая система развития физической культуры личности: автореф. дисс.... д-ра пед. наук / Барышева Наталья Владимировна; Казанский государственный университет. - Казань, 1997.-47 с.
2. Виленский М.Я., Соловьев Г.М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. № 3. С. 2-7.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры // Л. П. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
4. Уйманова И.П. Современные проблемы формирования и факторы сохранения здоровья молодежи / В сборнике: Современные проблемы спорта, физической культуры и физической реабилитации Материалы II Международной научно-практической конференции. 2015. С. 580-585.
5. Фонарев Д.В., Фонарева Е.А. Психофизические исследования индивидуальных различий у школьников // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2015. Т. 15. № 2. С. 11-15.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ УШУ

*Михайлова А.О., студент 52116. гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова. Н. Н.*

Актуальность. По статистике ученых 42 % детей младшего школьного возраста гиперактивны, им не хватает концентрации внимания на уроках и быстро надоедает делать одно и то же задание. Чтобы быстро вписаться в школьный график нужно с пользой заполнить время тренировками, которые помогут развить необходимые качества для школы еще в дошкольном возрасте [2, 3, 4, 5]. Решить эту важную задачу возможно на занятиях ушу в дошкольных образовательных учреждениях.

Занятия ушу для детей дошкольного возраста - это, прежде всего знакомство с телом, его различными положениями, а также наработка навыков, которые понадобятся в жизни. Малыши получают возможность делать то, что им нравится: лаять, как собаки, гнуться, как змеи, качаться, как деревья и т.д.

Именно поэтому использование подвижных игр на занятиях ушу могут стать сильным мотиватором развития внимания у детей дошкольного возраста.

Цель исследования – разработать комплекс подвижных игр на развитие внимания у детей 5-6 лет на занятиях ушу и обосновать его эффективность.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа научно-методической литературы было выявлено, что в возрасте 5-6 лет у детей развивается непроизвольное (вынужденное, невольное, привычное) и постпроизвольное (собственно произвольное, волевое, выжидательное) внимание [1].

Экспериментальный комплекс подвижных игр применялся на дополнительных занятиях ушу по два раза в неделю в течение 8 месяцев с августа 2018 по март 2019 года в ДООУ №37 «Серебряное копытце» г. Лысьва. Испытуемые были разделены на две группы контрольную и экспериментальную по 10 человек в каждой. Занятие длилось 30 минут и имело традиционное деление на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть длилась 5-7 минут, была направлена на подготовку всех групп мышц к предстоящей работе. Основная часть занятия проводилась 15-20 минут. В первой половине занятия детям предлагалось изучение элементов ушу, а во второй половине занятия в экспериментальной группе проводились игры направленные на развитие внимания. Заключительная часть длилась 3-5 мин и была направлена на восстановление организма. При этом использовались дыхательные упражнения.

Использование подвижных игр на внимание в тренировочном процессе начинающего ушуиста предполагает развитие таких необходимых качеств, как: наблюдательность, кратковременную зрительную память, логическое мышление, наглядно-образную память, концентрацию, объем и устойчивость внимания. Все эти качества помогут ребенку 5-6 лет не только повысить уровень психических качеств, но и техническое мастерство.

В экспериментальном комплексе подвижные игры были подобраны на развитие таких видов внимания как, концентрация, объем и устойчивость. Цель подвижных игр направленных на развитие концентрации внимания – научить ребенка не отвлекаться на другие менее важные дела или обстоятельства. Игры на развитие объема внимания были направлены на то, чтобы ребенок мог запомнить как можно больше предметов, действий, людей и т.д. Подвижные игры на развитие устойчивости внимания решали задачу научить ребенка, для того заниматься одним делом, как можно дольше и фокусировать свое внимание на одном объекте (табл.1).

Таблица 1- Распределение игр на внимание

Виды внимания	Подвижные игры
Концентрация внимания	«Запрещенный зверь», «Кун-фу пионербол», «Повтори животного», «Кто быстрее», «Найди себе пару», «Волк» во «рву», «Третий лишний», «Через скакалки», «Если нравится тебе», «Салки с позами», «Съедобное не съедобное»
Объем внимания	«Зверюшки», «Кто за кем стоит», «Дракон», «Мяч водящему», «Через препятствие», «Ловля обезьян», «Двенадцать палочек», «Ком», «Кто больше угадает зверей», «Панда, журавль, змея»
Устойчивость внимания	«Найди и промолчи», «Зоопарк», «Кто быстрее», «Котят и щенята», «Мышеловка», «Рыбак и рыбки», «Колечко», «Заводила», «Воробы, вороны», «Слушай сигнал», «Зайчики».

Для оценки эффективности экспериментального комплекса подвижных игр на развитие внимания у детей 5-6 лет на занятиях ушу были использованы психодиагностические методики исследования: «Запомни и расставь точки», «Круги», «Найди и вычеркни», «Переплетенные линии», «Треугольники», «Кодирование». Все полученные данные тестирования были подвергнуты статистической обработке. Для проверки гипотезы о равенстве двух средних значений применялся критерий Вилкоксона для зависимых выборок и критерий Манна и Уитни для независимых выборок (табл. 2).

Таблица 2 – Изменение показателей внимания у детей 5-6 лет в контрольной и экспериментальной группах

Показатели	В начале эксперимента $X \pm S_x$ (баллы)	После эксперимента $X \pm S_x$ (баллы)	Прирост, %	t	P
Контрольная группа					
«Запомни и расставь точки»	5,60±0,84	5,80±1,30	3,57	19	>0,05
«Круги»	5,10±1,29	4,80±1,32	5,88	27	>0,05
«Найди и вычеркни»	5±1,33	4,80±1,32	4	19	>0,05
«Переплетенные линии»	3,90±1,10	3,80±1,14	2,56	10	<0,05
«Треугольники»	1,30±0,48	1,40±0,52	7,69	9	<0,05
«Кодирование»	1,80±0,63	2±0,67	11,11	9,5	<0,05
Экспериментальная группа					
«Запомни и расставь точки»	5,80±1,03	6,60±1,71	13,79	10	<0,05
«Круги»	4,80±1,38	3,80±1,62	20,83	6	<0,05
«Найди и вычеркни»	4,80±1,38	6±2	25	6	<0,05
«Переплетенные линии»	3,80±1,14	2,80±1,54	26,31	6	<0,05
«Треугольники»	1,40±0,52	2,30±1,16	64,28	10	<0,05
«Кодирование»	1,80±0,65	2,40±0,84	33,33	10	<0,05

В начале эксперимента испытуемые были одного возраста и уровня развития внимания ($p > 0,05$). По окончании педагогического эксперимента наблюдаются достоверное различие в экспериментальной группе по всем показателям ($p < 0,05$). В то время как в контрольной группе из шести тестов наблюдается достоверное различие только в трех: «Переплетенные линии», «Треугольники», «Кодирование». Следует также отметить более высокий прирост результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Выводы. Таким образом, в итоге прирост всех показателей в среднем в экспериментальной группе на 24,79% выше, чем в контрольной. Результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность экспериментального комплекса подвижных игр на развитие внимания у детей 5-6 лет на занятиях ушу.

Список литературы:

1. Бурцева, Е.В. Методика формирования игрового внимания у юных теннисистов / Е.В. Бурцева, Д.М. Баширова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 9 № 4 (9). – С. 99-104.
2. Лукьянова, И. Экстремальное материнство. Счастливая Жизнь с трудным ребенком /И. Лукьянова. – М.: Никея, 2017. – С. 416.
3. Рябышева, С.С. Развитие силовых способностей детей среднего и старшего школьного возрастов / С.С. Рябышева, Л.Т. Миннахметова, Р.Р. Миннахметов // физиологические и биомеханические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2014. – С. 470-472.
4. Садыкова, С.В. Учитель и ученик: отношение школьников к физической культуре / С.В. Садыкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - № 1. – С. 67-69.
5. Фонарев, Д.В. Психофизическое исследование индивидуальных различий у школьников / Д.В. Фонарев, Е.В. Фонарева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2015. – Т.15. № 2. – С. 11-15.

ПРОБЛЕМА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ

Мокрушина А.Д., студент гр.8281

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н. Васильева И.А.*

Актуальность. Оздоровительно-профилактическая физическая культура в последнее время занимает важное место в процессе оздоровления нации и включает в себя систематические занятия физическими упражнениями с целью улучшения здоровья, психической регуляции, формирования индивидуального стиля жизни, повышения физической работоспособности [4].

Плавание – наименее травматичный вид физических упражнений. Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощенном состоянии в дисках лучше происходит обмен веществ, питание, восстановительные процессы, т.е. оказывается оздоравливающее действие при распространенных сейчас остеохондрозах позвоночника, и это положительно влияет на осанку, искривление позвоночника. Именно поэтому плавание рекомендуется как лечебная процедура при различных искривлениях позвоночника и дефектах осанки, в частности, при сколиозе [5]. Тяжесть тела в воде помогает выполнять физическую нагрузку с меньшими усилиями, что очень существенно при уже имеющихся болях при напряжении мышц. Кроме того, в воде больше возможностей для более легкой проработки отдельных групп мышц. Так, при шейном остеохондрозе полезнее всего считается плавание на спине [2]. Неправильное положение тела в воде может принести гораздо больше вреда здоровью, чем пользы. Часто люди боятся выдыхать воздух в воду и плавают на груди с запрокинутой головой. При таком плавании шейный и поясничный отделы переразогнуты и напряжены. Длительное напряжение шейных мышц в воротниковой зоне может спровоцировать головные боли и защемление. Поэтому важно научиться правильной технике. Так называемых, «народных стилей» плавания: «саженки», «пособачьи», «на боку», «лягушкой», надо избегать. Лечебным плаванием можно начинать заниматься только после освоения правильного дыхания в воде, когда голова находится на выдохе в горизонтальном положении лицом вниз, макушкой вперед по направлению движения [1].

Цель исследования. На основе нашего предположения о проблеме адекватного использования средств оздоровительной физической культуры среди населения, целью нашего исследования было - установить долю применения неправильной техники плавания посетителями бассейна при занятиях оздоровительным плаванием.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе спорткомплекса «Буревестник», плавательного бассейна 50м, глубиной 2м. С помощью анонимного опросника определялся пол, возраст и время посещения клиентами бассейна. Параллельно с этим, в бассейне производился подсчет плавающих. Определялось количество плавающих правильно, количество плавающих неправильно, т.е. «народным стилем» (с поднятой над водой головой, без использования техники дыхания), а также подсчитывалось количество не плавающих, отдыхающих в момент подсчета. Подсчет проводился в течении нескольких дней, общей сложностью на протяжении 9 часов, каждые 10 минут, в первой половине дня.

Результаты исследования и их обсуждение. Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие возрастные категории: от 18 лет до 44 лет – молодой возраст; от 45 лет до 59 лет – средний возраст; от 60 лет до 74 лет – пожилой возраст; 75 лет до 90 лет – старческий возраст; старше 90 лет – долголетие. Согласно данной возрастной классификации, и данным опросника, большую часть посетителей бассейна «Буревестник» составляют пожилые люди. От общего числа занимающихся (99 человек) оздоровительным плаванием эта категория составляет 45% (рисунок 1). На средний возраст приходится до 27%

посетителей, на молодой возраст 24%, на старческий возраст 4% от совокупного числа посетителей.



Рисунок 1 - Возраст занимающихся оздоровительным плаванием

Получив такие данные, сразу же возникает вопрос об адекватности использования средств оздоровительной физической культуры согласно возрастным особенностям занимающихся. А как, известно, при организации оздоровительных занятий у пожилых людей необходимо учитывать возрастные и функциональные изменения данного периода жизни. При старении уменьшаются объем мышечной массы, ослабевает сократительная способность мышц, происходят изменения всех отделов позвоночного столба [3].

Кроме этого, необходимо отметить гендерную особенность занимающихся, 63,3% от общего числа посетителей бассейна составляли женщины.

При подсчете правильно и неправильно плавающих посетителей обнаружилась следующая картина. Оказалось, что из общего числа плавающих на неправильно плавающих, (т.е. «народным стилем» с поднятой головой) приходится 68%. Лишь 32% пловцов использовали правильную технику плавания (рисунок 2).

Необходимо отметить, что при подсчете учитывалось и количество неплавающих, т.е. отдыхающих у бортиков бассейна. Их количество относительно общего количества находящихся в воде людей составляло в среднем 19%.

Соотношение правильно и неправильно плавающих при оздоровительном плавании



Рисунок 2 – Соотношение правильно и неправильно плавающих при оздоровительном плавании

Выводы

1. Было установлено, что доля неправильно плавающих, т.е. «народным стилем» с поднятой над водой головой, составила 68% от общего числа плавающих. Бóльший процент посещающих бассейн составляют люди пожилого возраста – 45% и женщины – 63,3%.
2. Результаты нашего исследования подтвердили наше предположение о проблеме адекватного выбора населением средств физической культуры, на примере использования техники плавания при занятиях оздоровительным плаванием.

Список литературы:

1. Амурская, Е.Н. Плавание в лечении остеохондроза и искривлении позвоночника / Е.Н. Амурская, М.Н. Есаулов, Л.Д. Царегородцева, Т.К. Крюкова // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: материалы XIII Международной научно-практической конференции. - Пенза, 2018г. - С. 215-218
2. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж / Н.А. Белая - М.: Советский спорт, 2001.- 134 с.
3. Дривотинов, Б. В. Физическая реабилитация при неврологических проявлениях остеохондроза позвоночника: учебное пособие. / Б. В. Дривотинов, Т. Д. Полякова, М. Д. Панкова — Мн.: БГУФК, 2005. — 211 с.
4. Дудченко, З.Ф. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни: психологические аспекты / З.Ф. Дудченко, Е.Н. Перфильева // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2009. – С. 105-109.
5. Зизикова, С.И. Возрастная динамика морфофункциональных показателей пловцов 10-15 лет в процессе спортивно ориентированного физического воспитания / С.И. Зизикова, И.А. Васильева, Т.В. Антонова // Проблемы современного педагогического воспитания. – 2018. - № 60-4. – С.172-176.

ДИАГНОСТИКА КОММУНИКАТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ШКОЛЬНИКОВ 10 - 12 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

*Моткова Н.П., магистрант МГ - 17 гр.,
ФГБОУ ВО "Чайковский государственный институт физической культуры",
Научный руководитель – д.п.н., профессор Фонарев Д.В.*

Актуальность. На сегодняшний день общеобразовательные организации работают в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее ФГОС ООО), который определяет требования к процессу и результатам основной образовательной программы. Основным системообразующим компонентом ФГОС ООО является его ориентация на личностные, метапредметные и предметные результаты [4].

Критерием решения образовательных задач является метапредметный результат, то есть сформированность универсальных учебных действий [4].

ФГОС регулирует образовательные программы в области физической культуры и координирует деятельность школы в рамках улучшения качества физической подготовки подрастающего поколения и гармоничного развития личности школьника, что реализуется на уроках физической культуры и в секционной спортивной работе дополнительного образования [3].

В нашей работе мы рассмотрели процесс формирования и развития коммуникативных универсальных учебных действий (далее КУУД) обучающихся, которые занимаются в школьной спортивной секции волейбола.

Волейбол для подростков природосообразен и гармоничен в виду того, что данная возрастная категория онтогенеза развивается с учетом глобальных изменений морфофункционального профиля организма, изменчивости поведенческих реакций и мотивов учебно-познавательной деятельности [3].

Одной из концепций волейбола является «общение» между игроками на площадке [5]. А общение для подростка является ведущей деятельностью.

Целью нашего исследования является обоснование методик оценивания образовательных результатов (а именно КУУД) подростков в процессе внеурочных занятий волейболом.

В нашем исследовании мы определяли КУУД и уровень технико - тактического мастерства школьников 10 - 12 лет, занимающихся в спортивной секции «Волейбол», используя методы контрольных упражнений, тестирования, контрольных заданий, математической статистики.

Диагностику проводили, применив модифицированное нами контрольное упражнение рекомендуемое Ю.Д. Железняк: «Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками» [1] и контрольное упражнение «Передача мяча по команде в зоны волейбольной площадки» - разработанное нами для диагностики знаний зон волейбольной площадки для группы начальной подготовки.

Для определения проявления особенностей понимания и восприятия спортсменами друг друга в игровом взаимодействии, мы применили методику «Психологическая атмосфера в команде» (Ф. Фидлер в обработке Ю. Л. Ханина, «Психометрический тест К.Э. Сишора»)[2].

С помощью контрольных заданий («Кто прав?» Г.Цукерман, «Совместная сортировка» Г.Бурменская, «Дорога к дому» (А.Лидерс)) мы диагностировали сформированность КУУД школьников 10 – 12 лет, обучающиеся в школьной спортивной секции «Волейбол».

Параллельно с проведением диагностики сформированности КУУД мы определили надежность предложенных нами контрольных упражнений: «Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками» и «Передача мяча по

команде в зоны волейбольной площадки». Для определения их надежности мы провели ретест в обоих случаях и оценили их надежность с помощью коэффициента корреляции Спирмена. Результаты представлены в табл 1.

Таблица 1 - Определение надежности контрольных упражнений

Показатель мат. статистики	Передача мяча по команде в зоны волейбольной площадки		Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками
	Прием	Передача	
Коэффициент корреляции Спирмена (ρ)	0,867	0,976	0,815
ρ крит, при $p < 0,05$	0,538	0,538	0,538
ρ набл $>$ ρ крит	зависимость признаков статистически значима	зависимость признаков статистически значима	зависимость признаков статистически значима

Из табл.1 видно, что надежность изучаемых контрольных упражнений высокая, так как связь по шкале Чеддока высокая (ρ [0,7;0,9]). Значит применение их для определения уровня технико - тактической подготовки обосновано.

Далее представлена ретроспектива результатов диагностики сформированности КУУД. Контрольное упражнение «Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками» выполнялось следующим образом: прием мяча выполняет один из двух испытуемых. Тот, кто принимает мяч, должен громко сказать «Я» и выполнить прием. Второй, в свою очередь, остается на месте, не мешая приему мяча. Тем самым, мы включили момент игровой коммуникации в данное упражнение.

Результаты выполнения данного контрольного упражнения ($3,6 \pm 0,8$ - средний результат (максимальный балл - 5)) выявили коэффициент вариации (V) - 22% - группа условно однородна, значит результаты исследования можно переносить на генеральную совокупность.

«Передача мяча по команде в зоны волейбольной площадки» позволяет оценить игровую коммуникацию и тактику. Испытуемые стоят каждый в своей зоне. Мяч в игру вводит тренер, называя зону. Далее по команде тренера испытуемые передают мяч в указанную зону. Мяч ловиться и передается.

Результаты: среднее арифметическое составляет $8,8 \pm 1,1$ и $7,1 \pm 2,3$, что близко к максимальному результату (максимальный балл - 10). Коэффициент вариации (V) для приема мяча - 12,5% - группа показателей однородна; для передачи мяча - 32% - группа не однородна. Результаты приема мяча в данном контрольном задании можно переносить на генеральную совокупность, а результаты передачи мяча можно рассматривать только применительно к изучаемой совокупности.

Тест «Психологическая атмосфера в команде», характеризующий особенности взаимодействия между спортсменами, определил следующие результаты: психологическая атмосфера в команде достаточно благоприятная (наилучший результат – 10, наихудший – 80). Коэффициент вариации (V) - 30% - группа условно однородна, значит результаты исследования можно переносить на генеральную совокупность.

Тест «Психометрический тест К.Э. Сишора», отображающий уровень сплоченности команды, показал следующие результаты: среднее арифметическое составляет $17,6 \pm 5,3$ – ближе к среднему уровню сплоченности команды (наилучший результат – 25, наихудший – 7). Коэффициент вариации (V) - 30% - группа условно однородна, значит результаты исследования можно переносить на генеральную совокупность.

Далее определяли корреляционную связь между психологическими тестами и контрольными заданиями по технико - тактической подготовке.

По результатам корреляционного анализа - критерий корреляции Пирсона - мы выявили, что между показателями теста «Психометрический тест К.Э. Сишора» и контрольного упражнения «Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками» прослеживается умеренная сила связи. Значит, обучая школьников выполнению приема мяча после подачи или передаче снизу или сверху двумя руками, мы совершенствуем коммуникативные навыки. Данные представлены в табл. 2.

Таблица 2 - Критерий корреляции Пирсона между тестом «Психометрический тест К.Э. Сишора» и контрольным упражнением «Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками»

	Психометрический тест К.Э. Сишора	Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками
Психометрический тест К.Э. Сишора	1	
Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками	0,360068	1

В табл.3 представлены данные теста «Психологическая атмосфера в команде» и контрольного упражнения «Передача мяча по команде в зоны волейбольной площадки» (технический прием – передача мяча) показали умеренную силу связи.

Таблица 3 - Критерий корреляции Пирсона между тестом «Психологическая атмосфера в команде» и контрольным упражнением «Передача мяча в зоны волейбольной площадки»

	«Психологическая атмосфера в команде»	«Передача мяча по команде в зоны волейбольной площадки»
«Психологическая атмосфера в команде»	1	
«Передача мяча по команде в зоны волейбольной площадки»	0,369674	1

Из табл.3 видно, что обучая школьников выполнению передаче мяча по команде в зоны волейбольной площадки, мы совершенствуем коммуникативные умения. Результаты обеих пар данных статистически не значима, что позволяет нам применять результаты только на изучаемой выборке.

Далее представлены результаты диагностики КУУД с помощью метода контрольных заданий, применяемых в образовательных учреждениях.

Контрольное задание «Кто прав?», предложенного Г.Цукерманом, определяет уровень сформированности взаимодействия. «Совместная сортировка» (Г.Бурменской) - оцениваются действия по согласованию усилий в процессе осуществления и организации кооперации. Контрольное задание «Дорога к дому» (А.Лидерс) отражает уровень сформированности способности передавать информацию (интериоризация). Результаты представлены в табл.4.

Таблица 4 - Определение уровня сформированности КУУД у школьников 10 – 12 лет

Показатель статистики	мат.	«Кто прав?»	«Совместная сортировка»	«Дорога к дому»
$\bar{X} \pm \sigma$		$2 \pm 0,39$	$1,9 \pm 0,47$	$2 \pm 0,39$
V_x		19,5%	25,3%	19,5%

Из табл. 4 видно, что среднее арифметическое ($\bar{X} \pm \sigma$) во всех контрольных заданиях находится на среднем уровне (наилучший результат – 3, наихудший – 1). Коэффициент вариации (V_x) находится в пределах $10\% < V \leq 30\%$ - группа условно однородна, значит результаты исследования можно переносить на генеральную совокупность.

Резюмируя вышеизложенное можно сделать **вывод**, что методики оценивания КУУД у подростков занимающихся волейболом достаточно информативны. Мы рекомендуем тренерам по волейболу применять данные методики в процессе занятий с подростками.

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
2. Ильин Е. П. Психология: Учебник для средних учебных заведений. — СПб.: Питер, 2004. — 560 с: ил.
3. Малышкин Е.В. Игровые виды спорта (на примере волейбола), как средство физического воспитания школьников / Инновационные научные исследования: теория, методология, практика: Сб. статей победителей VI международной научно-практической конференции. - Пенза, 2017. - С. 215-219
4. Сухих А.Г., Фонарев Д.В. Внедрение федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в практику физического воспитания // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 4. С. 60-64.
5. Тебякина Е.Е. Игра как форма коммуникации: антропологические особенности // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2017. Том 6. № 3А. С. 220-230.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СОВРЕМЕННЫМИ ТАНЦАМИ

Муллахметова Д.Р., студентка 7281М

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., доцент Фонарев Д.В.*

Актуальность. В условиях информатизации общества и в связи с необходимостью регулярного освоения новых технологий, основной задачей системы школьного образования в РФ становится освоение личностью универсальных способов деятельности и готовности применять их в зависимости от поставленной цели. В связи с этим в процессе обучения школьник должен овладевать различными знаниями, умениями, навыками, опытом, ценностными установками и компетенциями, которые, согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ) относятся к образовательным результатам[1].

На сегодняшний день отечественными исследователями, педагогами и учеными активно прорабатываются методики формирования образовательных результатов на различных уроках начального, основного и среднего уровней школьного образования [2,4]. Наиболее разработанными и экспериментально подтвержденным являются области развития знаниевых результатов средствами таких школьных предметов, как математика, русский язык, технология, иностранные языки. Гораздо менее разработанной, по данным специальной литературы, является изучение и апробация методических подходов в формировании как знаниевых, так и деятельностных образовательных результатов в процессе внеурочной деятельности физического воспитания. По нашему мнению, одним из эффективных с точки зрения формирования как знаниевых, так и деятельностных образовательных результатов видов внеурочной деятельности могут являться занятия современными танцами. Для подтверждения нашей гипотезы нами был организован педагогический эксперимент, состоящего из констатирующего и формирующего этапов.

Цель исследования – определить образовательные результаты у обучающихся среднего школьного возраста.

Результаты исследования. Основной задачей констатирующего этапа педагогического эксперимента было выявление текущего уровня следующих физических характеристик и образовательных результатов у участников эксперимента:

- уровень гибкости;
- уровень координации;
- уровень выносливости;
- уровень развития коммуникативных универсальных учебных действий;
- уровень интереса и вовлеченности в танцевальное искусство;
- уровень знаний основ современного танца;
- уровень двигательных умений и навыков.

Для измерения физических характеристик у участников эксперимента нами был использован метод тестирования.

Уровень гибкости определялся на основе теста на подвижность позвоночного столба (определяется по степени наклона туловища вперед). Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки – знаком «плюс» (+).

Уровень выносливости определялся путем испытания «Бег 2000 м», критерием тестирования являлось время, за которое участник выполнял данное испытание.

Уровень координации определялся на основе теста «Стойка на одной ноге с

закрытыми глазами». Уровень развития коммуникативных универсальных учебных действий определялся с помощью метода контрольных испытаний.

Суть испытания заключалась в том, что за отведенное время участникам эксперимента было дано задание без слов придумать групповой танцевальный фрагмент на 4 восьмерки. Для этого каждый участник испытания должен был показать свое движение, остальные участники должны были его выучить, а затем по команде педагога синхронно повторить все выученные движения. Обязательным условием испытания было выполнение задания без использования вербальных средств общения. Критерием испытания являлось общее время, затраченное на выполнение задания.

Для измерения имеющегося уровня интереса и вовлеченности в танцевальное искусство был использован метод опроса с помощью анкеты. Для этого нами была разработана анкета, состоящая из 10 вопросов закрытого типа.

Уровень знаний основ современного танца также измерялся с помощью метода анкетирования. Для этого нами была разработана анкета с 8 вопросами закрытого типа. В анкетировании принимали участие 10 школьников из экспериментальной группы.

Уровень двигательных умений и навыков также определялся у 10 школьников из экспериментальной группы с помощью метода педагогического наблюдения. В естественных условиях эксперты оценивали правильность выполнения базовых танцевальных движений современного танца хип-хоп. Результаты наблюдения определялись в баллах по следующим критериям:

- правильное выполнение – 1 балл;
- выполнение с небольшими недочетами – 0,5 балла;
- неправильное выполнение или невыполнение – 0 баллов.

В таблице 1 представлены полученные нами результаты о начальном уровне таких физических характеристик школьников экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 1 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп ($X \pm \delta$)

Тесты	КГ	ЭГ	F расч.	F крит.
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	$7,5 \pm 1,58$	$7,4 \pm 1,35$	1,37	3,18
Стойка на одной ноге (с)	$3,88 \pm 0,83$	$3,99 \pm 0,81$	1,04	3,18
Бег 2 км (мин.)	$11,94 \pm 0,84$	$11,57 \pm 0,96$	0,77	0,31

Данные двухвыборочного F-теста для дисперсии [3] позволяют сделать следующие выводы:

- оценка гибкости – $F_{\text{расч}} < F_{\text{крит.}}$, следовательно, уровень подготовленности школьников обеих групп примерно одинаковый;
- оценка координации – $F_{\text{расч}} < F_{\text{крит.}}$, следовательно, уровень подготовленности школьников обеих групп примерно одинаковый;
- оценка выносливости – $F_{\text{расч}} > F_{\text{крит.}}$, следовательно, уровень подготовленности школьников обеих групп отличается.

В таблицах 2 и 3 приведены результаты анкетирования участниц эксперимента из обеих групп в отношении текущего уровня вовлеченности в танцевальное искусство и знаний современного танца.

Таблица 2 – Количество положительных ответов на вопросы анкеты для выявления уровня интереса и вовлеченности в танцевальное искусство на начало проведения эксперимента

Вопросы анкеты	Экспериментальная группа (%)
1. Я знаю не менее трех современных танцевальных направлений.	100
2. Я располагаю всем необходимым для занятий танцами.	60
3. У меня есть возможность не реже двух раз в неделю заниматься танцами.	70
4. За последние семь дней я изучила новое танцевальное движение.	30
5. Мои друзья и родители поощряют мое увлечение современными танцами.	70
6. В моем окружении принято заниматься собственным физическим развитием, включая современные танцы.	100
7. Я хотя бы один раз в жизни принимала участие в школьной самодеятельности	70
8. Я знаю, что означает термин FLAT BACK [флэт бэк].	30
9. Я посещаю выступления танцевальных команд Казани.	10
10. Я смотрю и анализирую видео с выступлений иностранных команд.	50
Средний уровень вовлеченности	59

Таблица 3 – Количество правильных ответов на вопросы из опросника для выявления уровня знаний основ современного танца у участниц экспериментальной группы

Вопросы анкеты	Экспериментальная группа (кол-во)
1. Хореография это...	10
2. К музыкальному направлению хип-хопа относится рэп, к изобразительному – граффити, к танцевальному - ...	5
3. В какой стране зародилось танцевальное направление «хип-хоп»?	8
4. Что обозначает в танцевальной терминологии «работа в партере»?	3
5. Какое танцевальное направление является основой любого танца?	6
6. Когда отмечается Международный день танца?	1
7. В каком стиле танца можно встретить такие базовые элементы, как «батман тандю», «гранд плие», «препарасьон»?	4
8. Какое из танцевальных направлений не относится к фанковому?	2
Среднее количество правильных ответов	4,88

В таблице 4 приведены полученные нами результаты педагогического наблюдения по оценке правильности выполнения базовых танцевальных движений современного танца хип-хоп на начало проведения педагогического эксперимента.

Таблица 4 – Оценка правильности выполнения базовых танцевальных движений современного танца хип-хоп участницами экспериментальной группы

Название движения	Экспериментальная группа
BOBBY BROWN	0,40
REEBOK	0,35
ALF	0,55
SALSA ROCK	0,45
JERK	0,50
BART SIMPSON	0,45
CRISS CROSS	0,65
Средний балл	0,48

Подводя итоги констатирующего этапа проводимого нами педагогического эксперимента, следует отметить, что в тестировании физической подготовленности обе группы – контрольная и экспериментальная – показали похожие результаты. При этом у девушек из контрольной и экспериментальной групп отличается уровень выносливости. В связи с этим в образовательной программе формирующего эксперимента необходимо особое внимание обратить на повышение уровня выносливости.

Также в связи с тем, что результаты тестирования на гибкость и координацию не являются высокими по нормативам, развитию этих физических показателей также должно быть уделено особое внимание. Нам стало известно, что участницы экспериментальной группы показали средний уровень вовлеченности в танцевальное искусство (59%), средний уровень знаний основ современного танца (48,8%) и уровень двигательных умений и навыков ниже среднего (48%). Образовательная программа формирующего эксперимента должна включать занятия, направленные на повышение уровня названных показателей.

Заключение. Формирование знаниевых и деятельностных образовательных результатов является основной задачей современной системы школьного образования в РФ. На сегодняшний день в отечественной педагогике наиболее экспериментально разработанным является направление исследований в области формирования образовательных результатов средствами урочной деятельности. Однако, на наш взгляд, в подростковом возрасте в силу его психологических и физиологических особенностей, высокоэффективным средством формирования образовательных результатов является внеурочная деятельность, в частности занятия современными танцами.

Список литературы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ)
2. Зизикова С.И. Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой: дисс.к.п.н. / С.И. Зизикова.-Самара, 2007. 166 с.
3. Канакова, Л.П. Основы математической статистики в спорте: методическое пособие. – Томск, 2011. – 125с.
4. Сухих А.Г., Фонарев Д.В. Внедрение федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в практику физического воспитания // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 4. С. 60-64.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ ПОСЛЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

*Мурина К.Е., студентка 5211 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель - к.б.н., доцент Миннахметова Л.Т.*

Актуальность. На сегодняшний день определение функциональной адаптации спортсмена является весьма важной задачей. Каждый день ставятся новые рекорды, и, как следствие, увеличивается нагрузка на организм. С точки зрения теории функциональных систем, в обеспечении адаптации организма, ведущую роль играет центральная нервная система, так как она согласует и связывает различные органы человека [1]. Вся психологическая деятельность человека протекает за счёт центральной нервной системы (ЦНС).

Бадминтон является одним из наиболее сложных координационных видов спорта, кроме того он предъявляет высокие требования к силовым, скоростно-силовым и аэробным возможностям [2]. Организация игровых действий бадминтонистов при игре на больших скоростях требует высокой точности и быстроты ответных действий. В современном бадминтоне уже сформировалось понятие «быстрая игра» — это игра с перехватом волана у сетки, с добиванием, игра на опережение. В данном случае необходимо «забегание вперед»: осуществить опережение хода возбуждения («опережающее отражение») [5]. То есть бадминтонистам очень важна скорость всех видов двигательной реакции. И в настоящее время существуют современные компьютерные методики экспресс исследования различных показателей времени реакции, которые учитывают специфику соревновательной деятельности бадминтонистов, а также позволяют комплексно оценить всю специфику сенсомоторных реакций в данном виде спорта. Так для оценки процессов возбуждения и торможения используется электрофизиологическое исследование защитных полисинаптических рефлексов [3].

Цель исследования. Изучение функционального состояния центральной нервной системы у спортсменов бадминтонистов 16-18 лет на основе показателей защитного полисинаптического мигательного рефлекса.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование мигательного рефлекса проводилось на базе Учебно - научного центра технологий подготовки спортивного резерва (ФГБОУ ВО ПГАФКСиТ). В обследовании приняли участие высококвалифицированные спортсмены 16-18 лет, занимающиеся бадминтоном.

Для регистрации мигательного рефлекса использовали стандартную методику с наложением поверхностных отводящих электродов на круговой мышце глаза, и раздражающего электрода — в области надглазничного отверстия, где выходит первая ветвь тройничного нерва [3].

Исследование проводится в положении лежа, на запястье накладывается «заземляющий» электрод. Для регистрации мигательного рефлекса использовали поверхностные круглые электроды (диаметром 6 мм). Отрицательный электрод (катод) красного цвета укрепляли на нижнем веке по центру глаза, а положительный электрод (анод) синего цвета - устанавливали на край угла глазницы. Крепление электродов к коже проводили тщательным путем фиксации лейкопластырем, предварительно обработав электроды этиловым спиртом с последующим нанесением на них специального электродного геля. Длительность стимулирующего импульса составляет 1 мс. Далее определяется порог мигательного рефлекса и записываются последовательно 10 ответов, каждый раз увеличивая силу раздражающего тока на 1мА. Стимуляцию производили 1 раз в 15 сек, со случайными интервалами между импульсами. Окончанием стимуляции являлось резкое увеличение длительности позднего компонента мигательного рефлекса или отказ

испытуемого от продолжения исследования. Нужно добавить, что мигательный рефлекс включает три компонента, R1, R2, R3. R1 компонент вызывается только на стороне стимуляции, а R2 и R3 компоненты регистрируются на противоположной стороне.

При анализе мы использовали классификацию типов мигательного рефлекса – нормовозбудимый, гиповозбудимый и гипервозбудимый [4].

«Нормовозбудимый» тип имеет нормальные значения порога, латентного периода, длительности и амплитуды компонентов мигательного рефлекса (рис. 1).

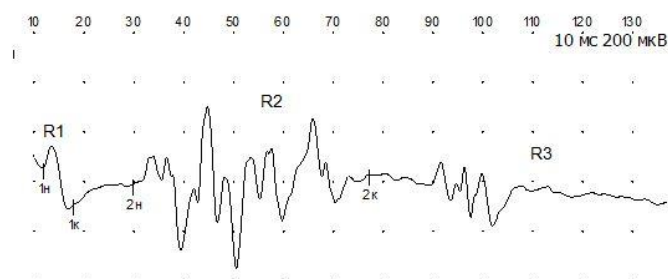


Рисунок 4 - «Нормовозбудимый» тип МР

«Гиповозбудимый» тип характеризуется повышением порога, увеличением латентности, уменьшением длительности и снижением мощности R2 компонента. Этот тип соответствует преобладанию торможения (рис.2).

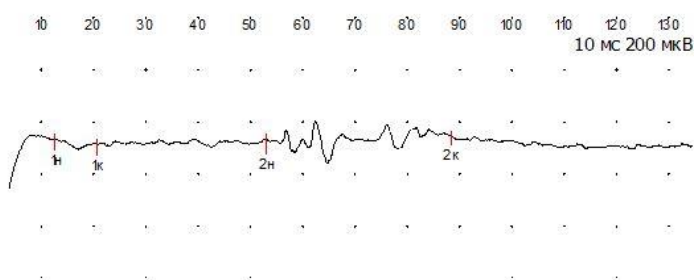


Рисунок 5 - "Гиповозбудимый" тип МР

«Гипервозбудимый» тип МР отличается слиянием R2 и R3. Он имеет низкий порог, короткую латентность, большую длительность и мощность. Данный тип отражает преобладание возбуждения (рис. 3).

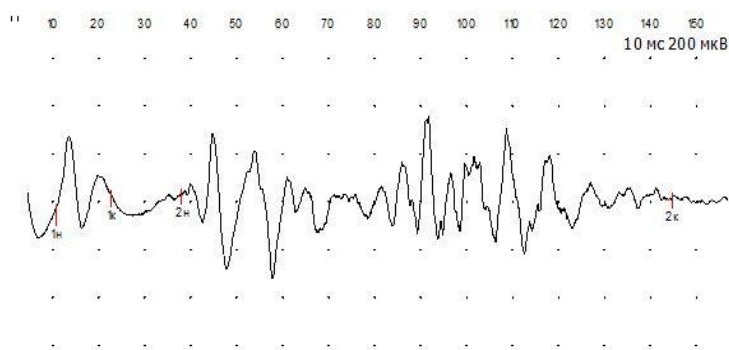


Рисунок 6 - "Гипервозбудимый" тип МР

Одним из информативных показателей является латентность мигательного рефлекса. Данный показатель в исследовании 2017 года у юношей в среднем составляет 37,67 мс, а у девушек 31,43 мс (таблица). Исходя из анализа этих показателей, мы видим, что латентность

у девушек короче, чем у юношей и это достоверно различается ($p < 0,05$). Отметим также, что сокращение латентности характеризуется сильной возбудимостью нервной системы. В связи с чем, можем отметить, что у девушек в экспериментальном срезе 2017 года нервная система более возбудима, чем у юношей.

Исходя из данных таблицы, в исследовании 2018 года у юношей показатель латентности составляет 34,67 мс, а у девушек 31,29 мс. В этот период достоверной разницы между данными показателями исследуемых групп нет, так как у юношей показатель несколько сократился, а у девушек он остался практически без изменений.

Рассмотрим показатели между годами у юношей, тут мы можем увидеть, что на период исследования 2017 года, латентность составляла 37,67 мс, а в 2018 году, показатель уже был равен 34, 67 мс. Это объясняется тем, что происходит сокращение латентности, а как описывалось ранее сокращение латентности, характеризует высокую возбудимость нервной системы, если рассмотреть показатели девушек в 2017 и 2018 году, то необходимо отметить, что на период 2017 года латентность составляла 31,43 мс, а в 2018 году - 31,29 мс, то есть данный показатель девушек остался практически без изменений.

Таблица - Показатели защитного полисинаптического мигательного рефлекса спортсменов бадминтонистов

Признак	Юноши				p	Девушки				p
	2017		2018			2017		2018		
	M	m	M	m		M	m	M	m	
BR_lat_min	37,67	1,80	34,67	1,26	< 0,05	31,43	1,07	31,29	2,88	
BR_dur_max	45,33	5,57	39,17	4,39		49,29	3,21	35,43	2,14	< 0,05

Примечание: BR_lat_min (мс) - минимальная латентность мигательного рефлекса; BR_dur_max (мс) – максимальная длительность мигательного рефлекса.

Другим важным информативным показателем является длительность мигательного рефлекса. По данным таблицы на период 2017 года, длительность мигательного рефлекса у юношей составляет 45,33 мс, а у девушек 49,29 мс. То есть, мы можем сказать, что показатели девушек в среднем больше, чем у юношей, но данная разница не достоверна.

Если рассмотреть изменения этого показателя на период 2018 года, мы видим, что показатель длительности мигательного рефлекса у юношей составляет 39,17 мс, а у девушек 35,43 мс. Исходя из этого, можно сказать, что показатели за прошедший год в среднем уменьшились и у юношей, и у девушек, что является благоприятным фактором.

При сравнении этого же показателя между годами у юношей, мы наблюдаем, что в 2017 году длительность составляла 45,33 мс, а через год она сократилась до 39,17 мс. Это свидетельствует о положительном изменении функционального состояния центральной нервной системы спортсменов бадминтонистов. В группе девушек на период 2017 года, показатель составлял 49,29 мс, а в 2018 году, уже 35,43 мс, произошло сокращение длительности мигательного рефлекса. Это значит, что среди спортсменов двух групп, на период 2018 года, стали преобладать показатели с «нормовозбудимым» типом мигательного рефлекса, так как при «нормовозбудимом» типе ответы колеблются в пределах 35 – 40 мс.

Выводы. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что показатели мигательного рефлекса объективно отражают особенности функционального состояния центральной нервной системы. Через год наблюдений, мы видим, что изменения показателей мигательного рефлекса, связаны с коррекцией тренировочных занятий спортсменов бадминтонистов, и в целом, стоит отметить, что спортсмены находятся в оптимальном

состоянии и преобладающее количество спортсменов имеет «нормовозбудимый» тип мигательного рефлекса.

Список литературы:

1. Ванюшин, Ю.С. Сердечная деятельность детей и подростков при нагрузке повышающейся мощности / Ю.С. Ванюшин, М.И. Рахимов, Л.Т. Миннахметова // Казанский медицинский журнал. - 2007. - Т. 88. № 5. - С. 497-498.
2. Горшенина, А.В. Гендерные особенности полисинаптической рефлекторной возбудимости у бадминтонистов / А.В. Горшенина, К.Е. Мурина // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады - 2013. - 2018. - С. 756-758.
3. Губайдуллина, С.И. Электронеурофизиологическое исследование мигательного рефлекса для оценки функционального состояния ЦНС у спортсменов игровых видов спорта / С.И. Губайдуллина, Р.Ф. Асманов // Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 151-156.
4. Мавлютова, Р.А. Физиологический аспект и диагностическая значимость медленно-волнового колебания мигательного рефлекса / Р.А. Мавлютова, Р.А. Якупов, Л.З. Рашитов, С.В. Маклецов, А.В. Захаров, Ф.А. Хазипова, М.Г. Барышкин // Медицинский академический журнал. - 2017. - С. 87-91.
5. Русакова, С.С. Моделирование профессиональной деятельности спортивного судьи по бадминтону / С.С. Русакова, Н.В. Шувалова, В.М. Кильнесов // Проблемы современного педагогического образования. - 2019. - Номер 62-1. - С. 242-246.

МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ ЛИЧНОСТИ ЮНОГО ХОККЕИСТА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

*Назырова И.И., студентка гр.51110,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
научный руководитель – канд. псих. наук, доцент Усманова З.Т.*

Актуальность. Для достижения высоких спортивных результатов в хоккее необходимо уже на начальном этапе спортивной карьеры выявить интересы и уровень притязаний детей к избранному виду спорта. Хоккей с шайбой – один из самых популярных видов спорта в нашей стране. Современный хоккей выполняет функцию пропаганды и затрагивает интересы больших социальных групп людей. Также хоккей затрагивает интересы детей, мотивирует особенностями хоккея, эмоциями, характером спортивной борьбы. Наиболее важная особенность – та, что деятельность хоккеиста осуществляется в движении на коньках, а также в постоянном и непосредственном контакте с игроками команды соперников при жестком силовом единоборстве, в любой точке хоккейного поля. Дети, которые видят хоккей с трибун, как играют профессионалы, впитывают в себя высокую интенсивность борьбы, мгновенные изменения игровых ситуаций, эмоциональные всплески хоккеистов и хотят тоже заниматься хоккеем, быть похожими на профессиональных хоккеистов. В хоккее проявляется коллективизм, когда действия каждого спортсмена подчинены общим задачам спортивной команды, когда для достижения победы важны чувство локтя, взаимопомощь, товарищеская поддержка. Результативная тренировочная и игровая деятельность хоккеиста зависит от мотивационного компонента личности хоккеиста. Он должен четко понимать для чего он занимается хоккеем и чего он хочет достичь. Это и обуславливает актуальность изучения данной проблемы.

На различных этапах спортивной карьеры у спортсмена имеется ряд мотивов, которыми он руководствуется. А.Ц. Пуни установил следующую динамику мотивов в спортивной деятельности [1]:

1. Мотивы начальной стадии занятий спортом:
 - потребности в движении;
 - необходимость занятий;
 - другие мотивы.
2. Мотивы на стадии спортивной специализации:
 - мотивы самоутверждения;
 - моральные мотивы;
 - эстетические;
 - благополучия.
3. Мотивы на этапе высшего спортивного мастерства:
 - определяющий мотив – достижение успеха;
 - социальная мотивация;
 - материальная мотивация.

Сердцевину спорта, как пишет профессор Ю.И. Портных, составляет мотивация достижения успеха, так как каждый человек генетически запрограммирован на конкретную борьбу за свое выживание. При этом спортсмен соревнуется не только с соперниками, но и с самим собой, с природной стихией, со временем и пространством, тяжестью и невесомостью и пр., т.е. с внешними препятствиями и внутренними трудностями. Каждый спортсмен, даже не занявший призового места в соревнованиях, всегда ориентирован не только на победу, но и на свой личный результат [2].

Р.А. Пилюян [3] выделил три группы потребностей спортсмена, которые он назвал *побудительными, базисными и процессуальными*. К побудительным относятся потребности престижа и материальные потребности. К базисным относятся заинтересованность спортсменов в приемлемых социально-бытовых условиях, к процессуальным –

заинтересованность спортсменов в информации о соперниках и о соревновательных стресс-факторах.

Н.Б. Стамбулова [4] обобщила различные классификации мотивов в спорте на основе различных критериев. Эта классификация мотивов представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Классификация мотивов спортивной деятельности

По направленности на процесс	По степени устойчивости	По связям с целями спортивной деятельности	По месту в системе «Другие я»	По доминирующей установке
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.)	Ситуативные (кратковременные, проходящие)	Смыслообразующие (прямо связанные с целью)	Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения)	Мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу, даже путем риска)
Результативные мотивы (ожидание награды, позитивные, социальные последствия победы и т.п.)	Устойчивые (долговременные, часто многолетние)	Стимулы (побуждающие к деятельности, например, материальные стимулы)	Групповые (патриотизм всех уровней. Мотивы честной соревновательной борьбы и др.)	Мотивация избегания неудачи

Цель исследования является выявление первоначальных мотивов, стимулирующих и направляющих деятельность занимающихся в данном виде спорта. Для этого мы провели анкетный опрос 45 детей в возрасте 5-8 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов анкетного опроса показал, что в качестве мотивов начала занятий хоккеем в большинстве случаев дети назвали такие, как желание стать мастером спорта, победителем крупнейших соревнований – чемпионатов мира и Олимпийских игр; играть в составе национальной сборной команды или команд КХЛ и НХЛ. Указывали и такие мотивы, как стать здоровым, ловким, сильным, мужественным, с интересом и пользой проводить свое свободное время. Все дети отмечали, что они пришли играть в хоккей потому, что они любят этот вид спорта и он им очень нравится.

Многие дети начали заниматься хоккеем также потому, что у них была мечта быть похожими на таких известных и прославленных хоккеистов, как Александр Овечкин (42,7%), стать лучшим российским снайпером в истории Олимпийских игр И. Ковальчуком (16%), обладателем важнейших трофеев мирового хоккея П. Дацюк (10%) и других (21,0%). Только 10,3% опрошенных детей указали, что занятия хоккеем они связывают с желанием поскорее надеть хоккейную амуницию.

Решающую роль в приобщении детей к систематическим занятиям хоккеем сыграли родители (79,0% детей начали заниматься хоккеем, потому что их привели родители), лишь 21% детей пришли в хоккей, потому что к ним в детский сад пришел тренер и пригласил их заниматься данным видом спорта.

На вопрос, известно ли им, какими качествами и способностями должен обладать успешный хоккеист в избранном виде спорта, 100% респондентов ответили положительно. Все опрашиваемые считают, что они обладают необходимыми для хоккея способностями. А на вопрос, почему они так считают, некоторые дети привели следующие аргументы: «много

тренируюсь», «быстро бегаю», «умею хорошо отдавать пас», «обыгрываю соперника», «обладаю хорошей обводкой», «хорошо катаюсь на коньках», «я целеустремленный человек», «играю в защите и не позволяю сопернику забивать в ворота», «я быстрый, ловкий, сильный», «хорошо прыгаю», «имею хорошее игровое мышление», «являюсь бомбардиром команды», «у меня хорошие физические данные», «у меня сильные руки и сильные ноги», «потому что стараюсь, быстро бегаю, прыгаю». Некоторые дети, хотя и ответили положительно на заданный вопрос, затруднялись назвать имеющиеся у них важные качества, необходимые для успешных занятий хоккеем.

Анализ ответов на эти вопросы показал, что все же многие дети имеют слабое представление о требованиях, которые предъявляет данный вид спорта к личности хоккеиста. В большинстве случаев ответы носят общий характер. Вполне очевидно, что некоторые дети переоценивают свои спортивные возможности.

Изучение мотивов, связанных с достижением успеха в избранном виде спорта свидетельствует, что у многих детей они разнообразны. Одни считают, что в будущем они могут принять участие в чемпионатах мира и Олимпийских играх; другие надеются играть в составе национальной команды страны или командах КХЛ, НХЛ; третьи – выиграть чемпионат России. Есть респонденты, которые хотят выиграть Кубок Гагарина и Кубок Стэнли.

Выводы. В ходе исследования мы выявили, что дети старшего дошкольного возраста слабо информированы о специфике занятий хоккеем. Поэтому во время учебно-тренировочного процесса необходимо использовать средства просвещения юных хоккеистов в области спорта (организация встреч и общение с игроками команд мастеров Высшей и Суперлиги под девизом «Большие звезды светят малым», знакомство с психологическим портретом знаменитых хоккеистов, где они рассказывают о своей спортивной карьере, первых шагах в хоккее, отвечают на вопросы, оставляют автографы, дарят сувениры. Все это приносит юным хоккеистам массу положительных эмоций и способствует созданию устойчивого интереса и формированию положительной мотивации к занятиям хоккеем). Также актуально в формировании интереса и любви к данному виду спорта создание благоприятного психологического климата и установление дружеских отношений в спортивной команде [5].

Таким образом, мотивационный компонент личности спортсмена представляет собой вектор, по которому устремляется энергия начинающих спортсменов и стимулирует их подниматься все выше и выше к вершинам спортивного мастерства. Без этого внутреннего движения вверх занятия профессиональным спортом не имеют смысла.

Список литературы:

1. Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта: учебно-методическое пособие для вузов/А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 308 с.
2. Портных, Ю.И. Воспитательное влияние психологии побед и поражений в спорте //Хрестоматия: Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002. – 44 с.
3. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности /Р.А. Пилюян. – М.: ФиС, 1984. – 104 с.
4. Стамбулова, Н.Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена //Хрестоматия: Спортивная психология в трудах отечественных специалистов /под ред. И.П. Волкова.– СПб.: Питер, 2002. – С. 34.
5. Усманова, З.Т. Психологическое сопровождение юных хоккеистов на начальном этапе спортивной карьеры: учеб. метод. пособие для студентов высших учебных заведений /З.Т. Усманова. – Казань: Центр инновационных технологий, 2019. – 132 с.

ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ

*Николаева Е.С., студент 8211М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Дедловская М.В.*

Актуальность. Футбол сегодня представляет массовый, зрелищный и очень популярный вид спорта, число поклонников которого постоянно растет.

Повышенный интерес в современной спортивной науке наблюдается к проблеме физической подготовки футболистов, особенно на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Среди важных вопросов, посвященных этой теме, остаются те, которые связаны с содержанием, структурой и методикой общей физической подготовки спортсменов. Значительные требования к работоспособности футболистов 1 спортивного разряда, омоложение соревновательного возраста требуют повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что не всегда позволяет решать весь объем педагогических задач, установленных требованиями футбола. При этом, применение упражнений высокой интенсивности требует особой осторожности в процессе физической подготовки юных спортсменов [5].

Как отмечают специалисты, подготовка футбольного резерва должна строиться с учетом современных тенденций этого вида спорта. Возрастание интенсивности игры, увеличение количества игровых действий футболиста в единицу времени и на ограниченном пространстве, повышенные требования к эффективности атаки, умению вести борьбу за мяч, что зависит от быстроты и точности выполнения технико-тактических приемов, высокие требования к атлетической подготовке, все это требует от современных игроков высокого уровня развития, прежде всего, индивидуальных физических кондиций.

Для эффективного решения этих задач нужно усилить общую физическую подготовку футболистов, широко применять различные средства, направленные на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса. Общая физическая подготовка— это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. При этом, следует помнить о необходимости, совершенствовании специальных физических качеств: быстроты, скоростно-силовой выносливости и ловкости, тех качеств, которые определяют эффективность игровых действий футболиста [4].

Между тем, правильный подбор параметров нагрузки невозможен без установления закономерностей и динамики развития основных физических качеств футболиста и уровня его физической подготовленности на начальном этапе подготовки. В результате обзора научно-методической литературы были произведены исследования с группами учащихся 1 спортивного разряда.

В современном футболе значительно увеличился объем двигательной активности, который проявляется в постоянно возникающих неожиданных ситуациях, требующих проявления быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности. Все эти характеристики специалисты связывают с проявлением координационных способностей, которые являются одним из ведущих для футболистов.

По мнению ряда авторов весьма эффективным для повышения уровня координационной подготовленности, является использование упражнений с повышенным потреблением кислорода, как средство оптимизации аэробных возможностей организма и повышения уровня основных физических качеств [2].

Известно, что ведущие футбольные клубы мира давно включают в программу подготовки своих игроков специальные занятия аэробикой с целью поддержания функционального состояния, развития ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств,

а также для психо-эмоциональной разгрузки. Российские специалисты по примеру ведущих футбольных держав начали использовать различные формы занятий аэробикой в учебно-тренировочном процессе. Однако, явление это скорее фрагментарное, нежели системное. Чаще простейшие комплексы упражнений под музыку разрабатываются без учета специфики двигательной деятельности футболистов, и используются лишь в качестве разминки или для повышения эмоционального фона тренировки. Не учитываются и в полной мере не реализуются на практике возможности аэробной гимнастики, как сложно-координационного вида спортивной деятельности [3].

Важное место при этом отводится средствам физической подготовки, одним из которых могут служить упражнения аэробной гимнастики и специальные упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение [1]. Несмотря на это, исследований в области аэробики в спорте и в, частности, в футболе недостаточно. Значительная часть исследований посвящена физической и функциональной подготовленности футболистов.

В научно-методической литературе, в том числе зарубежной, нет обоснованных методик занятий аэробикой с футболистами, что, несомненно, ограничивает возможности применения нетрадиционных средств подготовки, направленных на развитие важных для футболистов координационных способностей. Таким образом, возникшее противоречие между применением в учебно-тренировочном процессе футболистов 1-разрядников элементов аэробики и недостаточной теоретической разработкой этой проблемы определило тему нашего исследования.

Цель исследования - разработать и оценить эффективность совершенствования содержания физической подготовки футболистов с использованием анкетирования в тренировочном процессе.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе анализа научно-методической литературы удалось выявить основные направления в повышении эффективности общей физической подготовленности футболистов, изучить различные приемы и методы направленные на воспитание координационных способностей с помощью средств аэробики. Данный метод применялся с целью изучения состояния исследуемого вопроса, выделения существенных факторов, относящихся к методике повышения уровня координационной подготовленности футболистов посредством занятий аэробикой, изучения и обобщения педагогического опыта.

Для поисковых исследований по теме работы применялся метод анкетирования. Анкетирование тренеров проводилось для выяснения их мнения по вопросам повышения эффективности методики обучения, физической подготовки футболистов. Анкетирование было проведено при помощи анкетных листов. В нем приняли участие 13 тренеров ДЮСШ «МИРАС», 14 тренеров «Академии «Рубин»». Анкета включала вопросы по определению стажа работы тренеров, выявление количества тренирующихся, средства и методы, применяемые для контроля за физической подготовленностью занимающихся.

В проведенном анкетировании: итак, на первый вопрос «Считаете ли вы, что качество выполнения технических элементов, зависит от физической подготовленности футболистов?» ответили единогласно все 100% оппонентов.

На следующий вопрос «Как Вы думаете, чем характеризуется физическая подготовленность?»

- а) готовностью организма к выполнению определенной деятельности, ответили 30%;
- б) взаимодействием психологического, нейродинамического, энергического и двигательных компонентов, организуемого корой головного мозга-45%;
- в) направленностью на достижение заданного спортивного результата, с учетом конкретного вида спорта и этапа подготовленности-35%.

На третий вопрос «Каковы, на Ваш взгляд, современные требования, предъявляемые к технике выполнения футболистов?»

- а) координационная сложность - ответили 35%;
- б) динамичность-20%;

- в) насыщенность программы-15%;
- г) высокий уровень проявления физических качеств спортсмена-30%.

На следующий вопрос «Какие, на Ваш взгляд, пути совершенствования физической подготовленности необходимы для решения данных задач?»

- а) совершенствование технологии развития быстроты;
- б) совершенствование технологии координационной подготовки;
- в) совершенствование технологии развития гибкости;
- г) совершенствование технологии развития силовых способностей;
- д) совершенствование технологии развития общей и специальной выносливости;
- е) совершенствование требований, предъявляемых к композиции упражнений;
- ё) совершенствование планирования нагрузки в циклах тренировки. На каждый ответ по 14.2%.

На вопрос «Какие, на Ваш взгляд, методы физической подготовки подходят для этого?»

- а) круговая тренировка - ответили 35%;
- б) повторное выполнение комбинации - 40%;
- в) до придела.-35%.

На следующий вопрос, «Какие средства развития физической подготовленности Вы используете в тренировочном процессе?»

- а) упражнения для развития качеств- ответили – ответили 10%;
- б) технических элементы или их фрагменты – 22%;
- в) элементы циклических видов спорта – 18%;
- д) тренажеры – 24%;
- е) что-то своё – 26%.

И на заключительный вопрос, «Сколько процентов времени от общего количества Вы уделяете общей физической подготовке в процессе тренировки?»

- а) в недельном цикле 20 %;
- б) в занятии 15%;
- в) в подготовительной части 5%;
- г) в основной части 3%;
- д) в заключительной части 5%.

Выводы.

На основании полученных ответов тренеров нами было выявлено, что проблема в актуальности содержания общей физической подготовки, применительно к футболу действительно существует. Таким образом, возникшее противоречие между спортивной практикой применения в учебно-тренировочном процессе занятий аэробики и недостаточной теоретической разработкой этой проблемы окончательно определило тему нашего дальнейшего исследования.

Список литературы:

7. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям в футболе/ М.М. Боген. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
8. Губаева, Е. Е. Развитие координационных способностей у фигуристов группы начальной подготовки/Е. Е. Губаева, Н. Н. Мугаллимова //Наука и спорт: современные тенденции. -2015. -Т. 8. -№ 3. -С. 132 -137.
9. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/ Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
10. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте/ В.Н. Платонов.- Киев: Олимпийская литература, 1997. – 582с.
11. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики в футболе: учеб. Пособие/ В.Д. Фискалов. – М.: Спорт, 2016. – 352 с.

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ У МАГИСТРАНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ВЕКТОР РАЗВИТИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ

*Орлова П.С., магистрант 14.7-702 гр,
Казанский (Приволжский) Федеральный университет*

Актуальность. Физическая культура - важнейший аспект развития личности в целом, укреплении здоровья организма, а также продуктивной профессиональной деятельности. К тому же, физическая активность снимает стресс, нервно-психическое напряжение, что в условиях повышенной нагрузки, учебной, и не только, очень важно для студентов. Важной составляющей плодотворной физкультурно-спортивной деятельности является мотивация. В настоящее время у студенческой молодёжи нет сформированной потребности в постоянных систематических занятиях физической культурой, что постепенно снижает уровень персонального здоровья, уровень физической подготовки и развития, физической и умственной работоспособности.

Государственная политика в области физической культуры и спорта гарантирует создание благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций, образовательных учреждений и научных организаций в области физической культуры и спорта, а также предприятий спортивной промышленности [3, 4].

Целью статьи является выявление проблематики формирования устойчивой мотивации у магистрантов к занятиям физической культурой и спортом и определение приоритетности данного фактора для государства. В настоящее время система образования в России устроена так, что после окончания общего среднего образования абитуриент поступает в ВУЗ для получения степени бакалавра. Второй ступенью высшего образования является магистратура. В процессе получения магистерской степени студенты стремятся трудоустроиться, чтобы получить первичный опыт работы. Проблема заключается в том, что, будучи студентами бакалавриата студенты восполняли физическую активность на занятиях физического воспитания. Будучи студентом-магистрантом в последующем, студент остается предоставлен сам себе и сталкивается со множеством проблем, которые препятствуют занятиям физической культурой и спортом, и в которые, как мы считаем, необходима интеграция правительства [5].

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления проблематики формирования мотивации у студентов-магистрантов к занятиям физической культурой и спортом было проведено исследование. Опрос проводилось на базе высшего учебного заведения города Казани (Казанский (Приволжский) Федеральный университет) в период 2018-2019 гг. Общее количество студентов-магистрантов, участвующих в эксперименте 1115 человек. Респондентам было предложено ответить на вопрос: «Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом?», если ответ был отрицательным, то были предложены варианты ответа, которые являлись причиной отсутствия физической активности в жизни магистрантов.

На основании проведённого исследования, были сделаны выводы, что лишь 23% опрошенных студентов-магистрантов физически активны на регулярной основе.

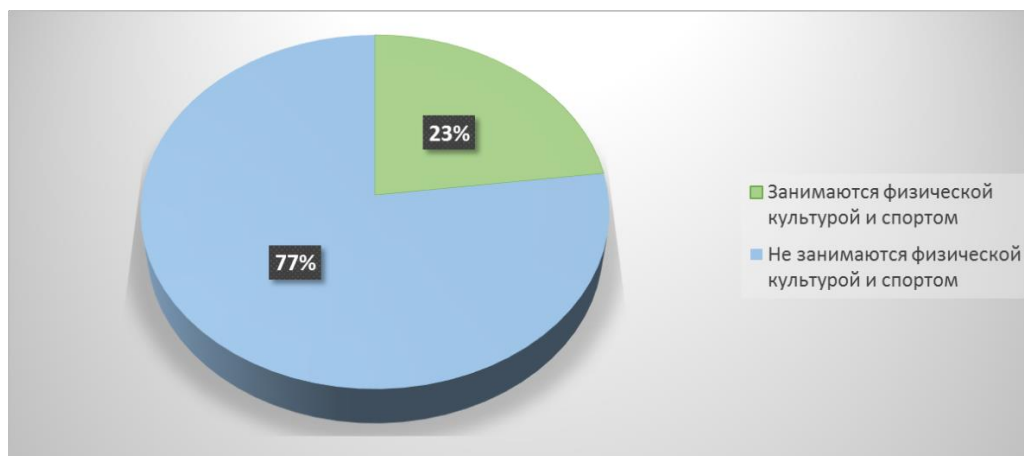


Рисунок 1 – Соотношение положительных и отрицательных ответов на вопрос «Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом?»

Большая часть магистрантов – 77% ответили отрицательно, следовательно, студенты не занимаются физической культурой на регулярной основе, не уделяют соответствующего внимания укреплению своего здоровья и занятиям физкультурой. Результаты исследования представлены на рисунке 2.

Главной причиной этому является отсутствие денежных средств на покупку абонемента в фитнес-центры – 62% респондентов, не хватает времени – 20%, усталость и лень – 18%. Процентное соотношение результатов опроса представлено на рисунке 2.

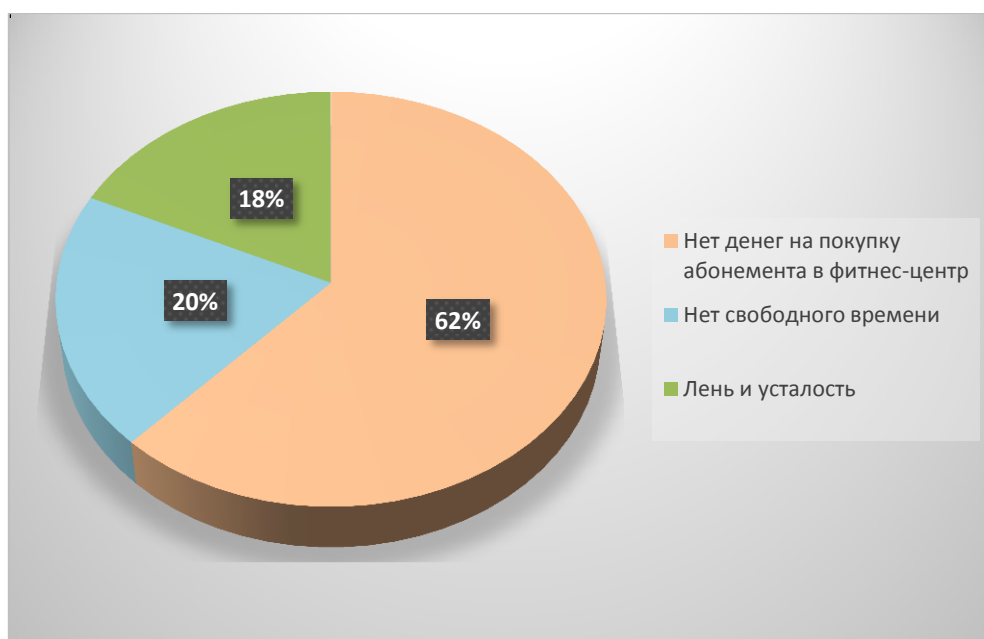


Рисунок 2 – Соотношение ответов магистров, ответивших отрицательно на вопрос «Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом?»

Для того, чтобы повысить вовлеченность студентов-магистрантов к регулярным занятиям физической культурой и спортом необходима помощь и содействие государства. В последнее время, особую популярность среди молодежи приобрели новые нетрадиционные виды физической культуры. Девушки отдают предпочтение упражнениям на растяжку и для укрепления осанки, плаванию. Молодые люди же отдают предпочтение занятиям тяжелой атлетикой, восточными единоборствами, спортивным играм и соревнованиям.

Выводы. Данные полученные в ходе исследования позволяют сделать следующие выводы: нужно целенаправленное приобщение студентов со стороны государства к занятиям физкультурой, как одного из важнейших факторов оздоровления организма, укреплению и сохранению здоровья, а также улучшению качества жизни. Такая приоритетная задача должна стоять в стратегии развития государственной политики в сфере физической культуры и спорта. Поэтому главной задачей физической культуры в ВУЗах будет являться формирование познавательного интереса студентов к физической активности. Для решения этой задачи, нужно брать во внимание индивидуальные возможности и предпочтения студента при выборе вида физкультурно-оздоровительной деятельности, а также нужно вырабатывать у молодёжи осмысленное желание заниматься физкультурой, приобщаться к здоровому образу жизни, необходимо предоставлять возможность студентам-магистрантам самостоятельно принимать решение о занятиях физической активностью и способствовать в этом направлении. Например, студенты-магистранты могли бы посещать не дифференцированные занятия по физической культуре во время занятий студентов-бакалавров. Все это позволит повысить степень физического и психологического здоровья студенческой молодёжи, поднять уровень их мотивации к занятиям физкультурой, сформировать потребность в ведении правильного образа жизни. Ведь спорт, физическая деятельность, здоровый образ жизни позволят студентам адаптироваться к современным реалиям и будущей профессиональной деятельности, обеспечат им высокую работоспособность, творческую предприимчивость, а в дальнейшем – трудовое долголетие.

Таким образом, мотивация к занятиям физкультурной деятельностью – это то состояние человека, когда он постоянно направлен на достижение оптимального уровня своей физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям спортом и постоянной физической активности - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных знаний и навыков до глубоких психофизиологических познаний теории и методики физического развития, и интенсивных занятий спортом [1, 2].

В заключение отметим, что занятия физкультурой должны быть не только для студентов-бакалавров, но и для магистрантов. Должны учитываться индивидуальные возможности студентов, их потребности и мотивы. Все это в целом поможет создать у студентов нужду к постоянной физической активности в течение всей жизни, осознать необходимость ее присутствия в их последующей профессиональной деятельности, что благоприятно отразится на благосостоянии общества в целом.

Список литературы:

1. Бауэр В. А. Воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом / В.А. Бауэр - М.:Альфа-пресс, 2010. 59 с.
2. Виленский М. Я. Формирование личности в процессе занятия физической активностью/М. Я. Виленский - М.:Инфра, 2015. 114 с.
3. Мугаллимова, Н.Н. Взаимосвязь учебно-познавательных видов деятельности студентов в процессе формирования спортивной культуры личности / Н.Н. Мугаллимова, В.А. Бурцев, Е.В. Бурцева // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: сборник трудов конференции. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2015. – С. 392-394.
4. Окуньков Ю. В. Физическая культура как фактор всестороннего развития специалистов/Ю. В. Окуньков - СПб.:Питер, 2015. 221 с.
5. Пятков В. В. Формирование мотивации и ценностного отношения студента к занятиям физической культурой/В.В. Пятков.Сургут, 2014. - 71 с.

МЕСТО И РОЛЬ КОММУНИКАТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Пауков А.А., аспирант кафедры спортивных дисциплин,
Калашикова Ю.В., студент 3-го курса ФФК*

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева

Актуальность проблемы. Коммуникативное взаимодействие включает в себя достаточно широкий спектр психологических феноменов: восприятие и понимание человека как объекта и субъекта, формирование деловых и межличностных отношений, оказание психологического воздействия на личность.

Эффективность этого взаимодействия обусловлена уровнем развития коммуникативных действий личности, таких как: получать необходимую информацию в общении; спокойно отстаивать своё мнение; выслушать другого человека; с уважением относиться к его мнению; принимать и оказывать помощь; вести простой диалог с взрослыми и сверстниками; умение принимать участие в коллективных делах [4].

Качественный скачок в их развитии приходится на младший школьный возраст [1], когда они начинают использоваться детьми в рамках учебно-познавательной деятельности и приобретают статус коммуникативных универсальных учебных действий.

Богатым педагогическим потенциалом формирования коммуникативных действий обладает спорт с характерными для нее отношения сотрудничества и соперничества между ее участниками. В процессе спортивной деятельности дети овладевают навыками работы в команде, учатся быть готовым к стрессовым ситуациям и уметь быстро из них выходить, нести ответственность за общий результат, сотрудничать и грамотно обмениваться знаниями, умениями и навыками.

Материал и методы исследования. Реферативный обзор научно-методической литературы свидетельствует о недостаточной разработанности проблемы формирования коммуникативных действий у младших школьников в процессе спортивной деятельности. Поэтому целью нашего исследования является определение места и роли коммуникативных действий в спортивной деятельности младших школьников.

Результаты исследования. Существуют разные подходы к определению понятия «коммуникативные действия». Мы при определении сути этого понятия будем отталкиваться от сформулированного Л.С. Выготским [2] определения коммуникативной деятельности как взаимодействия двух (и более) людей, направленного на согласование и объединение их усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата.

Коммуникативные действия можно условно разделить на три вида в соответствии с тремя сторонами коммуникативной деятельности.

Коммуникация как взаимодействие выступает в качестве необходимого элемента практической деятельности, обеспечивая согласование действий, направленных на решение общей задачи. Сфера их проявления - деловые отношения между членами группы. Спецификой спортивной деятельности является то, что коммуникативное взаимодействие ее участников осуществляется в виде сотрудничества и соперничества.

Коммуникация как кооперация является необходимым элементом поведения, обеспечивает согласование ценностных отношений и обусловленных ими поступков. Сферой их проявления становятся межличностные отношения в малой группе.

Коммуникация как средство передачи информации выступает необходимой частью процесса познавательной деятельности, обеспечивая познание через обмен информацией.

В процессе реального общения в рамках спортивной деятельности все эти стороны коммуникации функционируют в единстве, во взаимодействии между собой.

Можно систематизировать коммуникативные действия и с учетом их роли и места в организации активности человека:

- *коммуникации, связанные с формированием ориентировочной основы предстоящей совместной деятельности и поведения.* Эти действия характеризуют готовность понимать возможность различных позиций людей и учитывать различные мнения; ориентироваться на партнера в общении и взаимодействии; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности [4]; готовность слушать; участвовать в коллективных дискуссиях; сознательная ориентация учащихся на позицию других людей как партнёров в общении и совместной деятельности; готовность и способность учитывать позицию других людей; умение слышать, слушать и понимать партнера; уметь договариваться, вести дискуссию [3]; готовность формулировать собственное мнение и позицию; формулировать вопросы, проявлять инициативу в поиске и сборе информации [5] аргументировать свою точку зрения.

- *коммуникации, обеспечивающие практическую реализацию, контроль и коррекцию совместной деятельности и поведения.* Эти действия включают в себя: готовность к координации различных позиций в сотрудничестве; согласование действий с партнерами; построение продуктивного сотрудничества со сверстниками и взрослыми; планирование и согласованное выполнение совместной деятельности, распределение ролей, взаимный контроль действий друг друга; оказание поддержки друг другу и эффективное сотрудничество как с учителем, так и со сверстниками [3] на основе сотрудничества, взаимоуважения. Объяснение своего поведения и поведения партнеров; контроль действий партнера; управление его поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка [4]; разрешение конфликтов, стремление к конструктивному разрешению различных спорных вопросов [5]

- *коммуникации, обеспечивающие эффективный обмен информацией.* Эти действия характеризуют умение произвольно, адекватно и осознанно строить речевое высказывание в устной и письменной речи, передавая содержание текста подробно, сжато и выборочно - в соответствии с целью и соблюдая нормы построения текста (соответствие теме, жанру, стилю речи и др.); готовность адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач [6]; владение вербальными и невербальными средствами коммуникации; владение диалогической и монологической формами речи; готовность вести диалог в соответствии с целями и задачами общения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации [3].

Для измерения и оценивания показателей владения коммуникативными действиями предлагается использовать методы тестирования, проектирования, в качестве средств измерения используются различные тестовые задания, карты наблюдений, мониторинга, задания самооценки и т.п.

Отмечается, что ряд коммуникативных действий, таких как умение работать в группе, слышать и слушать собеседника, координировать свои действия с партнерами трудно оценить в ходе стандартизированных работ, что делает актуальным проблему разработки методик, обеспечивающих определение объективных количественных показателей их сформированности.

Решение задачи формирования коммуникативных действий в процессе спортивной деятельности осуществляется на основе имеющихся у младшего школьника базовых психологических предпосылок, таких, как: потребность ребенка в общении со взрослыми и сверстниками; владение определенными вербальными и невербальными средствами общения; приемлемое отношение к процессу сотрудничества; ориентация на партнера по общению; умение слушать собеседника [4].

Заключение. В младшем школьном возрасте наблюдается интенсивное развитие коммуникативных действий, благодаря их вовлечению в учебно-познавательную деятельность. Спортивная деятельность включает отношения сотрудничества и соперничества между ее участниками и создает благодаря этим отношениям благоприятные предпосылки для развития у детей коммуникативных действий. Коммуникативные действия

в соответствии с основными сторонами коммуникативной деятельности выступают в качестве необходимого элемента: практической деятельности; поведения; познавательной деятельности. В спортивной деятельности все эти стороны коммуникации функционируют в единстве, во взаимодействии между собой. Психологическими условиями интенсивного развития коммуникативных действий в процессе спортивной деятельности выступают: потребность в общении; владение вербальными и невербальными средствами общения; позитивное отношение к сотрудничеству соперничеству с ориентацией на партнера по общению.

Список литературы:

1. Вотянова, О.В. Коллективная деятельность как средство развития навыков сотрудничества / О.В. Вотянова // Современные проблемы педагогики и методики начального образования : [по материалам всерос.науч.-практ.конф.] сб.науч.ст.-Чебоксары,2014.С.59-68.
2. Попова, Н.Е. Интеграция УУД учащихся в соответствии с требованиями ФГОС СОО / Н.Е. Попова, О.А. Еремина // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 12. – С.129-134.
3. Тарасова, О.А. Формирование УУД у учащихся на уроках физической культуры / Н.Ф. Тарасов, Т.Ю. Карась // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2015. – № 1. – С. 162-168.
4. Федоров, В.Г. Ценностные приоритеты физической культуры в системном педагогическом процессе общеобразовательной школы / В.Г. Федоров, А.В. Федоров, В.Ю. Лобанов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 185-189.
5. Фонарев, Д.В. Формирование УУД у обучающихся 5-9 классов на уроках физической культуры / Д.В. Фонарев, И.И. Файзрахманов / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (21 февраля 2018). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, Изд-во «Печать-Сервис XXI век», Казань, 2018. – С. 589-593.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 12-14 ЛЕТ

*Петров А. И. магистрант группы ФК-1
Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – к.п.н доцент Григорьев Д. В.*

Актуальность. Координация – это 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.

В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений. Люди с хорошей координацией, как правило, выполняют движения легко и без видимых усилий, как, например, профессиональные спортсмены. Однако координация нужна не только в спорте. От неё зависит каждое движение человека.

Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. Нетрудно представить себе, допустим, ученика, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняется условие выполнения. Понятие «координационные способности» выделяет из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе [1]

До настоящего времени в научной и учебно-методической литературе отсутствует единый подход к определению понятия «координационные способности». Данное противоречие обусловлено неоднозначным пониманием сущности координационных способностей.

Как известно, длительное время для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо двигательной деятельности в отечественной теории и методике физической культуры применялся термин «ловкость». Авторы определяли ловкость, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Позднее, наряду с термином «ловкость» стали применять термин «координационные способности».

Так, по мнению Е.П. Ильина, под ловкостью следует понимать совокупность координационных способностей, одной из которых является быстрота овладения новыми движениями, другой – быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями изменившейся ситуации [2].

Л.П. Матвеев координационные способности определяет как, во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движения при необходимости изменить параметры освоенного действия или при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий [4].

Очевидно, что введя новый термин «координационные способности», авторы, определяя его, использовали трактовку понятия «ловкость». Вместе с тем, в книге «О ловкости и ее развитии» Н.А. Бернштейн указал на существенное различие рассматриваемых понятий. Он отмечал, что, действительно, ловкость проявляется в двигательных действиях, выполнение которых осуществляется при необычных и неожиданных изменениях и

осложнениях обстановки, требующих от человека своевременного выхода из нее, быстрой, точной гибкости (маневренности) и приспособительной переключаемости движений к внезапным и непредсказуемым воздействиям со стороны окружающей среды. Координационные же способности, по мнению автора, проявляются при осуществлении любого двигательного действия.

Очевидно, что существуют, по меньшей мере, два подхода к определению понятия «координационные способности». Так, одни авторы рассматривают координационные способности как управленческие. Другие считают, что координационные способности одна из составляющих физических способностей. Так, В.П. Попов, Ю.Г. Грузнов определяют координационные способности как способность организма к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи.

Наиболее важным для понятия сущности координационных способностей, является утверждение советского физиолога, что движение каждого уровня обеспечивают определенные свойства организма человека. То есть ключевым понятием при определении механизма координации следует считать не класс двигательных задач, а свойства организма, которые и обеспечивают их решение. Координационные способности это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функцией и умение управлять своими движениями. Т.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умение изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью».

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи[5].

Значимость воспитания координационных способностей объясняется во многих источниках четырьмя основными причинами:

1. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а так же на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение.

2. Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможность человека в управлении своими движениями.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному использованию сил.

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Поэтому, помимо физических качеств, в школьном возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей детей и подростков. Тем более, что этот возраст, (особенно младший школьный) является наиболее благоприятным в этом отношении.

Тест №1. Координация.

Школьник встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде он принимает положение упора присев и последовательно, без остановки выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку. Фиксируется время выполнения задания и оценка результата (Таблица 1).

При выполнении теста следует обратить внимание на следующее: обязательное принятие положения упора присев, запрещение на выполнение длительных кувырков, фиксация после последнего кувырка положения основной стойки.

Таблица №1 – Результаты теста «Три кувырка вперед»

Возраст	Уровень развития				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	мальчики				
13	6,4 и >	6,3-5,6	5,5-3,9	3,8-3,1	3,0 и <
	девочки				
13	7,7 и >	7,7-6,6	6,5-4,3	4,2-3,2	3,1 и <

Тест №2. Ловкость.

Челночный бег, 3*10 м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». На линию «Финиш» и «Старт» мы ставим кубик. Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», берут кубик в руку, возвращаются к линии «Старт», меняют кубик и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Таблица №2. – Результаты теста «Челночный бег»

Возраст	Уровень развития		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	мальчики		
13	11,2 и <	10,8	10,2 и >
	девочки		
13	11,7 и <	11,3	10,5 и >

Список литературы:

1. Бакулев, С. Е. Дифференцированный подход к определению спортивно важных координационных способностей боксера / С. Е. Бакулев, О. А. Двейрина, А. С. Саввина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — М, 2006
2. Балыхина Т.М. Словарь терминов и понятий тестологии. М.:МГУП, 2000, 160 с.
3. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 228 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с.

МОТОРНАЯ ОДАРЕННОСТЬ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК В КОНТЕКСТЕ СПОРТИВНОЙ ИСТОРИИ СЕМЬИ

*Ризванова А.А., магистрант 8211М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.
Научные руководители – к.п.н., доцент, Бурцев В.А., к.п.н., доцент Бурцева Е.В.*

Актуальность. В футболе большое значение имеют скоростные, скоростно-силовые, психомоторные способности. Развитие двигательных способностей способствует быстрому выполнению разных технико-тактических показателей, что обеспечивает дополнительное время для действенного и результативного решения существенных двигательных задач в футболе [1].

Своевременное выявление одаренных детей влияет на эффективное решение двигательных задач в футболе.

Одаренность в спорте имеет очень большое значение, так как это залог достижения высоких результатов. В спорте правильно развитая одаренность позволяет достичь мастерства и, следовательно, проявить спортивный талант. Очевидно, что чем раньше это одаренность выявляется, тем более эффективной может стать спортивная подготовка индивида и тем больше вероятность его попадания в элитный класс. Таким образом, одаренный ребенок - это потенциально талантливый спортсмен, и, следовательно, выявление одаренных или потенциально талантливых молодых людей является очень важным и желательным [2,3].

Моторная одаренность – это сочетание врожденных антропометрических, морфологических, психологических, физиологических и биохимических особенностей человека, односторонне влияющих на успешность какого-либо вида двигательной деятельности.

Результаты исследования.

Для оценки моторной одаренности мы использовали педагогическое тестирование, а для изучения спортивной истории семьи провели анкетирование.

Нами был проведен эксперимент, в котором приняли участие 15 футболисток 9-10 лет, занимающихся в ДЮСШ «Мирас» г. Казань.

По результатам экспериментального исследования, проведенного в 2018 – 2019 годах, из 15 футболисток мы выявили, что у всех спортсменок есть прогресс результатов, но особенно высокий прирост результатов имеют те спортсменки, кого мы определили потенциально одаренными.

Потенциально одаренные дети – это личности, унаследовавшие определенные соматические и физиологические особенности от своих родителей.

Оказывается, что очень часто семейное воспитание детей великих спортсменов ориентируется на удовлетворение спортивных амбиций с самого раннего детства. Также возможно, что условия их подготовки более благоприятны, чем у других детей. Влияние этого фактора нельзя игнорировать. Тем не менее, и нет никаких сомнений по этому поводу, выдающиеся родители должны быть генетически предрасположены к определенной спортивной деятельности, а также эти обусловленные наследственностью преимущества должны быть частично переданы потомству. Следовательно, у детей чемпионов вероятность преуспеть в спорте намного выше [2].

Таблица – Показатели развития двигательных способностей, значимых в игровой деятельности футболисток (2018/2019год)

Ф.И. О	Возраст	Челночный бег 7х50 (м)	6 - минутный бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Наклон вперед из положения сидя (см)	Бег 30 м. (сек.)	Теппинг-тест (тип НС)	Воспроизведение пространственных параметров движения (баллы)	Количество движений при повороте на 360 (град) со зрительным контролем/без зрительного контроля	Отмеривание силовых параметров движения (ошибка в кг)	Проба Ромберга (сек.)	Перебрасывание мяча (кол-во раз за 15 с)
А.Л	9	68/67	750/756	134/138	7/8	6,8/6,7	Средний	4/5	7/7-8/7	2/1	14/15	12/13
А.М	9	70,5/70	550/552	129/129	6/7	7,3/7,1	Средне-слабый	3/3	5/2-6/3	1/1	9/12	7/8
А.А	8	67/66	850/852	145/148	13/15	6,2/6,1	Сильный	5/5	8/7-8/8	0,5/0,4	17/19	13/15
Г.А	8	71/69	650/652	132/134	10/10	6,9/6,9	Сильный	2/3	7/4-7/5	2/2	14/14	12/12
Г.С	8	75/75	700/702	131/134	11/12	7/7	Средний	3/4	5/3-6/3	3/2	15/17	11/11
Г.Р	9	72/70	500/505	135/135	5/7	6,8/6,7	Слабый	1/2	3/2-4/3	2/2	11/12	8,3/9
К.Е	8	67/65	850/852	145/147	12/16	6,2/6,2	Сильный	4/5	8/6-8/7	0,4/0,4	15/16	12,5/13
Л.К	9	71/70	600/601	130/131	7/9	8,3/7,9	Средне-слабый	1/2	7/4-7/5	1/1	10/12	9/9
М.В	9	72,5/71,5	600/603	136/137	4/5	7,9/7,8	Средний	2/3	6/1-7/3	1/1	9/12	6,8/8
Н.Э	8	69/67	700/707	132/134	11/12	7,1/7	Средний	2/2	3/3-5/4	3/2	13/14	12,5/13
Р.Е	9	73/71	500/507	134/136	9/10	8,1/7,9	Слабый	5/5	2/5-3/5	4/2	8/9	8,6/10
С.А	8	70/69	500/505	128/130	6/7	6,9/6,9	Средний	4/4	7/4-7/4	2/2	10/10	10/10
С.Д	8	70,5/69	800/807	134/134	11/14	6,3/6,1	Средне-слабый	1/2	4/1-5/3	3/1	14/14	12/12
Ф.В	8	74/74	650/652	139/140	8/10	7,6/7,4	Слабый	1,2	4/3-5/4	4/3	8/10	9/9
Ш.В	9	66,5/65	850/851	135/139	12/15	6,3/6,3	Сильный	5/5	5/6-6/6	0,5/0,5	15/17	13/14
Хрр. ±σ		70,47± 2,51 /69,23± 2,86	670± 124,90 /673,6± 124,42	134,60± 4,91 /136,42± 5,29	8,80± 2,76 /10,47± 3,30	7,05± 0,66 /6,93±0,60		2,87± 1,50/ 3,47±1,26	5,40±1,85/3,87±1,93 6,13±1,41/4,67±1,57	1,96±1,18 /1,42±0,74	12,13±2,87/ 13,53±2,80	10,45±2, 11/ 11,07± 2,17

Для изучения спортивной истории семьи у юных футболисток мы провели анкетирование.

В анкетировании приняли участие 15 футболисток 9-10 лет. Анкетирование проходила в МБОУ ДО «ДЮСШ по футболу «Мирас» г. Казань.

На вопрос «**Занимаются ли ваши родители спортом?**» 53% футболисток дали положительный ответ, а 47% - отрицательный.



Рисунок 1 – Занимаются ли ваши родители спортом?

На вопрос «**Каким видом спорта занимаются/занимались ваши родители?**» у большинства опрошенных, родители занимались футболом и это составило 33%.



Рисунок 2 – Виды спорта, которыми занимаются/занимались ваши родители

На вопрос «**Каким видом спорта занимаются/занимались ваши родственники?**» (дядя, тетя, бабушка, дедушка) многие футболистки не смогли точно ответить, т.к. не знали, каким видом спорта занимались их родственники.

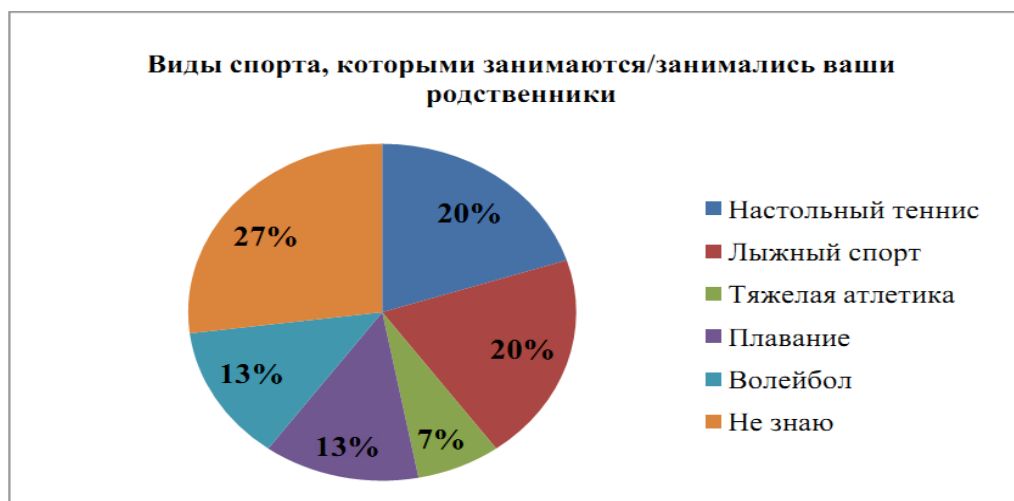


Рисунок 3 – Виды спорта, которыми занимаются/занимались ваши родственники

На вопрос «**Имеют ли какие-нибудь спортивные разряды или звания ваши родители/родственники?**» из 15 опрошенных футболисток, у 2-х родители имеют спортивные звания, у 8 имеют спортивные разряды.

По результатам тестов были выделены три потенциально одаренные юные спортсменки.

В 2019 году был проведен опрос для выявления спортивной истории семьи. Изучая спортивную историю семьи, выяснилось, что у 3-х потенциально талантливых спортсменов, родители занимаются игровыми видами спорта.

Выводы.

Таким образом, у троих, потенциально одаренных спортсменов по результатам тестирования игровой одаренности родители в прошлом занимались спортом - у двоих из трех спортсменов папы занимаются футболом, а мамы - игровыми видами спорта.

Список литературы:

1. Драндров, Г.Л. Сущность и содержание спортивной ориентации как личностной характеристики юных спортсменов / Г.Л. Драндров, Г.В. Хворонова, В.А. Бурцев // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 9-8. – С1836-1839.
2. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 460 с.
3. Озеров, В. П. Психомоторные способности человека: монография / В.П. Озеров. - Дубна: Изд-во «Феникс +». 2002. – 320 с.

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*Рудакова М.А., педагог дополнительного образования, МБОУ «Лицей №32»
Научный руководитель: Шиловских К.В., методист кафедры дополнительного образования
ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования», учитель физической культуры
МБОУ «Лицей №32» города Белгорода*

Актуальность проблемы развития физических качеств у школьников старшего звена возникла давно. Любой человек может реализовать свои физические способности либо путем саморазвития и самовоспитания, либо получив соответствующее образование. Однако в реальной практике обучающиеся крайне редко осознают необходимость физического развития: овладение приемами рефлексивного поведения происходит стихийно и, как следствие, медленно и малоэффективно. Кроме того, традиционная система обучения в старших классах ориентирована главным образом, на реализацию образовательной функции и почти полностью игнорирует развивающую функцию. В результате обучающиеся не получают конкретных знаний о методах и способах развития способностей, лишены возможности планомерно и эффективно развиваться физически.

Между тем, в последнее время к физическому развитию и совершенствованию молодежи предъявляются повышенные требования: сдача ВФСК «Готов к труду и обороне», Президентские игры и Президентские состязания. Поэтому возникает необходимость поиска средств повышения уровня физического развития обучающихся, развития их познавательного и творческого потенциала через внедрение современных образовательных технологий [1].

Цель исследования заключается в разработке комплекса упражнений, включающего различные виды аэробики, зрительной и дыхательной гимнастик, а также элементов релаксации. Такая деятельность обучающихся становится одним из универсальных средств, обеспечивающих повышение уровня мотивации и уровня физического развития старшеклассников [2].

Результаты исследования и их обсуждение:

Первый этап (сентябрь-ноябрь 2016 года) – выявление проблемы снижения мотивации к урокам физической культуры у старшеклассников и снижения у них уровня физического развития; подбор и изучение литературы по педагогике и психологии; определение задач, форм и методов работы, проведение анкетирования и интервьюирование девочек старших классов. Второй этап (декабрь 2016г. – май 2017г., 2017-2018 учебный год) – создание и апробирование системы внедрения фитнес-технологий в урочную деятельность лицея. Заключительный этап (2018-2019 учебный год) – проведение диагностики, сбор информации о целесообразности данного опыта для решения проблемы физического развития с помощью фитнес-технологий.

Новизна работы состоит в системном подходе к физическому развитию старшеклассников на основе использования комплекса упражнений, включающего элементы фитнес-аэробики, танцевальной аэробики, тай-бо, акробатического рок-н-ролла и психологического тренинга. Каждый комплекс рассчитан на 2 недели практического применения. Продолжительность 1 комплекса составляет 45 минут. Количество занятий: 1-2 в неделю.

Существует несколько комплексов: 1. аэробика и силовой комплекс; 2. степ-аэробика и силовой комплекс; 3. тай-бо и силовой комплекс; 4. акробатический рок-н-ролл.

Структура носит традиционный характер и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная состоит из одного из нижеперечисленных видов:

1. упражнения на правильную осанку;

2. упражнения на растяжку;
3. общеразвивающие упражнения по типу ритмической гимнастики.

Основная часть состоит из одного блока.

1. Один из комплексов фитнеса.

Заключительная часть также состоит из одного из нижеперечисленных видов:

1. зрительная и дыхательная гимнастика;
2. аутогенная тренировка.

Это разделение частей занятия на блоки отображает психофизическую особенность школьников, которые, по данным исследований психологов, способны поддерживать произвольное внимание не более 15 минут. Учет данного факта позволяет поддерживать внимание и желание детей качественно заниматься на протяжении всего занятия.

Характеристика условий, в которых возможно применение данной работы. Применение возможно при использовании рекомендованных Минобрнауки РФ учебно-методических комплексов по физической культуре базового и профильного уровней обучения с обучающимися любых возрастных групп в общеобразовательных учреждениях любого типа.

Технология работы. Физическое развитие обучающихся четко взаимодействует со средствами мотивации их на это. Критерием результативности исследования является повышение уровня физического развития учащихся, такие как улучшение качества сдачи нормативных требований на уроках физической культуры. В исследовании принимали участие 25 учениц нашего лицея, которые отнесены к основной и подготовительной группам здоровья. Данные свидетельствуют о качественном изменении в сдаче нормативов по физической культуре.

В кроссе на 2000 метров улучшение произошло в среднем на 21 секунду. В беге на 100 метров улучшение произошло в среднем на 0,8 секунды. В наклоне вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье улучшение произошло в среднем на 7 сантиметров. В прыжках в длину с места улучшение произошло на 11 сантиметров в среднем. В сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу улучшение в среднем произошло на 7 раз.

Выводы. На основе анализа научно-методической литературы нами были разработаны комплексы занятий фитнесом с детьми старшего школьного возраста. Отличительной их особенностью является комплексная оздоровительная направленность. Вместе с тем, в занятиях используются широко практикуемые в современной системе старшего школьного воспитания: дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, аутогенная тренировка, релаксация и ее виды, массаж и самомассаж. Внедрение в урочную деятельность фитнес-технологий позволило нам повысить уровень мотивации среди старшеклассниц при посещении уроков физической культуры. В связи с этим основная цель педагогической деятельности – создать условия для физического развития и дать возможность получить удовлетворение от уроков физической культуры посредством использования элементов танца, силовых упражнений для различных групп мышц, а также релаксации.

Список литературы:

1. Гончарук. С.В., Шиловских К.В. Систематический подход в формировании основ здорового образа жизни и популяризации физической культуры в условиях современного ВУЗа // физическое воспитание студентов, 6 – 2012. – С. 42-46
2. Шиловских К.В. Внедрение занятий фитнесом во внеурочную деятельность начальной школы как средство формирования здорового образа жизни младших школьников // материалы Всероссийской научно-практической конференции, с международным участием, посвященной 75-летию кафедры педагогики Белгородского государственного национального исследовательского университета Белгород (10-11 февраля 2015г.).

КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Садриева Р.Т. студент группы МОС 101
Российский государственный университет правосудия
Научный руководитель – к.п.н., доцент Хайруллин И.Т.
Российский государственный университет правосудия
Казанский государственный энергетический университет*

Личность человека формируется в процессе социальной жизни: в учебе, труде, а также в общении с людьми. В формирование всесторонне развитой личности большой вклад вносят физическая культура и спорт.

Стоит отметить, что **актуальность** данного исследования содержится в том, что физическая культура оказывает влияние на протяжении всей истории человеческого общества. Именно, поэтому стоит популяризировать и продвигать физическое воспитание и физическую подготовку среди молодежи и студентов в целом.

Целью данного исследования является всестороннее рассмотрение вопроса о **контроле и самоконтроле состояния здоровья студентов на занятиях по физкультуре.**

Для достижения поставленной цели следует решить ряд задач: рассмотреть понятия объективных и субъективных показателей состояния здоровья; отметить подготовленность студентов к занятиям физической культурой; отметить значимость контроля и самоконтроля состояния здоровья студентов.

Результаты исследования и их обсуждения. Занятия физической культурой и спортом могут обеспечить физическое совершенствование человека, быть эффективными и выполнять свою оздоровительную задачу только тогда, когда используются рационально и дозируются правильно. Важную роль при решении вопроса о дозировании тренировочных нагрузок и их эффективности играет осмысленный самоконтроль, который позволяет занимающимся оперативно и периодически держать под контролем текущее физическое состояние.

Самоконтроль состоит в наблюдениях за состоянием и динамикой своего здоровья. Самоконтроль не заменяет, а напротив дополняет врачебный контроль. При самоконтроле студент имеет возможность своевременно оценить изменения своего функционального состояния и спланировать свое поведение на основе субъективного прогноза и ряда объективных показателей. Установить наличие тех или иных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, а также принять необходимые меры по их устранению является функцией самоконтроля. В то же время самоконтроль позволяет врачу вести регулярный текущий контроль, а тренеру вносить те или иные изменения в тренировочные планы. При самоконтроле студент может своевременно оценить изменения своего функционального состояния и строить свое поведение на основе субъективного прогноза и ряда объективных показателей. К объективным относятся следующие показатели [2]:

Рост – является важным показателем физического развития. Он должен рассматриваться в сочетании с массой тела, окружностью грудной клетки, ЖЕЛ (спирометрия). Измерение роста имеет важнейшее значение для вычисления показателей, характеризующих правильность, пропорциональность телосложения и состояние физического развития.

Масса тела – это одна из основных характеристик физического состояния человека и является показателем развития его организма. Масса тела человека в норме определяется путем вычитания из показателей роста (в см) условных величин.

Окружность грудной клетки. Хорошо развитая грудная клетка - показатель хорошего физического развития, а также гарантия крепкого здоровья. Окружность грудной клетки исследуется в состоянии покоя (в паузе), при вдохе и выдохе. Разница между вдохом и

выдохом называется экскурсией грудной клетки. Последняя зависит от развития дыхательных мышц и типа дыхания.

Мышечная сила рук. Сила мышц рук измеряется динамометром. Мышечная сила рук зависит от роста, массы тела, окружности грудной клетки и других показателей. В среднем относительная сила мышц рук для мужчин -- 60--70% веса, для женщин -- 45--50% веса. Становая мышечная сила - это сила мышц-разгибателей спины. Она зависит от пола, возраста, массы тела, рода занятий занимающихся. У мужчин становая мышечная сила значительно выше, чем у женщин. С возрастом она начинает падать.

Спирометрия. ЖЕЛ - это объем воздуха, который можно выдохнуть из легких, характеризующий главным образом силу дыхательных мышц, а также эластичность легочной ткани.

Пульс. Уровень тренированности человека и его работоспособность во многом зависят от функциональной способности сердечнососудистой системы. Каждому человеку присуща своя частота пульса. В состоянии покоя у здорового нетренированного мужчины она обычно составляет 60-80 уд/мин, у женщин она на 5-10 ударов чаще. Частота пульса зависит от возраста, положения тела, уровня физических нагрузок и др. Во время занятий физическими упражнениями пульс всегда повышается.

Потоотделение. При большой мышечной работе потоотделение способствует установлению кислотно-щелочного равновесия, регулирует температуру тела и является основным показателем нормального водно-солевого обмена. Потоотделение зависит не только от нагрузки и температуры воздуха, но и от состояния нервной системы. При правильной методике и режиме тренировки потоотделение уменьшается, а масса тела почти не изменяется.

К субъективным показателям относятся ниже следующие.

Самочувствие — это своеобразный барометр влияния физических упражнений на организм занимающихся. У студентов плохое самочувствие иногда бывает при очень большой учебной нагрузке, утомлении после тренировки, недостаточном отдыхе. Поэтому умственное и физическое напряжение должно соответствовать состоянию здоровья, полу, физическому развитию и степени тренированности студента. Самочувствие классифицируется как хорошее (чувство бодрости, хорошая работоспособность), удовлетворительное (небольшая вялость) и плохое (слабость, вялость, низкая работоспособность).

Настроение—это психологическое состояние, довольно тесно связанное с самочувствием. Обычно при занятиях физической культурой каждый испытывает ощущение радости, бодрости, уверенности в своих силах, это и привлекает большинство студентов к занятиям. Настроение можно оценить следующим образом: хорошее (жизнерадостное), удовлетворительное (спокойное, ровное) и неудовлетворительное (подавленное, грустное).

Сон создает условия для восстановления работоспособности и поэтому является лучшим отдыхом. Нормальным считается сон, наступающий быстро, глубокий, спокойный, действующий на организм освежающе, дающий чувство бодрости и отдыха после пробуждения. Сон должен быть достаточным и регулярным, не менее 7 часов, а при больших физических нагрузках – 8-9 часов. Нормальный сон делает студента бодрым и работоспособным, полным сил и энергии. Систематическое недосыпание, бессонница, частые пробуждения, волнующие сновидения, чувство разбитости после сна могут быть причиной переутомленности в учебе, переутомления нервной системы, ее истощения, состояния перетренированности.

Утомление, усталость. Утомление - это состояние организма, возникающее вследствие работы и характеризующееся снижением работоспособности; усталость — это субъективное ощущение утомления [3].

При рассмотрении подготовленности студентов к занятиям физической культурой, стоит отметить, что для результативных занятий физической культурой, перед занятиями

следует проводить функциональные пробы среди студентов. Данные функциональные пробы позволяют определить и оценить физическую подготовленность студентов [4].

На сегодняшний день, имеется большое количество функциональных проб, позволяющих в полной мере определить готовность студентов к физическим нагрузкам. Например, функциональная проба с приседаниями. Перед занятиями физической культурой измеряют пульс студентов, после чего они выполняют, к примеру, 20 приседаний, после чего снова производится измерение пульса. Затем результаты функциональной пробы сравниваются с нормативами возраста студентов, например в 20 лет норма частоты пульса у студента составляет 70 уд./мин. На основе проведенных функциональных проб обычно делается заключение по группе студентов и выявляется состояние сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, не стоит забывать о студентах с отклонениями по состоянию здоровья. Обычно такие студенты занимаются физической культурой в специальных медицинских группах и зачастую они менее мотивированы на занятия. Уроки в данных специальных медицинских группах, как правило, проводятся без сдачи нормативов, соревновательных игр и т.п. Тем самым, у студентов отсутствует соревновательный характер и мотивация к занятиям физической культуры. Поэтому для таких студентов стоит составлять индивидуальные программы физического воспитания и формировать стойкую мотивацию, а также не стоит забывать об отличительных признаках таких студентов.

Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе и труде человека. Занятия физическими упражнениями играют существенную роль в работоспособности членов общества, а именно поэтому знания и навыки физической культуры должны закладываться в образовательных учреждениях разных уровней поэтапно. Значимую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов [5].

Выводы. В ходе проведенного исследования можно сделать следующий вывод: Самоконтроль прививает студенту грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков гигиены и соблюдения санитарных норм и правил. Самоконтроль помогает регулировать процесс тренировки и предупреждать состояние переутомления. Особое значение имеет самоконтроль для студентов специальной медицинской группы.

Список литературы:

1. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений. М.: АО "Аспект Пресс", 1995.
3. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии: учебник для студентов институтов физической культуры / Под ред. А.Г. Дембо. М.: Физкультура и спорт, 1975.
4. Садыкова И.Д., Хайруллин И.Т., Гусев П.М. Современные оздоровительные системы физических упражнений / Тенденции развития науки и образования. – 2018. № 47.
5. Хайруллин, И.Т., Сарваретдинов Р.И., Сунгатуллин Р.И. О регулировании физической нагрузки в процессе тренировки / Тенденции развития науки и образования. – 2018. № 48.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Свинцова К. А., студентка 2725 д гр.
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»
Научный руководитель – ст. преподаватель, Беликова Е.В.*

Актуальность. Подвижные игры с мячом для детей младшего школьного возраста это возможность развития ловкости, внимания, мышления. Игры с мячом значимое пространство в начальной школе.

Подвижные игры с мячом положительно влияют на сплоченность детского коллектива. Дети стараются быть быстрыми и внимательными, чтобы не подвести команду, в которой играют. Такая активная деятельность позволяет обучить детей действовать по правилам.

Игры с мячом в первую очередь помогают детям самостоятельно контролировать свои движения и быстро выполнять поставленные двигательные задачи. Положительно влияют на письмо и рисование [1].

В подвижных играх с мячами увереннее себя чувствуют дети, которые имеют опыт в последовательных двигательных упражнениях. Например, те, кто уже с дошкольного возраста занимается каким-то видом спорта.

Для того чтобы детям быть успешными в данном виде деятельности, необходимо последовательное обучение. Чтобы у детей развивалась ловкость их необходимо обучать действовать с мячами и друг с другом, только потом подключать игру.

Подвижные игры как средство выгодны для младших школьников, так как они включают в себя обучающий процесс. У детей младшего школьного возраста ведущая деятельность учебная. Дети, таким образом, получают новый образовательный опыт и параллельно развивают свои физические способности [4].

Ловкость одна из значимых физических качеств. Ловкость не развивается сама по себе, ее необходимо совершенствовать. Ловкость включается в себя совокупность способностей. Она характеризуется быстрым включением в ситуацию, повышенным вниманием, целенаправленными действиями, хорошей координацией в пространстве [3].

Относительно времени, ловкость развивается медленно. Для того чтобы стать ловким человеком необходимо системно тренироваться. Поэтому развитие ловкости как процесс необходим детям младшего школьного возраста [5].

Тренировать у детей ловкость начинают с простых упражнений и постепенно переходят к сложным. Как одно из популярных средств развития ловкости – это подвижные игры с мячом [2].

Цель нашего исследования – оценить уровень развития ловкости детей младшего школьного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Наше исследование проходило на базе школы № 24 города Барнаула. В период с октября по ноябрь 2018 года. Детей младшего школьного возраста мы разделили на две группы по 10 человек в каждой. В первой группе несколько детей уже занимаются в спортивной секции. Во вторую группу вошли дети, которые не занимаются ни одним из видов спорта.

Систематически 2 раза в неделю двум группам детей мы предлагали участвовать в подвижных играх с мячом. Предположили, что дети, которые уже занимаются спортом, более ловки и выносливы, а у детей, которые не занимаются спортом, ловкость находится на стадии развития.

Двум группам были предложены одинаковые игры:

1 игра «Кто последний». Участвует две команды по 10 человек в каждой. В середине спортивного зала становятся 18 участников, двое оставшихся находятся за линиями круга, где располагаются участники в середине. В игре используется волейбольный мяч. Игроки,

находящиеся за кругом по очереди кидают мяч в круг, пытаясь задеть одного из участников. Участники должны увернуться от мяча, летящего в них. В случае, если мяч задевает одного из игроков, тот выходит из круга. Побеждает тот, кто останется в кругу один.

2 игра «Самый быстрый». В игре задействовано две команды по 10 человек. В середине зала лежит мяч. Каждому из игроков команд присваивается номер от «1» до «10». По команде руководителя, пара детей под номерами «1» бегут за мячом, с целью добежать до мяча первым и взять его в руки. Команде, игрок, который добежит первым и забирает мяч, присваивается одно очко. Побеждает та команда, которая набрала большее количество очков. В случае ничьей проводится дополнительный раунд.

3 игра «Не упусти мяч». В игре участвует две команды по 10 человек в каждой. На уровне вытянутой руки натягивается волейбольная сетка. Каждая команда находится на своей половине площадки. Задача игроков перекидывать мяч на половину площадки соперников через сетку, так чтобы они не поймали мяч. Если команда не поймала мяч, то противоположной команде присваивается одно очко. Игроки внутри команды могут кидать мяч друг другу, не роняя его на своей половине. Побеждает та команда, которая набирает «15» очков. В случае ничьей игра продолжается до разрыва в счете в «2» очка.

По результатам нашего исследования было выявлено, что в игре «Кто последний» зачастую побеждал участник, который уже занимается в спортивной секции. Он с особой точностью отбегал от мяча в сторону. Было заметно, как ребенок внимательно следит, за мячом, когда кидают мяч и когда он летит. Сложнее всего было детям, которые медленно передвигались по площадке и зрительно не следили за мячом. Несколько детей постоянно мешали друг другу, наступали на ноги, толкали.

Если провести параллель то, первой группе детей, в которую входили несколько игроков, занимающихся в спортивной секции, было намного легче справляться с поставленной задачей, в отличие от игроков второй группы, где никто из ребят не занимается спортом. Участники первой группы дольше по времени задерживались в кругу, а участники второй группы намного чаще покидали площадку. Тем, детям, которые находились за кругом и кидали мячи, было намного легче.

В игре «Самый быстрый» чаще всего одерживала победу первая группа. Многим детям было сложно ориентироваться, когда бежать, так как необходимо было слушать руководителя игры, какой номер он называет. Некоторым детям второй группы было тяжело отбирать мяч у своего противника. Второй группе детей было непросто быстро обогнать группу противников. Было видно, что дети прилагают для этого максимальное количество усилий. Первая группа одерживала победу, за счет нескольких участников, которые были лучше физически подготовлены в отличие от всех остальных.

Игра «Не упусти мяч» показала, что дети могут работать в команде. Большинство раз победу одержала первая группа детей. Так же как и в предыдущих играх, первая команда победила за счет ребят, которые уделяют внимание спорту вне школы. Во время игры, когда мяч летел на сторону первой команды, участники быстро реагировали и ловили мяч. Второй команде было значительно труднее. Когда мяч летел на площадку второй команды многие дети стояли на своем месте и не предпринимали никаких действий. Им сложно было передвигаться по площадке и ловить мяч. Многие мячи были пропущены.

В ходе проведения игр было заметно, что дети были по-настоящему включены в происходящее. Мы подтвердили свое предположение на практике, что дети, которые уже занимаются спортом, более ловки и быстры, в отличие от детей, не имеющих отношения к спорту.

Так как игры проводились два раза в неделю в течение одного месяца, были отмечены результаты развития ловкости у детей с разным уровнем физической подготовки.

В самом начале на первой неделе наших занятий было видно, что многим детям трудно воспринимать правила, запоминать их и использовать в игре.

Спустя время, на второй неделе наших занятий почти все участники запомнили правила игр. Было отмечено, что дети первой группы не нуждались в подробном повторении правил. Они намного быстрее стали ориентироваться в игре и добивались хорошего результата за более короткий промежуток времени, нежели ранее. Дети второй группы все же нуждались в подробном пояснении правил, но было заметно, что несколько участников начали чуть быстрее двигаться по площадке.

На третьей неделе систематических игр все дети отлично ориентировались в правилах игры. Первая группа детей без труда выполняли свои задачи в играх. Вторая группа детей значительно увереннее чувствовала себя, когда необходимо было быстро передвигаться по площадке, но результаты были чуть выше, чем на предыдущих неделях.

В конце нашего эксперимента было понятно, что детям не сложно запомнить правила игры. Сложнее всего применить свои физические возможности в подвижных играх. Как выяснилось просто бежать по площадке легче, чем еще дополнительно действовать с мячом. Некоторые дети до конца нашего эксперимента не могли сосредоточиться на мяче. Большое количество детей демонстрировали хорошие результаты. Они стали быстрее двигаться вместе с мячом.

На протяжении всего эксперимента дети не менялись группами. Заметно привыкли к тому коллективу, в котором пришлось взаимодействовать. Заметно вырос соревновательный дух. Дети активно переживали за результаты своей команды. Старались подбадривать друг друга и помогать. Наше исследование длилась не долго, но были отмечены положительные результаты. Показатели не были высокими, но небольшой прогресс в развитии ловкости у каждого из участников был отмечен.

Подвижные игры с мячом действительно положительно влияют на развитие ловкости детей младшего школьного возраста. Дети учатся слушать внимательно руководителя, применять правила игры, ориентироваться в пространстве, быстро двигаться.

Вывод. Быть ловким, значит всегда быть готовым к неожиданным обстоятельствам жизни. Иногда даже детям приходится быстро принимать решения и действовать. Хорошая физическая подготовка залог крепкого здоровья. Чем раньше мы приобщим детей к спорту, тем быстрее их физические возможности начнут развиваться. Игры с мячом, в которых необходимо активно двигаться замечательная подготовка детей младшего школьного возраста к высоким результатам в спорте. Чтобы быть в хорошей физической форме необходимо регулярно тренироваться. Во время тренировок мы развиваются возможности тела человека. Движения становятся совершенными, четкими, быстрыми.

Список литературы:

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, - 1991. – 288 с.
2. Золотухина И.А. Подвижные игры и игровые упражнения с мячом как средство развития ручной ловкости младших школьников / И.А. Золотухина, М.В. Дедловская // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ответственный редактор Л.Г. Пашенко. - 2018. - С. 169-171.
3. Золотухина И.А. Организация физического воспитания учащихся общеобразовательных школ в условиях внеурочной работы по спортивным играм / И.А. Золотухина, М.В. Дедловская Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2017. - № 3. - С. 20-24.
4. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Изд-во НЦ ЭНАС, - 2002. 136 с.
5. Фонарёва Е.А. Спортивная направленность в общеобразовательной школе / Е.А. Фонарёва, Д.В. Фонарёв // Международный научно-исследовательский журнал. 2013. № 10-4 (17). С. 50-53.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК К ПРИМЕНЕНИЮ СРЕДСТВ ЧЕРЛИДИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Симдянкина Я.Ю.

Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина
Научный руководитель – к.п.н., доцент Попова Е.В

Актуальность. В настоящее время, в России большое внимание уделяется проблеме физического воспитания молодежи, обучающейся в учреждениях высшего образования [2]. Учащаяся молодежь, как и другие слои населения, испытывает негативные последствия изменений общественно-производственной сферы. Помимо этого, студентам приходится осваивать постоянно усложняющиеся образовательные программы, что приводит к ограничению двигательной активности, развитию стресса, интеллектуальному и эмоциональному перенапряжению. Дефицит двигательной активности замедляет адаптацию студентов к обучению в Вузе, отрицательно сказывается на их здоровье.

Ребко Э.М. и Федорова А.П. указывают на целесообразность деятельности учебных заведений для создания условий, предполагающих укрепление здоровья, распространение идеи здорового образа жизни, формирование нравственной культуры обучающихся. Авторы статьи ссылаются на опрос, проведенный Ушаковой Я.В. среди студентов университета имени А.И. Герцена (96 студентов 2 и 3 курса), который показал, что 93 % опрошенных понимают значимость здорового образа жизни и регулярных занятий физической культуры, но не готовы вести его самостоятельно, без помощи со стороны вуза и поэтому не предпринимают самостоятельных мер по сохранению здоровья [3].

Буйнов Л.Г., Макарова Л.П. считают, что современный процесс обучения студентов педагогических университетов приобретает все более выраженную, личностно-ориентированную направленность, что требует от студента активной позиции в выборе образовательного маршрута [1].

Розенфельд А.С. считает, что учебная дисциплина «Физическая культура» в рамках основной образовательной программы Вуза не в силах решить ряд задач, стоящих перед ней. Это, прежде всего, объясняется низкой мотивацией студентов к данной дисциплине. Главным фактором этого является противоречие, образующиеся вследствие несоответствия содержания учебной программы и предпочтений студентов. Виды двигательной деятельности, используемые на занятиях физической культурой в рамках расписания, чаще всего не удовлетворяют запросы современной молодежи [4].

Необходимо отметить, что низкий интерес девушек к дисциплине «Физическая культура» обусловлен еще и тем, что доминирующим мотивом для них является коррекция фигуры и осанки, снижение жирового компонента массы тела. К сожалению, в настоящее время в большинстве Вузов практически отсутствуют условия для внедрения новых видов двигательной деятельности, которые отвечали бы запросам обучающихся. В результате между преподавателями и студентами возникают конфликты, что дополнительно снижает уровень мотивации студентов к занятиям данной дисциплиной [4].

Таким образом, является очевидным, что поиск и научное обоснование видов двигательной деятельности, повышающий эффективность образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» представляется актуальным и своевременным.

В настоящее время ряд исследований показывает, что черлидинг является одним из наиболее популярных видов двигательной деятельности среди молодёжи, оказывающим многостороннее воздействие на занимающихся. Черлидинг, относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений. В этих видах спорта предъявляются повышенные требования к развитию опорно-двигательного аппарата, амплитуде движений в суставах, механической прочности костей и суставов, амортизирующей функции стопы и изгибов позвоночника. В процессе тренировки черлидеров создается богатейший арсенал

двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью, а также формирование силовых способностей.

Цель исследования – выявить возможность применения средств черлидинга на занятиях по дисциплине «Физическая культура», а также отношение студенток к этим занятиям.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами в октябре 2018 года на базе Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина было проведено анкетирование среди студенток факультета иностранных языков (n=38). В процессе анкетирования предполагалось выявить регулярность посещения респондентами занятий физической культурой в рамках учебного расписания, а также предпочтения студенток к занятиям определенными видами двигательной деятельности в рамках дисциплины «Физическая культура». Анкета состояла из 10 вопросов, составленных в открытой и закрытой формах. Предполагалось, что респонденты на один вопрос могли дать один и более ответов.

Анализ результатов анкетирования показал, что 81,0 % опрошиваемых регулярно посещают занятия физической культуры в рамках учебного расписания, 19,0% респондентов стараются найти уважительные причины для того, чтобы не посещать эти занятия. Следует отметить, что 80,0% студентов выразили желание заниматься новыми видами двигательной деятельности. Хотели бы попробовать заниматься черлидингом 16,0% опрошенных. Вероятно, это связано с тем, что в ЛГУ им. А.С. Пушкина ведется активная учебно-тренировочная деятельность по черлидингу, но не все желающие приходят на тренировки сборной команды университета, так как боятся не соответствовать предъявляемым там требованиям. Данное обстоятельство стало основанием для того, чтобы организовать в рамках занятий по дисциплине «Физическая культура» со студентками, относящимися по состоянию здоровья к основной медицинской группе занятия черлидингом.

Занятия проходили в период с октября по декабрь 2018 года со студентками первого курса факультета иностранных языков. Занятия длились по 90 минут и состояли из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В занятия были включены следующие комплексы упражнений: общеразвивающие; аэробные; силовые; а также для развития гибкости. В каждом занятии изучались чир-прыжки, махи, повороты, равновесия, пирамиды, поддержки, акробатика. Кроме того, со студентками изучалась комбинация из изученных упражнений с добавлением перестроений со специфическими для черлидинга движениями руками, которая выполнялась под музыку.

Вывод. На заключительном занятии со студентками, участвующими в эксперименте была проведена беседа с целью выявления их степени удовлетворенности этими занятиями. Анализ результатов анкетированного опроса показал, что 92,0% студенток отметили, что остались довольны проведенными занятиями. Однако некоторым из опрошенных 8,0% показались эти занятия слишком трудными, так как они не привыкли к такому большому потоку информации на занятиях физической культурой, 4,0% изъявили желание продолжить занятия черлидингом вместе со сборной университета. Следует отметить, что все студентки согласились с мнением, о необходимости регулярно заниматься физической культурой и вести здоровый образ жизни.

Таким образом, предпринятый нами опрос, свидетельствует о возможности применения черлидинга в качестве содержания образования по учебной дисциплине «Физическая культура». Вместе с тем полученные нами данные указывали на заинтересованность обследованных в занятиях нетрадиционными видами двигательной деятельности, в частности черлидингом. Данное обстоятельство на наш взгляд свидетельствует о возможности использования черлидинга, в качестве средства для повышения интереса и мотивации студенток к занятиям по дисциплине «Физическая культура».

Список литературы:

1. Буйнов, Л.Г., Макарова, Л. П. Значение медико-валеологического образования будущего педагога в современных условиях / Л.Г. Буйнов, Л.П. Макарова, Ю. К. Бахтин /Подготовка специалистов безопасности жизнедеятельности в свете стандартов третьего поколения (магистратура и бакалавриат): Матер. XIV Всероссийской науч-практ. конф.,- РГПУ им. А. И. Герцена. 2010. – С. 78–80.
2. Кудинова, Е.В., Кудинов, Г.В. Проблемы развития общей выносливости у студентов вуза на занятиях физической культуры /Е.В Кудинова, Г.В. Кудинова// Наука. Искусство. Культура. 2016. – № 2 (10)
3. Ребко, Э. М., Федорова, А. П. Развитие культуры здоровья студентов как основа формирования культуры безопасности жизнедеятельности / Э.М. Ребко, А.П. Федорова // Молодой ученый. — 2014. — №3. — С. 1005-1009.
4. Розенфельд, А.С. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии/А.С.Розенфельд: Матер. 2й межд. науч. практ. конф.,– Екатеринбург: 2013. – 489 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МИНИМИЗАЦИИ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ СТРЕССА СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

*Сорокин Г.В., студент 1201 гр.,
Казанский государственный медицинский университет,
Скиба И.А., преподаватель
Казанский государственный медицинский университет*

Актуальность. На сегодняшний день, человечество совершает всё больше и больше открытий, как следствие жизнь становится динамичней, а окружающая среда агрессивней. По сравнению с прошлыми поколениями, поколение современного человека стало многозадачным, увеличился поток усваиваемой им информации, но вместе с этим увеличилось количество людей подверженных стрессу.

Малоподвижный образ жизни, работа с людьми, отсутствие карьерных перспектив, высокие умственные нагрузки - всё это является благоприятной средой для быстрого эмоционального выгорания.

Стрессу, как одному из основных негативных факторов, наиболее подвержены медицинские работники. Это люди, для которых девиз: «Светя другим, сгораю сам» превращается в смысл жизни. Начиная со студенческих лет, они подвергаются высоким умственным и эмоциональным нагрузкам [1]. Учитывая вышесказанное, мы можем сделать вывод, что рассмотрение вопроса стресса распространённого среди студентов-медиков и вопросов его минимизации является актуальным.

Цель исследования. Рассмотреть вопрос возникновения у студентов медиков различного уровня стресса и пути его минимизации.

Результаты исследования. Как показывает практика, в студенческие годы каждый начинает свой путь с первой стадии стресса-стадии тревоги.

По мнению Г. Селье: «Стресс-неспецифическая реакция организма на любое предъявляемое к нему требование». Организм человека постоянно стремится к поддержанию гомеостаза с помощью молекулярных механизмов регуляции. Данные механизмы обеспечивают надежную защиту от влияния экстремальных факторов внешней и внутренней среды организма. При длительном воздействии этих факторов вся система механизмов сохранения гомеостаза активируется, переходя в форсированный режим работы, в состояние энантиостаза, которое продолжается до тех пор, пока не будут устранены нарушения, вызвавшие сбой в системе. Когда даже крайнее напряжение регуляторных приспособительных механизмов не справляется с поддержанием гомеостаза за счет гипоталамо-гипофизарно-половой системы - организм погибает. Ответная реакция организма в виде стресса запускается в ответ на действие холода, жары, чрезмерных физических нагрузок, испуга и т.д. На все это организм реагирует одним и тем же стрессорным ответом, приспособляясь к ситуации. Чрезмерный стрессорный ответ способен вызывать серьезные повреждения в организме, приводя к психосоматическим заболеваниям.

Кратковременное эмоциональное напряжение в виде семейной ссоры, несданного зачета, высокого напряжения на работе могут вызывать хронический стресс, ведущий к преждевременному старению, а после к смерти. Сигналы для запуска стрессорной реакции поступают разными способами, но в конечном итоге все сходятся к ЦНС, где формируется сложный координированный ответ организма.

Первой стадией реакции на стресс является активация симпатического и парасимпатического отделов автономной нервной системы. Данные отделы служат эффективными стимуляторами стресс-реакции. После того как в лимбической системе и неокортексе происходит считывание стимула как угрожающего, нервный импульс идет к заднему и к переднему отделам гипоталамуса. Отсюда нервные импульсы поступают к внутренним органам.

Роль медиатора в случае симпатической нервной системы выполняет норадреналин, в случае парасимпатической - ацетилхолин. Действие автономной нервной системы на органы-мишени при стрессе короткое и проявляется быстро и быстро затухает. Для поддержания высокого уровня стресс-реакции в течение длительного времени должна активироваться дополнительная психофизиологическая ось этой реакции (борьба и бегство).

Благодаря участию автономной нервной системы и мозгового слоя надпочечников реализуются нейроэндокринные механизмы. Данная реакция мобилизует ресурсы организма и подготавливает нервную и мышечную системы к действию, тем самым готовя организм к противостоянию или бегству. Реакция начинается в миндалевидном теле. Затем возбуждение передается в чревный ганглий, иннервируя мозговой слой надпочечников. В ходе данного стимула происходит выделение адреналина и норадреналина. Катехоламины оказывают гораздо больше влияние составляющих автономной нервной системы.

Эндокринные механизмы обеспечивают участие и увеличивают время стрессовой реакции. Всего несколько эндокринных составляющих, с которыми ассоциируется стресс-реакция человека: адreno-кортикальная, соматотропная и тиреотропная реакции.

Адreno-кортикальная система активирует нейросекреторные клетки, которые выделяют кортиколиберины в гипоталамо-гипофизарную воротную систему. Под влиянием гипоталамуса гипофиз выделяет в кровь кортикотропин, через которую он поступает в кору надпочечников, где стимулирует выделение кортизола и кортикостерона, а также минералокортикоидов (альдостерона и дезоксикортикостерона). Эти гормоны регулируют уровень электролитов и артериального давления, влияя на объем крови через процессы первичной реабсорбции натрия. Высокая секреция этих гормонов вызывает у человека гиперальдостеронизм с повышением артериального давления и развитием некрозов миокарда.

В результате соматотропной реакции выделяется соматолиберин, который через воротную гипоталамо-гипофизарную систему поступает в гипофиз и стимулирует выделение соматотропина в кровоток. Соматотропин стимулирует выделение минералокортикоидов, повышается резистентность тканей к инсулину, ускоряется мобилизация накопленных жиров, что приводит к повышению уровня жирных кислот и глюкозы в крови (энергосистем), необходимых для развития стресс-реакции.

Тиреотропная составляющая заключается во влиянии тиреолиберина на гипофиз и выделение им тиреотропина, действующего на щитовидную железу, с выделением в кровь тироксина и трийодтиронина. Экстремальные физические воздействия и психосоциальные стимулы приводят к повышению тиреоидной активности, а вместе с этим к активации общего метаболизма, увеличению частоты сердечных сокращений, мощности сокращения сердечной мышцы, сопротивлению периферических сосудов, а также повышается чувствительность некоторых тканей к катехоламинам. Соответственно, организм человека высвобождает энергию, которая требует выхода в виде какого либо действия, но в результате малоподвижного образа жизни студента накапливается и выливается в хронический стресс, а вместе с ним в эмоциональное выгорание человека. В ходе хронического стресса по Г. Селье у человека развивается гипертрофия коры надпочечников; инволюция тимуса, селезенки, лимфатических узлов; возникновение глубоких кровотокающих язв в желудке и 12-перстной кишке.

Исторически при формировании механизмов стресс-реакции, всплеск физической активности был обычным действием в ответ на эмоциональные стрессогенные факторы, в результате чего наступал эффект успокоения и расслабления. У современных людей стресс обычно не вызывает эмоциональный всплеск, который приводит к физическим выпадам или борьбе. Возможно, это объясняет, почему люди были драчливы и эмоциональны, подобно испанцам, и совершали безрассудные поступки во имя любви. Вероятно, всему виной социальные сети, которым мы стали уделять больше времени, но это другая история. По этой причине физические нагрузки особенно полезны в эмоциональном плане, когда

вероятность стресса велика. Но не стоит забывать, что чрезмерные нагрузки без надлежащего питания истощают функциональные резервы организма и способствуют развитию стресса.

Польза физических упражнений связана с кратковременным увеличением свободных радикалов во время физических упражнений, стимуляцией повышения активности собственных антиоксидантных систем организма. Увеличивается чувствительность тканей к инсулину, улучшается метаболизм углеводов и жиров, стимулируется продукция гормонов роста, противодействующих стрессу и старению. Во время такого упражнения, как бег, в кровь выделяется дофамин, который вызывает чувство эйфории у человека. Таким образом, повышается эффективность систем, ограничивающих стресс-ответ организма, в частности – репродуктивной системы.

Выводы. Учитывая данные факты, мы можем сделать вывод, что перед медицинским вузом стоит непростая задача. Только здоровый специалист способен выполнять свою работу хорошо, а именно следить за здоровьем населения страны. По нашему мнению, вуз должен не только обеспечить будущего медика занятиями по физической культуре, он должен помочь определить его уровень физического здоровья, мотивировать его к занятиям физической культурой на протяжении всей его сознательной жизни, научить составлять жизнеспособную программу поддержания физического здоровья на высоком уровне.

Список литературы:

1. Скиба, И.А. Особенности организации учебного процесса по физической культуре студентов Казанского ГМУ (Казанский государственный медицинский университет) обучающихся по специальности «лечебное дело» / И.А. Скиба, И.Е. Коновалов // материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма». - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2018. - Том 2. - С.446-450.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРОБЛЕМНОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Тарасенко Е.И., аспирантка 3 года обучения
Гжельский государственный университет
Научный руководитель – д. п. н. Илькевич Б.В.*

Актуальность. Задача современной модели обучения – подбор таких его методов и форм, при которых обучающиеся стремились бы самостоятельно получить новые знания, а так же в дальнейшем могли успешно использовать их в своей практической деятельности. Анализ традиционных компонентов обучения показывает, что в учебном процессе доминирует репродуктивность при восприятии и овладении учебным материалом, поскольку активная деятельность, в основном, исходит от преподавателя. По нашему мнению, необходимо повысить внимание к новым методам обучения и формам организации учебного процесса [1].

Цель - определить роль использования проблемного метода обучения на уроке физической культуры.

Результаты исследования. Традиционные методы обучения (или пассивные) - это такая форма взаимодействия сторон обучения, в которой учитель является основным действующим лицом и управляющим ходом урока, а учащиеся выступают в роли пассивных слушателей, подчиненных директивам учителя. Урок проходит в стандартном режиме, начинаясь с сообщения цели и задач занятия ученикам. Связь учителя и учащихся в подобных уроках осуществляется посредством устных или письменных опросов, проверочных работ, тестов и т. д.

Конечно, такие занятия имеют и некоторые плюсы: Это относительно легкая подготовка к уроку со стороны учителя, возможность преподнести сравнительно большее количество учебного материала в ограниченных временных рамках урока, работа учителя в удобном для него режиме, ориентация на «среднего» ученика и др. Данный подход успешно работает с учащимися, которые имеют четкие цели, направленные на основательное изучение предмета. Этот вид широко распространен в вузах, где учатся взрослые, вполне сформировавшиеся люди, имеющие четкие цели глубоко изучать предмет. Лекция - самый распространенный вид пассивного урока.

В отличие от применяемых традиционных форм и методов обучения в процессе передачи знаний, при использовании активных методов участники образовательного процесса занимают субъект – субъектную позицию. Обучающиеся проявляют познавательную предприимчивость, творческую самостоятельность и активно взаимодействуют как с преподавателем, так и друг с другом. Если пассивные методы предполагали авторитарный стиль взаимодействия сторон обучения (руководящая роль учителя, четкое выполнение его требований), то активные больше предполагают демократический стиль (субъект – субъектные отношения, поощрение инициативы ученика, сотрудничество).

Принцип «активности обучающегося» или «деятельностного подхода» является одним из самых важных в дидактике. Игнатова Г.Е. под деятельностным подходом понимает такой способ организации учебно-познавательной деятельности обучаемых, при котором они сами активно участвуют в учебном процессе, а не являются пассивными «приемниками» информации. Реализация деятельностного подхода порождает различные пути организации процесса обучения. Деятельность педагога меняется от «транслятора» знаний на «консультанта», «помощника». Таким образом, деятельность всех участников учебно-воспитательного процесса становится согласованной [2].

Применение проблемного обучения – это один из способов реализации данного принципа, благодаря которому обеспечивается положительная мотивация обучающихся к изучению сложных дисциплин, формируется устойчивый познавательный интерес,

повышается качество знаний, развиваются творческие способности обучающихся. Таким образом, даже сложные или не интересные на первый взгляд темы становятся понятными и любопытными, а время на занятии пролетает незаметно.

Н. М. Королёва, И. В. Костерина описали принципы использования активного обучения. Так принцип диалогического взаимодействия, то есть непосредственного речевого контакта является необходимым условием переживания и разрешения проблемной ситуации. Принцип работы в малых группах на основе кооперации и сотрудничества обеспечивает взаимодействие участников педагогического процесса. Принцип активно-ролевой организации обучения говорит о важности каждого обучающегося и реализует личный вклад каждого ученика. О безусловном «погружении» в тренинговый процесс и возможности сосредоточиться на внутригрупповом общении говорит принцип тренинговой организации учебного процесса. Важным является принцип комфортной работы. Только при выполнении данного условия ученики активно сотрудничают в процессе решения поставленных задач. Принцип развития личностных качеств и повышения самооценки говорит о необходимости учета особенностей обучающихся и реализации системного подхода в обучении. Принцип глубокой проработки материала участниками за счет повторения и применения полученных знаний говорит о качестве усвоения материала. Исходя из этого можно предположить, что использование подобных методов обучения создает на занятиях условия, при которых обучающийся чувствует свою успешность, интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения [4].

На сегодняшний день известно много активных методов обучения. Это мозговой штурм, кейс – метод, проблемное обучение, направляемая дискуссия, моделирование, деловые игры, метод контрпримеров и др. Используя их, педагог способствует проявлению чувств и эмоций обучающихся, волевых качеств и всей психической сферы. Это значит, что все они воздействуют не только на сознание учеников, но и включают в процесс обучения «целостного человека» [3].

Педагогический энциклопедический словарь характеризует проблемное обучение как, «обучение, при котором преподаватель, систематически создавая проблемные ситуации и организуя деятельность учащихся по решению учебных проблем, обеспечивает оптимальное сочетание их самостоятельной поисковой деятельности с усвоением готовых выводов науки». К функциям данного метода обучения относят усвоение учащимися знаний, умений и навыков и их эффективное применение в новой ситуации, всестороннее и гармоничное развитие каждого ученика, формирование диалектико-материалистического мышления, познавательной самостоятельности учащихся, развитие интеллекта, познавательной самостоятельности и творческих способностей учащихся, а так же здравого скептицизма [5].

Данный вид обучения строится в несколько этапов. На первом этапе педагогом создается проблемная ситуация. У учащихся она вызывает интеллектуальное затруднение, то есть знание не предоставляется в готовом виде. Таким образом, стимулируется познавательная активность.

На втором этапе происходит анализ и формирование проблемы. Педагог сам указывает направление поиска путей решения ситуации, либо предоставляет это учащимся.

На третьем этапе ученики предлагают свои варианты решения выдвинутого интеллектуального затруднения. Преподаватель создает условия для самостоятельного формулирования проблемы, поиска путей ее решения через выдвижение гипотез, нахождение вариантов доводки и проверки их правильности, развивает их познавательную активность и самостоятельность.

Заключительным этапом проблемного обучения является рефлексия – подведение итогов.

Иллюстрацией применения проблемного метода обучения на уроке физической культуры может послужить следующий вариант, опробованный в Гжелском государственном университете. Изучая тему «Проблемное обучение» со студентами –

будущими педагогами, каждому выдавалось практическое задание после обсуждения теоретической части. Обучающимся нужно было выполнить роль учителя физкультуры и сформулировать проблему на предложенную тему занятия на уроке: «Ознакомление с техникой метания гранаты», «Совершенствование подачи в волейболе» и пр. Таким образом, учителя обучали выполнять группировку при падении, вместо стандартного кувырка вперед; ускоряться, чтобы не опоздать на маршрутный автобус, вместо бега на 200 метров, уклоняться от падающих веток деревьев при урагане, вместо развития координационных качеств и пр.

Несмотря на сложности, студентам понравилось данное задание. Кроме этого, необходимо отметить его ценность, ведь обучающиеся побывали на месте педагога, получили ценный практический опыт и основательно освоили тему занятия.

Проблема активности учеников на занятиях обращались многие педагоги: Б.Г. Ананьев, Н.А. Бердяев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л. М. Лопатин, А.С. Макаренко, С.Л. Рубинштейн, В.А. Сухомлинский, К. Д. Ушинский и другие. Большую роль в распространении активных методов сыграла их практическая деятельность по пропаганде игровых тренинговых методов как основы активного обучения [2]. По мнению данных авторов, для активных методов обучения характерно: проявление уважения к ученикам, отношение как к себе равному; самостоятельное «строительство» знания учеником методом критического отношения к информации и самостоятельного решения творческих задач; плюрализм мнений, подходов, уважительное отношение к мнению, варианту другого. Применяя активные методы обучения, учитель создает такие условия для обучающихся, при которых каждый имеет возможность поверить в то, что нет никаких ограничений для его творчества [2].

Выводы:

1. Активные методы обучения создают ситуации успеха обучающихся, что делает продуктивным сам процесс обучения.

2. Присубъект – субъектной форме организации обучения обучающиеся проявляют познавательную предприимчивость, творческую самостоятельность и активно взаимодействуют как с преподавателем, так и друг с другом.

3. Проблемные методы обучения обеспечивают положительную мотивацию обучающихся к изучению материала, формируют устойчивый познавательный интерес к получению знаний.

4. Применение проблемного обучения – это один из способов реализации принципа деятельностного подхода, благодаря которому даже сложные или не интересные на первый взгляд темы становятся понятными и познавательными, а время на занятии пролетает незаметно.

Список литературы:

1. Аюбова Ш.И., Каримулаева Э.М., Мустафаев Ф.М. «Роль проектной деятельности в формировании правовой компетентности студента». «Мир науки, культуры, образования», Научный журнал № 2 (69) 30 апреля 2018, стр 13-14

2. Игнатова Г.Е. «Активное социально-психологическое обучение как способ реализации деятельностного подхода» // Научный психологический журнал №5, 2015

3. Кашаева Е.М. «Интерактивные методы обучения студентов высшего образовательного учреждения». «Инновационная наука», Международный научный журнал №12/2015

4. Королёва Н. М., Костерина И. В. «Роль интерактивного обучения в современном образовании». Ученые записки Курского государственного университета. Электронный научный журнал, 2015 № 3 (31)

5. Проблемное обучение, Педагогический энциклопедический словарь [Электронный ресурс] <https://slovar.cc/enc/ped.html> , дата обращения 09.03.19

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД УМЕНЬШЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА СТУДЕНТОВ

*Туманина Н.В., старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Казанский государственный институт культуры»
Хайруллин Р.Р., доцент
ФГБОУ ВО «Казанский государственный институт культуры»*

Актуальность: наш век - век стрессов, огромного количества информации, интернет, гаджеты, социальные сети, учеба, подработка, добавим к этому неправильное питание, не рациональный распорядок дня, с постоянной не хваткой времени, который не подходит для здорового тела человека, еще хотелось бы уделить время себе: сходить куда-нибудь с друзьями, заняться спортом и хобби. У нашей молодежи очень насыщенная жизнь, море развлечений, огромное количество информации, плюс к этому к студентам предъявляется огромное количество требований, как дома, в жизни и на рабочем поприще. На них давит выбор своей будущей профессии, экзамены, дополнительный заработок – все это ведет к истощению нервной системы и ухудшения здоровья. На фоне этого у молодого растущего организма могут начать развиваться заболевания органов внутренней системы человека и психосоматические заболевания. Весь организм студента подвергается колоссальной эмоциональной перегрузки, может начаться депрессия, нарушение сна и аппетита, упадок физических и душевных сил – все это и является признаками стресса. В настоящее время наблюдается явная тенденция к тому, что в процессе учебной деятельности значительно возрастает и продолжает возрастать нагрузка на интеллектуальную, эмоциональную и мотивационную сферы человека [1, с.189].

Сам по себе стресс появляется в нашей жизни каждый день, небольшой стресс не является чем-то опасным для здоровья, а иногда и полезен. А стресс длительный – и есть тот самый враг нашей нервной системы, сбиваются с правильного ритма все системы организма. Падает сопротивляемость иммунной системы – человек плохо себя чувствует, у него появляются проблемы, его друзья, близкие, и все его окружение начинает страдать и получается замкнутый круг. От студента требуют – он не справляется – получает неудовлетворительный результат за свою работу – соответственно недовольство собой еще больше возрастает.

Для того чтобы уметь преодолеть все трудности нужно обладать мощной силой духа, хорошим здоровьем и позитивным настроем. Где же все это взять? Стрессоустойчивость не дается с рождения, она вырабатывается в процессе всей нашей жизни, нужно правильно избавляться от стресса, ее можно выработать своими положительными привычками, правильным питанием, грамотно составленным распорядком дня, самовоспитанием и позитивным взглядом на все происходящее в твоей жизни.

Стресс переводится – как давление, то есть организм находится в сильном давлении, напряжении – все это реакция на негативное состояние (эмоциональное, голод, перегрузка и т.п.).

Самые основные причины стресса у студента это:

- недосыпы;
- неправильное питание;
- большое количество домашних заданий;
- не очень хорошее отношение с однокурсниками, педагогами;
- время сессии;
- личные (дом, здоровье, место положение дома от учебы, загруженность на работе).

На фоне некоторых этих причин, или нескольких сразу образуется состояние стресса, который проявляет себя, как ухудшение самочувствия, нервозность, снижение аппетита, ухудшение сна, тревожности и беспокойства. Если все оставить в таком же

состоянии, и никакими средствами не бороться со стрессом, то со временем общая картина ухудшается и выйти из этого состояния не всегда будет возможным. Придется прибегнуть к помощи специалистов и медикаментов. Но все-таки самым эффективным средством в борьбе со стрессом является именно двигательная активность и физические нагрузки, и занятия всевозможными спортивными направлениями – это самый быстрый и надежный способ снять нервное напряжение и победить стресс. Поэтому после занятий спортом наступает облегчение в физическом и моральном плане. Во время тренировки уходит напряжение, человек переключается со своих проблем на правильность выполнения упражнения, борьбу с усталостью, борьбу с самим собой, уходят излишки адреналина, вырабатываются эндорфины. Как известно эндорфины побеждают кортизол – который вырабатывается при стрессе. Эти два гормона играют очень важную роль на протяжении нашей жизни, а цель всей нашей жизни – быть здоровым и счастливым. Поэтому можно пробежаться по лестнице вверх вниз, сходить на бокс, или заняться циклическими видами спорта, потанцевать, неважно чем – главное дать своему телу разрядку в виде физической нагрузки, и оно само все сделает, отключит мозг на время, выделит нужные гормоны, нормализует обмен веществ, сон и аппетит станут лучше. Хорошо чтобы тренировки были регулярными, минимум три раза в неделю, тело привыкает к такому режиму. Если же его лишить занятий, вы почувствуете голод по ним. В любое время вместо того чтобы бездействовать нужно вставать и идти тренировать себя.

Цель исследования: изучить проблему стресса у студентов; обосновать влияние физической культуры и спорта на понижение уровня стресса студентов.

Результаты исследования и их обсуждение: научно-исследовательская работа проводилась на базе ФГБОУ ВО «Казанский государственный архитектурно-строительный университет». В нашем исследовании приняли участие студенты Казанского государственного института культуры в количестве 50 человек в возрасте 18-21 лет.

Нами были подобраны ряд специальных физических упражнений для студентов вуза, которые они должны выполнять непосредственно перед зачетами и экзаменами. Суть их заключалась в том, что физические упражнения способствовали по свободному напряжению и расслаблению главных мышечных групп. Одна из особенных черт этих упражнений то, что при помощи них происходит сильное мышечное напряжение с последующим расслаблением.

Основным методом исследования был выбран: метод экспресс-диагностики уровня стресса Л.Ридера (Reeder L.G.), и шкалы уровня психологического стресса (Копиной О.С) для теста Л.Ридера [4, с.55].

Основные итоги исследования. В нашем исследовании мы изучили уровень стресса у студентов вуза. На констатирующем этапе выбранные нами методики были предложены студентам контрольной и экспериментальной группам, студенты данных групп отвечали на них согласно предложенных нами инструкций. Полученные данные тестов были обработаны, проанализированы и систематизированы. А именно, данные мы математически обработали при помощи U-критерия Манна-Уитни и t-критерия Стьюдента. Исследовав уровень стресса с помощью «Экспресс-диагностики уровня стресса Л.Ридера» мы не выявили достоверные различия между двумя группами. Данные, которые мы получили в ходе оценки уровня стресса у контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента на этапе констатации. Значения которые мы получили находятся в зоне «незначимости». Это свидетельство того, что значительных отличий в уровне стресса у студентов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента на этапе констатации не было.

После проведенного формирующий этапа, в процессе которого реализуются формирующие и развивающие приемы, а именно нами были обучены студенты экспериментальной группы физическими упражнениями, которые они выполняли непосредственной перед экзаменом. Нами был сделан контрольный срез с помощью той же методики, как и на констатирующем этапе. Данные мы так же обработали математически

при помощи U-критерия Манна-Уитни и t-критерия Стьюдента. Исследовав уровень стресса с помощью «Экспресс-диагностики уровня стресса Л.Ридера», значения которые мы получили, находятся в зоне «значимости». Это свидетельствует о том, что у студентов экспериментальной группы уровень стресса уменьшился.

Исходя, из этого можно сделать выводы:

- по результатам «Экспресс-диагностики уровня стресса Л.Ридера» после проведения формирующего эксперимента у студентов вуза, уровень стресса у экспериментальной группы снизился, что означает эффективность предложенных нами физических упражнений выполняемых перед экзаменами.

Выводы: до сих пор идут исследования, которые научно доказывающие, что существует связь между мозгом и хорошим внешним видом (красота тела), которая достигается только через двигательную активность. После тренировки, как бы ни устал человек он свеж, полон сил, доволен собой и ему проблемы уже не кажутся такими неразрешимыми, все отходит на второй план, и очень часто наблюдается, что после тридцати минут занятия мозг активизируется и появляется решение не разрешимых до этого задач. Через занятие спортом человек становится уверенным в себе, избавляется от своих комплексов, тренирует не только свое тело но и дух. Повышается самооценка - и в результате всего этого стресс уходит, тело приходит в норму. Поэтому на протяжении всей своей сознательной жизни нужно дружить со спортом, с возрастом укореняются привычки, взгляды, что и как делать, мыслить, угнетенное состояние только ухудшается. Существует множество методов борьбы со стрессом, преодоление стресса посредством спорта это самый простой и эффективный и способ, позволяющий с помощью физических упражнений изменить свое психологическое равновесие [2, с.139]. Вывод - самое простое решение борьбы со стрессом – спортивная тренировка, менять только себя, а не других и весь мир в округ, учиться радоваться тому что есть, быть решительным в любой ситуации. Через борьбу с собой во время тренировки и вырабатывается стрессоустойчивость, которая и поддерживает нас на протяжении всей нашей жизни [3, с.183].

Все студенты пытаются по-своему справиться со стрессом, кто-то использует для этого сон, кто-то прогулки, общение с друзьями, близкими, кто-то ест, кто-то идет в бар, а кто-то бежит на тренировку.

50% - это полезные для человека виды борьбы со стрессом, остальные 50% делятся: 30% - хобби, друзья, 20% - алкоголь, заедание и другое. Поэтому стрессу подвержены мы все, и каждый вправе решать какой способ ему выбрать, но все-таки физическая активность является самым здоровым и эффективным, и это не должен быть профессиональный спорт, все для души и в среднем режиме нагрузки.

Список литературы:

1. Камнева А.М. «Технология повышения психологической устойчивости у студентов – будущих спортивных менеджеров на основе применения традиционных и нетрадиционных средств физической культуры» -2011, монография
2. Калманович В.Л., Хайруллин Р.Р., Имангулов Р.Ш. Взаимосвязь стрессоустойчивости и физического развития студентов творческих вузов // Казань, Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2017. № 2. С. 138-140.
3. Туманина Н.В. Формирование здорового образа жизни студентов // XIV Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса», Арзамас, АФ ННГУ, 2018. – С 181-184.
4. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина, том 1; - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГИРЕВИКОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Угаров И.В., магистрант 7281м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Миннахметова Л.Т.*

Актуальность. Упражнение с гирями в настоящее время является одним из самых динамично развивающихся видов спорта, как в различных регионах России, так и за рубежом. Рост популярности гиревого спорта приводит к росту рекордов и спортивных нормативов [5]. В связи с возрастающими требованиями, предъявляемыми к физической подготовленности гиревиков, уделяется большое внимание вопросам совершенствования структуры тренировочного процесса. Идет постоянный поиск новых методик и усовершенствование уже известных.

Цель исследования. Проверить предположение о том, что использование методов круговой тренировки, направленной на силовую выносливость, в процессе спортивной подготовки гиревиков, позволит усовершенствовать физическую подготовленность спортсменов и улучшить результат в целом.

Результаты исследования и их обсуждение. Для начала, нами был проведен опрос тренеров гиревого спорта на соревнованиях Всероссийского и международного уровня с целью определения их отношения к круговым тренировкам в процессе подготовки спортсменов. В результате проведенного опроса были получены следующие результаты: большинство опрошенных респондентов 9 из 15 (60%) на вопрос *"Используете ли Вы для развития силовой выносливости спортсменов метод круговой тренировки?"* давали отрицательный ответ. На наш взгляд, метод круговой тренировки является одним из основных методов, эффективно развивающих силовые способности спортсменов.

Разработанная нами методика круговой тренировки основана на выполнении различных физических упражнений как глобального, так и регионального и локального характера, что обеспечивало не только прирост спортивного результата, где они подбирались по принципу всестороннего воздействия на все основные группы мышц. Нами разработано четыре варианта комплексов круговой тренировки. Пример одного из комплексов: 1. Сгибание рук в упоре лежа. 2. Из И.П. широкая стойка, руки вверх держа гирю за дужку днищем вверх; выполнение круговых движений туловищем в горизонтальной плоскости сначала вправо, затем влево. 3. Подъем гирь на грудь. 4. Толчок гирь в разножке. 5. Рывок одной гири двумя руками. 6. приседание с гирей на груди. 7. Тяга на высоком блоке. 8. Накручивание груза на блоке. 9. Наклоны с гирей в стороны. 10. Сгибание и разгибание туловища на скамье, руки за голову, ноги фиксированы.

Наш педагогический эксперимент проводился на базе Казанского высшего танкового командного Краснознаменного училища г.Казань в 2018 году с 3 ноября – 15 декабря. Гиревой спорт развивает общую и специальную выносливость, что особенно важно для военнослужащих и курсантов военных учебных заведений [1]. Формирование физкультурно-спортивной компетентности обучающихся, является важнейшим аспектом, особенно для тех профессий, где уровень физической подготовки является показателем профессиональной пригодности [3]. Все, принимавшие участие в экспериментах, были разделены на 2 равнозначные группы по 9 человек. Уровень спортивной подготовки гиревиков соответствовал I-му взрослому разряду и КМС в двоеборье по гиревому спорту. Возраст юношей-гиревиков варьировался в пределах от 19 до 22 лет; их личный вес составлял 71-81 кг.

Во время эксперимента представители I-ой, экспериментальной группы, во время тренировок не выполняли в основном соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок двух гирь; рывок гири одной рукой) и упражнений из разработанных комплексов. Испытуемые II-ой, контрольной группы, помимо соревновательных упражнений делали

ещё упражнения с гирями специально-вспомогательного характера (махи, рывок двух гирь, жонглирование, хождение с гирями в опущенных руках и т. д.).

В результате проведенного эксперимента на первом этапе были получены данные, представленные в таблице 1. Достоверность различий нами определялась по t-критерию Стьюдента при уровне значимости ($p \leq 0,05$).

Таблица 1 - Показатели тестов в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента ($X \pm m$)

Тесты	Группа	Исходные данные	Конечные данные	Различия	
				%	p
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	К	$56,33 \pm 1,00$	$57,22 \pm 0,83$	1,58	$\geq 0,05$
	Э	$57,00 \pm 0,71$	$60 \pm 1,12$	5,26	$\leq 0,05$
Прыжки через скакалку (раз)	К	$17,33 \pm 1,00$	$17,66 \pm 1,00$	1,92	$> 0,05$
	Э	$17,33 \pm 0,87$	$17,89 \pm 0,78$	3,21	$> 0,05$
Подтягивание на перекладине (раз)	К	$17,00 \pm 0,71$	$17,44 \pm 0,73$	2,61	$> 0,05$
	Э	$17,22 \pm 0,67$	$19,67 \pm 1,00$	4,58	$< 0,05$
Бег 3 000 м (сек)	К	$762,33 \pm 7,68$	$759,78 \pm 9,65$	0,34	$> 0,05$
	Э	$763,00 \pm 7,79$	$759,11 \pm 7,22$	0,51	$> 0,05$
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	К	$7,37 \pm 0,29$	$7,26 \pm 0,36$	1,51	$> 0,05$
	Э	$7,28 \pm 0,29$	$7,21 \pm 0,33$	0,92	$> 0,05$

Анализируя данные, представленные в таблице 1, можно констатировать, что в показателях теста сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, отражающих уровень силовой выносливости, в контрольной группе величина прироста составила 1,58%, в экспериментальной 5,26%. Различия достоверны лишь в экспериментальной группе (при 5% - ном уровне значимости).

По данным теста прыжки через скакалку, отражающий уровень частоты движения, в контрольной группе величина прироста составила 1,92%, в экспериментальной 3,21%. Различия в результатах обеих групп не достоверны при 5% - ном уровне значимости.

В показателях теста подтягивание на перекладине, отражающих уровень силы, в обеих группах наблюдается прирост. В контрольной на 2,61%, в экспериментальной на 4,58%, является достоверным.

Полученные данные теста бег 3 000 м, отражающего уровень общей выносливости, и показатели теста челночный бег 3 по 10 м, отражающие уровень ловкости [3], мы видим (табл.1), что в тесте бег 3 000 м в контрольной группе величина прироста составила 0,34%, в экспериментальной 0,51%. В тесте челночный бег 3 по 10 м в контрольной группе прирост составил 1,51%, в экспериментальной 0,92%. Различия данных не достоверны.

Анализ полученных в процессе исследований показал, что изменение показателей, отражающих уровень силовой выносливости, имел положительную направленность. Так, прирост результатов в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и подтягивание на перекладине в экспериментальной группе имел достоверные изменения ($p < 0,05$).

Для полного подтверждения изучаемой проблемы, нами были так же выбраны следующие физиологические показатели: артериальное давление (систолическое и диастолическое), пульсовое давление и частота сердечных сокращений, а также выполнялись гипоксические пробы: Генчи и Штанге.

Полученные результаты измерения показателей артериального систолического давления у спортсменов, занимающихся гиревым видом спорта, показали, что за время первого эксперимента, значения систолического артериального давления имеют тенденцию к увеличению в контрольной группе на 3,4 мм.рт.ст, а в экспериментальной группе – к уменьшению.

У спортсменов, которые не использовали в тренировке разработанную методику круговой тренировки после нагрузки (20 приседаний за 30 секунд) значения ДАД имеют

тенденцию к увеличению, а у спортсменов использующие данную методику, наоборот, к уменьшению.

У спортсменов контрольной группы пульсовое давление после нагрузки снижается на 2,5 мм.рт. ст., а у спортсменов экспериментальной группы увеличивается на 1,7 мм.рт.ст. Различий в этих 2-х группах не зафиксировано.

Констатируя, можно сказать, что при анализе артериального давления видно, у спортсменов контрольной группы, которые не использовали в тренировке разработанную методику, значения САД, ДАД после нагрузки возрастают. У спортсменов же экспериментальной группы эти показатели после 20 приседаний несколько снижались (различия статистически не достоверны). Анализ данных показателей сердечно-сосудистой системы (ССС) свидетельствует о том, что занятия с использованием данного метода у гиревиков благоприятно влияют на состояние ССС, а это способствовало улучшения развития силовой выносливости. Спортсмены этой группы значительно лучше адаптированы к физическим нагрузкам, чем в контрольной группе.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) характеризует переносимость нагрузки, а также показывает, как влияют на ССС те или иные средства, используемые в тренировочном процессе, для развития силовой выносливости и, самое главное, как происходит восстановление организма после тренировок по времени. Результаты говорят о том, что у спортсменов контрольной группы, которые не использовали разработанный нами комплексы физических упражнений, после нагрузки ЧСС достоверно выше, чем до нагрузки ($P < 0,05$). При этом различие составляет большую величину (10,7 уд. в минуту). У спортсменов экспериментальной группы, которые тренировались по нашей методике, после нагрузки значения ЧСС увеличиваются незначительно (на 4,2 уд. в минуту). Следовательно, по частоте сердечных сокращений прослеживается уменьшение различий до и после нагрузки у тех гиревиков, которые использовали данную методику, что является благоприятным признаком и свидетельствует об увеличении функциональных возможностей организма.

Значения пробы Штанге у гиревиков экспериментальной группы, которые тренировались по разработанной нами методике, выше на 18,8 секунд, чем в контрольной группе. После нагрузки (20 приседаний за 30 секунд) у гиревиков контрольной группы, значения данного показателя снижается на 2,7 секунды, а у спортсменов экспериментальной группы снижается на 4,9 секунд.

Значения пробы Генчи у гиревиков экспериментальной группы, которые тренировались по разработанной нами методике выше на 15,7 секунды, чем в контрольной группе. После нагрузки (20 приседаний за 30 секунд) у гиревиков контрольной группы, значения данного показателя снижается на 4,8 секунды, а у спортсменов экспериментальной группы увеличивается на 7 секунд.

По величине показателя пробы Генчи можно косвенно судить об уровне обменных процессов, степени адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии и состояния левого желудочка сердца. Лица, имеющие высокие показатели гипоксемических проб, лучше переносят физические нагрузки [2].

Таким образом, гиревики, которые тренировались по разработанной нами методике, гораздо лучше переносят физические нагрузки, чем их сверстники, и данная методика способствует эффективному развитию уровня силовой выносливости.

Выводы.

В результате эксперимента тесты и физиологические показатели дают понять, что разработанный нами комплексы физических упражнений, используемые методом круговой тренировки, способствуют повышению показателей спортсменов, росту их силовой выносливости. Она необходима курсантам для успешных занятий гиревым спортом, для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях.

Список литературы:

1. Армейский гиревой рывок // Гиревой спорт в России и в мире. – 2019. - №11.- С.34-35.
2. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова ; Художник А.Ю. Литвиненко. — Электрон. дан. — Москва : , 2018. — 712 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/107259>. — Загл. с экрана.
3. Дедловская М.В. Экспериментальное исследование формирования физкультурно-спортивной компетентности студентов неспортивных направлений / Дедловская М.В., Золотухина И.А., Миннахметова Л.Т.// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 2. С. 38-42.
4. Рябышева С.С. Развитие силовых способностей детей среднего и старшего школьного возрастов / Рябышева С.С., Миннахметова Л.Т., Миннахметов Р.Р. // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. Материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. 2014. С. 470-472
5. Ugarov I.V. Comparative analysis of absolute results Russian Championship and World Championship on kettlebell lifting among men / I.V. Ugarov, V.I. Volchkova // Actual problems of physical education of students: Materials II International Student Scientific Conference, 23-24 January 2018. Cheboksary: Chuvash State Agricultural Academy, 2018. Part 2. Pp. 197-199.

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Угарова О.С., магистрант 7281м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Миннахметова Л.Т.*

Актуальность. В настоящее время государство обращает большое внимание на проблему сохранения здоровья и долголетия граждан. Основа здорового образа жизни закладывается в школьные годы, как и привычка к физическим нагрузкам. Любая деятельность начинается с интереса и благодаря ему поддерживается [2,3]. В связи с этим педагогов занимает вопрос, как повысить интерес к уроку физической культуры среди школьников для коррекции и сохранения здоровья нации [1]. Одной из сторон мотивации учащихся может послужить олимпийское образование, результатом которого является совокупность сформированных мотивов и потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями в рамках своего стиля жизни для гармоничного, разностороннего развития.

Цель исследования. Повышение мотивационного компонента интенционных ценностей физической культуры у школьников средних классов средствами олимпийского образования.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось с ноября по декабрь 2018 года (во второй четверти 2018-2019 учебного года) на базе Тетюшской средней общеобразовательной школы Тетюшского муниципального района Республики Татарстан. В исследовании приняло участие 2 группы учащихся 5 классов. Учащиеся экспериментальной группы занимались 1 час в неделю по нашей программе, а 2 урока по «Комплексной программе физического воспитания учащихся I-XI классов» авторов В.И. Ляха и А.А. Зданевича, в которую были так же включены элементы инновационных технологий В.С. Родиченко и В.И.Столяров «Олимпийское образование» и «СпАрт» [5].

На уроках физической культуры акцент ставился на разнообразии средств и методов, приоритет давался соревновательному и игровому методам. По программе «Олимпийское образование» на теоретических уроках реализовывалась подача информации в комбинированной форме, сочетая в себе классическую форму урока и игровой вариант.

В начале исследования был проведен констатирующий срез. После реализации программы формирующего эксперимента был проведен контрольный срез, направленный на выявление динамики мотивации, потребностей и отношения к физической культуре у испытуемых контрольного и экспериментального классов. Исследование осуществлялось с учетом тех же параметров и на основе тех же методик, которые использовались на этапе констатирующего среза, а именно: тест «Потребности по А. Маслоу», анкета «Мое отношение к уроку по физической культуре», анкета «Отношение к занятиям физической культурой и спортом», методики «Мотивация к успеху» и «Мотивация к избеганию неудач» [4].

Внедрение программы «Олимпийское образование» в процесс физического воспитания учащихся 5 классов и использование инновационной формы проведения уроков по физической культуре показало следующее. На рисунке 1 видно, что по оценке уровня мотивации к избеганию неудач до внедрения нашей программы в физическое воспитание 30% учащихся имели очень высокий уровень мотивации к избеганию неудач и 20% выше среднего, что косвенно свидетельствует о влиянии негативных факторов на эмоциональное состояние школьников и формирование интереса к уроку по физической культуре. После проведения уроков в инновационной форме процентный показатель мотивации к избеганию неудач снизился до 10% высокой и 10% выше среднего. В контрольной группе так же наблюдается снижение высокой мотивации избегания неудач с 30% до 10%, но увеличение выше среднего с 20% до 40% (рисунок 2). Можно утверждать, что фактор

проведения урока в новой форме позитивно повлиял на психологическое состояние ребенка во время урока.

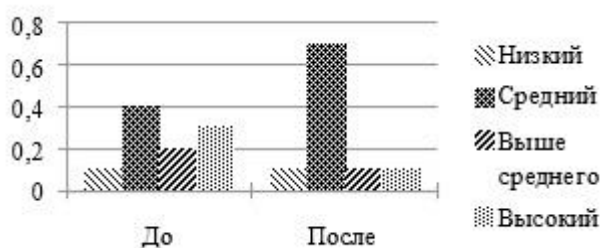


Рисунок 1 - Результаты теста мотивации избегания неудач экспериментальной группы до и после эксперимента

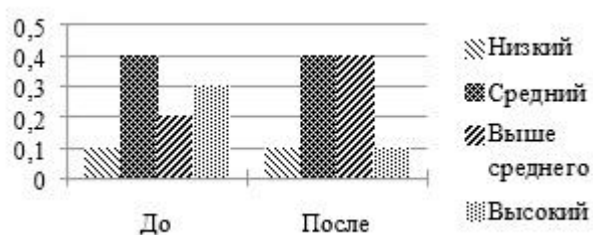


Рисунок 2 - Результаты теста мотивации избегания неудач контрольной группы до и после эксперимента.

Оценка уровня мотивации к успеху так же имела положительную тенденцию после внедрения программы «Олимпийское образование» и проведения уроков физической культуры в нестандартной форме: до инновации 100% учащихся имели низкую и среднюю мотивацию к успеху, после инновации 100% учащихся имели мотивацию к успеху выше среднего и высокую (рисунок 3). В контрольной группе результаты тоже свидетельствуют о росте мотивации успеха, но они не так ярко выражены, т.к. остались еще школьники с низкой и средней мотивацией (рисунок 4).

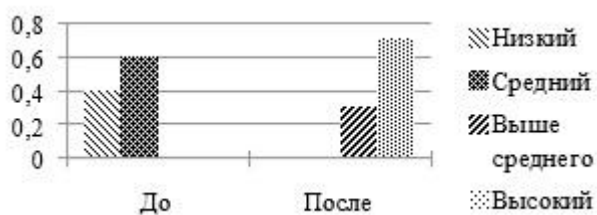


Рисунок 3 - Результаты теста мотивации успеха экспериментальной группы до и после эксперимента

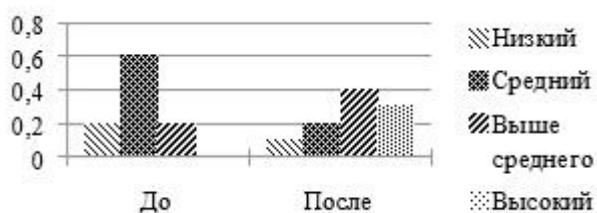


Рисунок 4 - Результаты теста мотивации успеха контрольной группы до и после эксперимента

Таким образом, положительная мотивация к достижению успеха и уровень мотивации к избеганию неудач влияют на степень положительного отношения учащихся непосредственно к урочному занятию по физической культуре.

По результатам методики «Потребности по Маслоу», интерес следует отнести к социальным потребностям, которые также отражают потребности в самовыражении. Как видно из таблицы 1, в экспериментальной группе до внедрения инновационного компонента в урок физической культуры среднегрупповые результаты данных потребностей имели 3 и 5 места из 5-ти соответственно, на 1 месте безопасность. После внедрения социальные потребности заняли 2 позицию, потребность в самовыражении 4 позицию. В контрольной группе изменений почти не наблюдается (таблицу 2), лишь 3 и 4 места поменялись местами: уважение со стороны и социальные потребности. Первое и второе места у них занимают материальные потребности и потребности в безопасности соответственно.

Таблица 1 - Результаты методики «Потребности по Маслоу» экспериментальной группы до и после эксперимента

До	После
Безопасность	Безопасность
Материальное	Социальные
Социальные	Уважение со стороны
Уважение со стороны	Самовыражение
Самовыражение	Материальное

Таблица 2 - Результаты методики «Потребности по Маслоу» контрольной группы до и после эксперимента

До	После
Материальное	Материальное
Безопасность	Безопасность
Уважение со стороны	Социальные
Социальные	Уважение со стороны
Самовыражение	Самовыражение

При констатирующем срезе в контрольной группе отношение к физической культуре и спорту было лучше, чем в экспериментальной. После внедрения программы «Олимпийское образование» в процесс физического воспитания это отношение в экспериментальной группе значительно улучшилось: с 79,6% до 94,5%. В контрольной группе увеличилось незначительно: с 82,9% до 85,2%.

Уровень положительного отношения непосредственно к уроку по физической культуре в экспериментальной группе с 72,5% вырос до 97,5%. В контрольной тоже вырос незначительно: с 71,9% до 75,6%. Процент учащихся, желающих чтобы урок физической культуры проходил в нестандартной форме в экспериментальной группе с 70% повысился до 100%.

Выводы. Таким образом, по результатам наших исследований можно утверждать, что внедрение олимпийского образования повысило уровень заинтересованности к уроку физической культуры у учащихся средних классов общеобразовательной школы. Если учесть результаты улучшения показателей в контрольной группе, то можно предположить, что в экспериментальной группе тоже прослеживался бы прогресс и без применения инновационной методики, но мы считаем, что применение курса «Олимпийское образование» значительно усиливает данную тенденцию и позволяет сохранить и развить

интерес к урокам физической культурой, к активному и здоровому образу жизни учащихся средних классов.

Список литературы:

1. Зизикова С.И. Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой: автореферат дисс. к.п.н. – Самара: «Инсома–пресс», 2007. – 25с.

2. Миннахметова Л.Т. Психолого-педагогический анализ особенностей профессиональной деятельности учителей физической культуры в сравнении с деятельностью воспитателей дошкольных образовательных учреждений. / Миннахметова Л.Т., Бурцева Е.В., Бурцев В.А.// В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. 2015. С. 158-159.

3. Новгородова М.В., Фонарев Д.В. Содержание физкультурного образования учащихся оборонно-спортивного класса // Профильная школа. 2011. № 5. С. 55-59

4. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом «БАХРАМ-М», 2001. – 672 с.

5. Столяров, В. И. Спартианские игры как средство формирования интереса к занятиям физической культурой / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – С. 366-370.

МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 15-16 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНОГО СИМУЛЯТОРА

*Файрузова Э.И., студентка 8215м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Миннахметова Л.Т.*

Актуальность. Показатели технического мастерства ориентировщика связаны со специализированной техникой ориентирования. Техническое мастерство спортсмена-ориентировщика – это владение теми приемами, которые используются для решения задач ориентирования в процессе соревновательной деятельности. Все элементы техники взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, четкое выполнение одного элемента способствует точному решению конкретной задачи [1].

Компьютеризация в любой сфере является сложным, многогранным процессом. Возможности технологий виртуальной реальности для обучения и исследований имеют чрезвычайно высокий потенциал применения [3].

В спортивном ориентировании компьютерный симулятор используется в тренировочном процессе, для совершенствования технико-тактической подготовки [5]. Применение симулятора актуально для спортсменов-ориентировщиков также и для того, чтобы спортсмены могли пройти дистанцию, независимо от погодных условий. Для усовершенствования технических навыков, необходимо систематически работать с картой и компасом, чтобы довести до автоматизма технические задачи, которые будут похожи в выборе пути и прохождении дистанции в целом. Главной задачей является выполнение определенного алгоритма действия при взятии контрольного пункта: выбор варианта пути, анализ маршрута, выделение крупных объектов, выбор последней «привязки», заход на контрольный пункт - это базовые понятия и принципы, на которых строится техническое мастерство ориентировщика, которое можно повысить только путем практики многократного прохождения дистанций [2].

Цель исследования. Разработать методику совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков 15-16 лет с использованием компьютерного симулятора.

Результаты исследования и их обсуждение.

Спортсмены-ориентировщики, при переходе из этапа совершенствования спортивного мастерства (14 группа (13-14 лет)) в этап высшего спортивного мастерства (16 группа (15-16 лет)) сталкиваются с такими сложностями, как усложнение дистанций, повышение скорости прохождения по дистанции, быстрое чтение карты. Чтобы справиться с этими проблемами, спортсмену необходимо регулярно упражняться с картой и компасом, тренировать зрительную память и наблюдательность. Кроме того, чтобы не допустить перетренированности спортсменов в дозировке с высокой интенсивностью приемлемым является использование компьютерного симулятора для спортивного ориентирования «Catching features» (Катчинг Фьючерез), который также повысит техническое мастерство спортсменов.

Рассматривая три этапа спортивной подготовки (тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства), техническая подготовка остается на прежнем уровне 12-16% на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка увеличивается при переходе с тренировочного этапа (свыше 2 лет) на этап совершенствования спортивного мастерства [4].

Нами была разработана методика использования компьютерного симулятора для спортивного ориентирования «Catching features» (Катчинг Фьючерез). Данная методика направлена на выявление у спортсменов-ориентировщиков наблюдательности, наглядно-

образной памяти, кратковременной зрительной памяти и развития тактического мышления, состоящая из следующего комплекса упражнений на виртуальном тренажере, поэтапно решающая задачи технико-тактической подготовленности (таблица 1).

Таблица 1 – Типы тренировок на компьютерном симуляторе в соответствии с этапами тренировочного процесса и поставленными задачами

	1 тип Адаптационные тренировки	2 тип Технические тренировки	3 тип Тактические тренировки	4 тип Соревновательные тренировки
Этапы тренировочного процесса	Предсоревновательный этап. Восстановительный период	Специально подготовительный этап		Предсоревновательный этап
Продолжительность	15.09-01.02	01.02-15.03		01.03-01.05
Задачи	1) изучить управление на компьютерном симуляторе. 2) понять функции компьютерного симулятора. 3) пробные тренировочные дистанции прохождения: а) спринтов б) классики в) лонга	1) чтение карты: а) детализированное б) быстрое. 2) чтение карты: а) по азимуту б) по направлению 3) развитие памяти с использованием компьютерного симулятора.	1) выбор пути движения. 2) взаимодействие с соперником. 3) обращение к карте преимущественно в удобных для чтения местах.	1) удачное прохождение дистанций в соревновательном режиме. 2) прохождение дистанций за минимальное количество времени. 3) улучшение результатов и повышение скорости при прохождении дистанции.

Тренировочные занятия с компьютерным симулятором планируется проводить три раза в неделю. В каждое тренировочное занятие включается по три задания, каждое из которых направлено на развитие определенного качества. Контролем эффективности является точность выполнения задания и затраченное время на дистанции. Предполагается, перед началом тренировки дать установку спортсмену, запоминать как можно больше объектов и снизить количество обращений к карте. В такой тренировке скорость не важна, главное запомнить больше объектов в карте и передвигаться исключительно за счет памяти.

Представлена методика на виртуальном тренажере, поэтапно решающая задачи технико-тактической подготовленности, в котором мы выделили четыре основных типа тренировок.

1 тип – адаптационные тренировки. Начало работы с компьютерным симулятором происходит в восстановительный период, т.к. количество физической нагрузки снижается, а технику более эффективно можно отработать при прохождении дистанции. Продолжительность в 4,5 месяца оптимально обуславливается в обучении прохождения дистанций на компьютерном симуляторе. В тренировочный процесс на компьютерном симуляторе типа 1 стоят 3 задачи, основная задача – изучить управление на виртуальном тренажере, понять, как функционирует симулятор, а при большом перерыве в занятиях ориентированием способствовать восстановлению основных спортивных навыков. В тренировочный процесс входят дистанции по спортивному ориентированию лонга, классики и спринта. На данном этапе необходимо: изучить управление на виртуальном

тренажере; узнать, как выглядят ориентиры на местности; понять особенности данной карты; попробовать в основных чертах цельное ориентирование на данной местности.

Содержание тренировки:

1) Закончить одну дистанцию целиком без учета времени;
2) Использовать в симуляторе функцию короткий забег, состоящий от 1 до 4 контрольных пунктов. Выбрать разные по длине перегоны: короткие, средние или длинные. Компьютер сам в случайном порядке выберет точки на карте и соединит их линиями. В этом режиме закончить несколько разных дистанций;

3) Знакомство с ориентирами: пробежаться по карте без дистанции, в поисках крупных объектов, например, камни, обрывы, искусственные объекты, муравейники, ручьи.

2 тип – технические тренировки. Продолжение работы на компьютерном симуляторе в специально подготовительный этап направлен на отработку отдельных технических элементов ориентирования для улучшения технических навыков. Целенаправленно отрабатываем отдельные технические элементы ориентирования (таблица 1).

а). Детализированное и быстрое чтение карты и местности и их совместное взаимодействие.

Содержание тренировки:

- 1) дистанция с множеством контрольных пунктов (КП).
- 2) дистанция по крупным ориентирам, быстрое чтение карты
- 3) дистанция с большим выбором привязок
- б). Бег по азимуту и по направлению с чтением карты.

Содержание тренировки:

1) азимутальные отрезки. Азимут по равнине, в гору, траверсом, на спуске, в зеленке;

2) азимутальные отрезки по карте, где используется только рельеф;

3) азимутальная дистанция (закончить дистанцию используя бег, только по прямой);

в) Развитие памяти.

Содержание тренировки:

1) дистанции по памяти с использованием городской карты, спортсмен запоминает каждый перегон и проходит его не смотря в карту.

2) дистанция по памяти с использованием лесной карты

3) дистанции по памяти с использованием зимней карты с лыжами.

4) дистанция, где на каждом КП тренер говорит число, а на финише спортсмен называет сумму всех чисел.

3 тип – тактические тренировки. Также, как и 2 тип находится в специально подготовительном этапе, для улучшения необходимых тактических приемов и подготовке к 4 типу тренировок для более качественного прохождения с наименьшими затратами времени на дистанции в предсоревновательном этапе.

Целенаправленно отрабатываем необходимые тактические приемы.

а) Выбор оптимального пути движения.

Содержание тренировки:

1) Спортсмен за кратчайшее время анализирует весь маршрут, после показывая оптимальный путь движения;

2) Выбор пути движения с учетом ограниченной видимости (ночное ориентирование);

3) Выбор варианта с учетом времени года и погодных условий.

4) Выбор пути движения длинного перегона. Использование функции короткий забег.

5) Предварительный выбор пути движения на следующий перегон. Спортсмен, проходя дистанцию, заранее до КП выбирает путь движения.

б). Взаимодействие с соперником.

Содержание тренировки:

1) тренировки с раздельным стартом. Тактические установки для догоняющих и отстающих спортсменов.

2) тренировки с массового старта. Тактические установки для этого вида старта.

в). Обращение к карте преимущественно в удобных для чтения местах там, где вычитывание информации из карты не требует значительного снижения темпа бега. Чтение карты на спусках, в зеленке, ведет к большим потерям времени, желательно эти отрезки проходить по памяти.

Тренировки:

1) дистанция с запретом чтения карты в неудобных для этого местах, заранее очерченных в карте;

2) отрезки со спусками (проходится по памяти);

3) дистанция с поделенными перегонами: на первой половине каждого перегона – обычное ориентирование с одновременным запоминанием второй части перегона, а после черты, делящей перегон пополам, бег на КП исключительно по памяти;

4 тип – соревновательные тренировки. Целое ориентирование (целое и одновременно целевое ориентирование, к которому мы стремимся). Тренировочные дистанции и контрольные старты, где отрабатывается ориентирование соревновательной структуры. Не выделяются какие-то частные задачи. Цель – пройти дистанцию наилучшим образом. Завершающий тип тренировок на компьютерном симуляторе стоит в предсоревновательном этапе для окончательной готовности спортсмена к соревнованиям.

Выводы. Разработана методика с использованием компьютерного симулятора Catching features, для повышения технико-тактических навыков в спортивном ориентировании, где были выделены четыре типа тренировок, в рамках которых отрабатываются различные виды технико-тактических действий спортсмена-ориентировщика. Предполагается, что данная методика будет эффективна для улучшения технико-тактических действий спортсменов ориентировщиков 15-16 лет.

Список литературы:

1. Гаврилов, В.Д. Возрастные особенности развития физических и психических качеств, определяющих эффективность спортивной деятельности ориентировщиков на начальных этапах подготовки / В.Д. Гаврилов // Научные основы совершенствования учебного процесса на факультете физического воспитания: сб. науч. тр. – Л.: ЛГПИ им. А.И. Герцена, 2009. – С. 16-19.

2. Зубков, С.А. Особенности тактического мышления ориентировщика на дистанции при выборе путей движения / С.А. Зубков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №7. – С. 32-35.

3. Мисбахов А.А. Методы использования мультимедийного программно-методического комплекса в практике школьного курса ОБЖ/ Мисбахов А.А., Мустаев Р.Ш., Ситдикова А.А., Миннахметова Л.Т., Салихов Н.Р.// Вестник НЦБЖД. 2012. № 3 (13). С. 85-90.

4. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: приказ от 22.11.2014 № 930, Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/upload/iblock/0a0/0a00b3b35f495cc483bb918cb8121be0.pdf> (20.03.2019).

5. Савиных Е.Ю. Использование компьютерного симулятора в подготовке спортсменов-ориентировщиков / Савиных Е.Ю., Куликов И.К., Оборина Т.И.// В сборнике: Наука ЮУрГУ материалы 70-й научной конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, Южно-Уральский государственный университет. 2018. С. 623-625.

ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНИВАНИЯ РЕГУЛЯТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Фатхутдинова А.А., студентка 7211 гр.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Научный руководитель – д.п.н., доцент Фонарев Д.В.

Актуальность. Главной задачей современной школы является создание комфортных, оптимальных условий для формирования и развития личностных качеств ученика. Для решения данной задачи, как отмечают специалисты, необходимо актуализировать у школьника мотивы к познанию окружающего мира, применяя деятельностный подход[3].

Теория и практика формирования регулятивных универсальных учебных действий (далее РУУД) у школьников основного общего образования представлена в работах учителей Головкиной Т.В., 2016; Третьяковой Е.В., 2015; Сухих А.Г., 2014, а также ученых Фонарева Д.В., Кечкин Д.Д. и других[1,2,4,5]. Ученые и практики предлагают для развития РУУД следующие активные методы обучения и приемы:

- ставить перед занимающимися конкретную, адаптированную для каждого цель действия;
- планировать физическую нагрузку занятия, учебного дня, недели...;
- прогнозировать возможные ситуации развития процессов (физическая подготовка, физического развития и т.д);
- давать оценку своей деятельности и одноклассников;
- проводить анализ и разбор ошибок.

В своей работе мы предприняли педагогические исследования применения дидактического приема «оценивать деятельность одноклассников» для развития РУУД в процессе внеурочных занятий баскетболом.

Цель: выявить умение обучающихся находить ошибки в технике и критично взаимно оценивать дидактические результаты в процессе занятий баскетболом (РУУД).

Методы и организация исследования. Для определения показателей РУУД применялись следующие методы исследования:

- *теоретические* – анализ научных публикаций;
- *эмпирические* – педагогическое наблюдение, видеоанализ техники движений в баскетболе.

Исследования проводились в естественных условиях в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №4» Илишевского района Республики Башкортостан. Общее число обучающихся восьмого класса, принявших участие в исследовании, составило 10 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проходило в два этапа. На первом этапе нами была создана видеотека изучаемых в восьмом классе разновидностей технического приема «передачи мяча». На втором этапе мы осуществляли педагогический процесс формирования и оценивания техники передач в условиях учебно-тренировочных занятий в школьной секции баскетбола.

Дадим подробную характеристику структуре и содержанию нашей технологии (рис.1)

Технология оценивания РУУД состоит из трех последовательных этапов. На первом этапе, в процессе урочных занятий учитель рассказал о технике баскетбольных приемов. Для более полного понимания, юным баскетболистам, были предложены дидактические задания, направленные на формирование познавательных универсальных учебных действий (показ видеофрагментов с правильной техникой), которые мы заранее подготовили. В каждом видео задании в упрощенных условиях был продемонстрирован один из вариантов техники выполнения передач мяча.

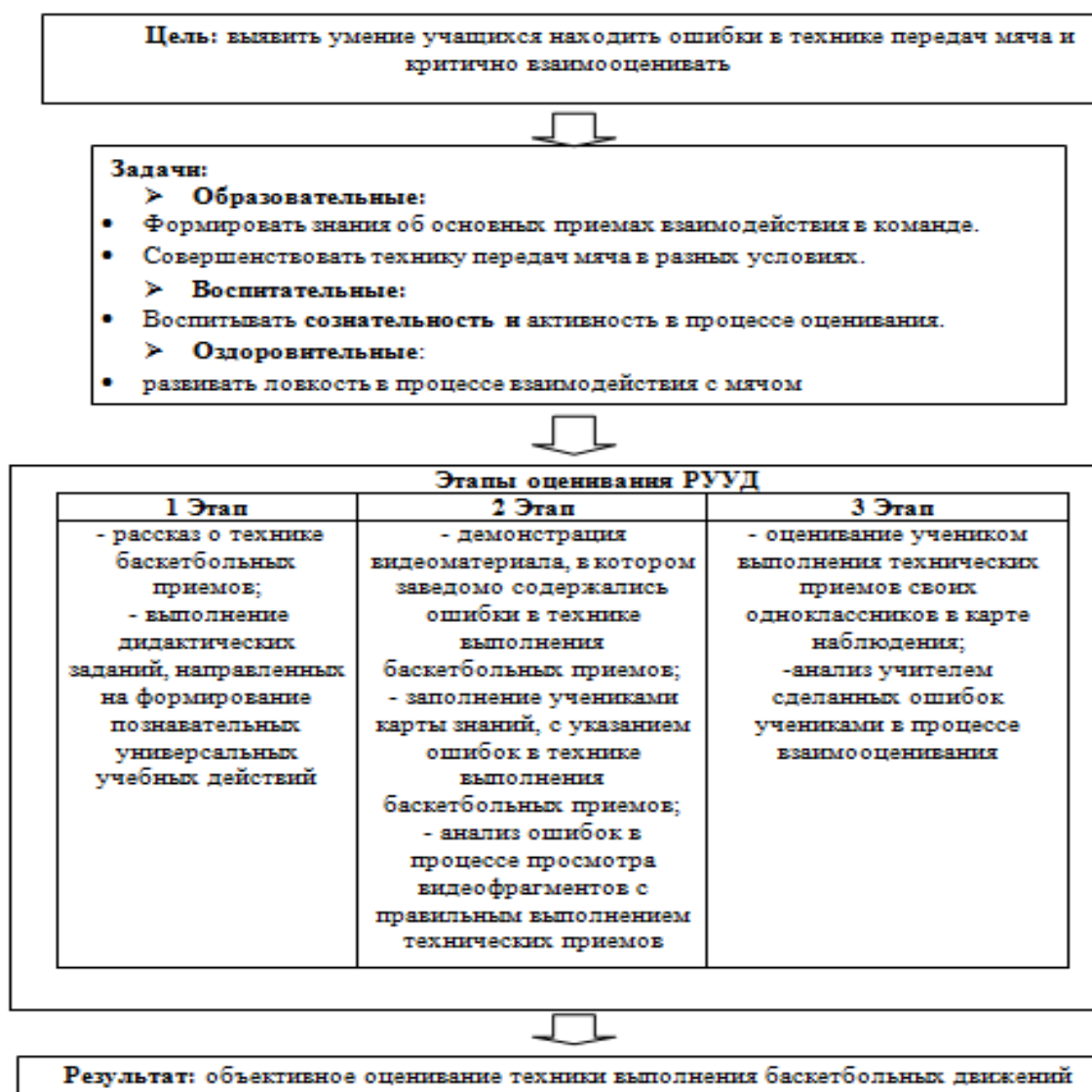


Рисунок 1 – Схема технологии оценивания регулятивных УУД юных баскетболистов

На втором для закрепления полученных знаний о технике баскетбольных приемов учитель предложил занимающимся посмотреть видеоматериал, в котором заведомо содержались ошибки в технике выполнения баскетбольных приемов. Задача учащихся была найти ошибки и указать их в карте знаний (см. рис.2)

Для анализа сделанных ошибок, учитель снова продемонстрировал видеофрагменты с правильным выполнением технических приемов.

На третьем этапе задача учеников заключалась в оценивании своих одноклассников. Каждому ученику была предоставлена карта наблюдения, в которой нужно было отметить какой балл получает ученик за выполнение того или иного баскетбольного приёма (инструкция прилагалась) (рис.2).

Объективность оценивания результатов техники выполнения баскетбольных приёмов происходила следующим образом. Оценки, проставленные учеником за выполнение одноклассником технических приемов передач мяча, сопоставлялись экспертной оценке учителя.

Компоненты техники	2	3	4	5
передача мяча двумя руками от груди ловля его двумя руками				
передача из-за головы двумя руками				
передача мяча одной рукой с отскоком от пола, ловля двумя руками				
одна передача мяча в руки партнёру, другая в пол, передачи выполняются одновременно (два мяча, расстояние между партнёрами 2м)				
передача мяча двумя руками от груди (с отскоком о пол), двигаясь приставным шагом параллельно друг другу				
передача в прыжке				
передача мяча двумя руками от груди и с отскоком, двигаясь лицом вперед				
передачи на месте без поддержки				
передача за спиной				

2 – упражнение сильно искажено, выполнено неправильно;
 3 – допущено более 2 ошибок;
 4 – допущены одна-две ошибки;
 5 – упражнение выполнено без ошибок;

Рисунок 2– Карта наблюдения (знаний) для оценивания одного школьника

Сравнив результаты оценивания учеников и эксперта, мы решили провести анализ, чтобы выяснить в оценивании какой разновидности техники передачи мяча наблюдается наибольший и наименьший разброс мнений. Анализ данных описательной статистики на выявление объективности оценивания учениками действий своих сверстников при выполнении технических приемов, показал следующее:

- наибольший разброс мнений наблюдается в таких технических приемах, как:
 - передача в прыжке;
 - передачи на месте без поддержки;
 - передача за спиной;
- средний разброс мнений наблюдается в:
 - передачи 2 руками от груди с отскоком, двигаясь приставными шагами параллельно друг другу;
 - передачи 2 руками от груди с отскоком двигаясь лицом вперед
- наиболее точное оценивание наблюдается в:
 - передачи мяча от груди;
 - передачи мяча из-за головы 2 руками;
 - передачи мяча с отскоком от пола;
 - одной передачи мяча в руки партнёру, другая в пол одновременно.

Учитывая, что процесс развития РУУД у школьников сопряжен с ошибками, возникающими по причине недостаточной у школьника базы знаний (познавательные УУД), мы разработали рекомендации для устранения ошибок в оценивании техники.

Рекомендации:

- Школьникам изучать методические пособия о технике баскетбола.
- Учителям проводить теоретические занятия: рассказывать о применимости техники передач мяча в игровых ситуациях.
- При разучивании техники применять расчлененный метод: отдельные технические приемы расчленять и по возможности изучать в облегченных вариантах.
- Использовать аудио и видеоматериалы для самостоятельного разучивания технических приемов.
- Учителю выбирать для демонстрации техники движений ученика, чьи действия приближены к идеалу.
- Применять на занятиях тестирование: контрольные тесты по технике баскетбольных приёмов.
- Организовать мастер-класс от высококвалифицированных спортсменов: рассказ о секретах техники баскетбольных приёмов, об опыте использования определенной методики выполнения приемов.
- Просмотр открытых тренировок спортсменов, далее матчей команд.
- Участие в соревнованиях: получение знания от более опытных команд.

Заключение. К большому сожалению, в теории и методике физического воспитания пока еще не разработаны методические рекомендации формирования и оценивания метапредметных образовательных результатов. В журналах, сборниках конференций встречаются публикации учителей физической культуры, которые требуют обобщения и систематизации.

Список литературы:

1. Головкина Т.В. МультиУрок-2014. -21 сентября /Учительский сайт. URL: <https://multiurok.ru/blog/formirovaniie-rieghuliativnykh-univiersal-nykh-uchiebnykh-dieistvii.html> (дата обращения: 25.01.2019).
2. Кечкин Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности: дис. ... канд. пед. наук / Тул. гос. ун-т. Тула, 2013. 149 с.
3. Сухих А.Г., Фонарев Д.В. Внедрение федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в практику физического воспитания // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 4. С. 60-64.
4. Фатхутдинова А.А. Оценивание регулятивных универсальных учебных действий у юных баскетболистов / В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: в 3 томах. 2018. С. 629-631.
5. Фонарева Е.А., Фонарев Д.В. Спортивная направленность в общеобразовательной школе // Международный научно-исследовательский журнал. 2013. № 10-4 (17). С. 50-53.

МЕТОДИКА АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛУЧНИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Фатыхова А.И. студент 8211М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Зизикова С.И.*

Актуальность. Одним из важнейших условий в формировании умений и навыков лучников является психологическая подготовка. В ней большое внимание уделяется воспитанию способностей к преднамеренной регуляции эмоциональных состояний, в том числе и в соревновательный период.

Аутогенная тренировка представляет собой систему сознательно применяемых спортсменом психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психологических процессов. В результате становятся возможными преднамеренные влияния на некоторые функции организма и психологические состояния человека (эмоциональные состояния, деятельность некоторых внутренних органов, механизмы сна и засыпания, восстановление работоспособности и т.п.) [1].

В настоящее время, несмотря на актуальность аутогенной тренировки, широкого применения в тренировочном процессе спортсменов-лучников не имеет. Это объясняется отсутствием специалистов и эффективных апробированных методик в данном виде спорта. Компенсируя данный пробел в психологической подготовке спортсменов, тренеры ограничиваются беседой со спортсменами перед соревнованиями, что не дает существенных результатов.

Возможности аутогенной тренировки, особенно, в подготовке спортсменов-лучников, результат выступлений которых зависит от умения сконцентрировать внимание в кратчайшее время, практически безграничен, так как позволяет в состоянии психического стресса быстро восстановить силы и работоспособность.

В период подготовки к соревнованиям аутогенная тренировка позволяет спортсмену научиться справиться с негативными воздействиями предстартового невроза, страха перед выступлением и неумением сконцентрироваться перед выполнением выстрела.

Это подтверждает существующее противоречие между необходимостью психологической подготовки.

На основании выше изложенного, проблемой нашего исследования является противоречие между объективной необходимостью внедрения средств аутогенной тренировки в тренировочный процесс стрелков-лучников и отсутствием эффективных методик, применяемых со спортсменами-лучниками.

Актуальность аутогенной тренировки в том, что в практике стрельбы из лука широкого применения не имеет. Так как основную часть психологической подготовки составляют беседы с тренером.

Целью исследования является повышение спортивных результатов у лучников, при использовании методики аутогенной тренировки в соревновательном периоде.

Задачи исследования:

1. Определить исходный уровень предстартового состояния и подготовленности спортсменов-лучников.
2. Разработать методику аутогенной тренировки в соревновательном периоде спортсменов по стрельбе из лука.
3. Определить влияние разработанной методики аутогенной тренировки в соревновательном периоде на результативность лучников.

Организация исследования:

Исследование проводилось на базе МАОУ ДО СДЮСШОР «Тасма» г.Казани. В исследовании приняли участие 24 спортсмена. Исследуемые были разделены на две группы

экспериментальную и контрольную по 12 человек в каждой группе. Исследование проводилось в период с марта 2017г. по февраль 2018г.

Результаты исследования. В основе разработанной нами методики аутогенной тренировки содержится комплекс на восстановление. В содержании комплекса методические разработки О. А. Черниковой и О.В. Дашкевич, которые разработали специальный аутогенный комплекс для тренировки стрелков из лука.

Особенностью нашей методики является кроме использования средств аутогенной тренировки и включение дыхательных упражнений для расслабление организма и восстановление работоспособности спортсмена к состоянию готовности ко второй тренировке в соревновательном периоде.

Разработанные комплексы упражнений применялись в тренировочном процессе лучников длительность тренировок составила не менее 40 минут, занятие проходило в спокойной обстановке, ничто не мешало и не отвлекало спортсменов. Спортсмены во время проведения аутогенного комплекса находились в положении сидя.

Аутогенный комплекс проводился между первой и второй тренировкой лучников. Два раза в неделю. Комплекс проводился в замедленном темпе, делались паузы между упражнениями, фразы произносились негромко, слегка приглушенным голосом, в одинаковой интонации. При выведении из состояния аутогенного расслабления интонация изменялась, постепенно повышался темп речи.

В дневном сеансе был переход на сон с последующим выходом в активное состояние.

Для проверки гипотезы исследования нами был проведен сравнительный анализ результатов до и после экспериментальной работы. Результаты экспериментальной работы обрабатывались с использованием средств и методов математической статистики. В табл.1 представлены результаты исследования.

Таблица 1 – Результаты в начале эксперимента

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Разряд	Результат (Выш.разр.)	Разряд	Результат (Выш.разр.)
1	КМС	507(І)	КМС	456(ІІ)
2	КМС	503(І)	КМС	458(ІІ)
3	І	502(І)	КМС	503(І)
4	КМС	502(І)	КМС	458(ІІ)
5	І	460(ІІ)	І	374 (-)
6	І	465(ІІ)	І	461(ІІ)
7	І	374 (-)	І	476(ІІ)
8	І	375 (-)	І	509(І)
9	І	376 (-)	І	460(ІІ)
10	І	345 (-)	І	467(ІІ)
11	І	425(ІІІ)	І	376 (-)
12	І	480 (ІІ)	І	344 (-)

Таблица 2 – Результаты в конце эксперимента

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Разряд	Результат (Вып.разр.)	Разряд	Результат (Вып.разр.)
1	КМС	570 (МС)	КМС	503 (I)
2	КМС	530 (КМС)	КМС	502 (I)
3	I	515 (I)	КМС	504 (I)
4	КМС	535 (КМС)	КМС	456 (II)
5	I	512 (I)	I	365 (-)
6	I	513 (I)	I	456 (II)
7	I	506 (I)	I	455 (II)
8	I	519 (I)	I	460 (II)
9	I	374 (-)	I	457 (II)
10	I	460 (II)	I	456 (II)
11	I	513 (I)	I	459 (II)
12	I	510 (I)	I	456 (II)

Таблица 3 – Сравнительный анализ результатов в начале и в конце эксперимента

Тест		«ЭГ»	«КГ»	t- критерий	гр.	Достовер- ность
КЛ-18	В начале	442,9±60,8	445,2±52,1	0,09	2,179	P<0,05
	В конце	504,8±48,1	460,8±36,5	2,19		P>0,05

По сравнительному анализу результатов эксперимента показал, что у группы спортсменов, в которой применялась разработанная методика, произошло значительное повышение спортивных результатов, в то время как у спортсменов, составляющих контрольную группу, данный показатель изменился незначительно.

Выводы:

Разработанная методика аутогенной тренировки для спортсменов-лучников оказывает положительное влияние на стабильность результатов спортсменов и результативность тренировочного процесса. Прирост результатов в экспериментальной группе составил 69, а в контрольной - 25 очков. По t-критерию Стьюдента, методика аутогенной тренировки является достоверной. Она эффективна и может быть использована в тренировочном процессе лучников.

Таким образом, в результате исследования наша гипотеза подтвердилась, действительно, применение методики аутогенной тренировки в соревновательном периоде по стрельбе из лука повышает и стабилизирует спортивный результат лучников.

Список литературы:

1. Бахарев, В. Д. Аутотренинг / В. Д. Бахарев – М. : Физкультура и спорт. - 2004. – 320 с.
2. Вайнштейн, Л. М. Лучник и тренер / Л. М. Вайнштейн – М.: Физкультура и спорт. - 2006. – 423 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

*Хакимова Ю.Д., студент 7211М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.*

Актуальность. Успешное выступление спортсмена на высшем спортивном уровне во многих спортивных дисциплинах невозможно без высокого уровня развития комплекса сенсомоторных качеств, являющихся первоосновой спортивно-технического мастерства. Это приобретает большое значение в видах спорта, в которых спортсмен действует в зависимости от складывающейся ситуации, при физическом контакте с соперником и при жестком временном лимите, очень точно дозируя пространственные, временные и силовые параметры собственных действий [2, 4]. В боксе невозможно достичь высоких соревновательных результатов без развитого восприятия, внимания, реакции, а также умения быстро оценивать боевую обстановку, мгновенно находить нужные моменты для ударов и защит, способности точного расчета времени и дистанции.

Несмотря на то, что в специальной литературе представлено большое количество исследовательских работ, посвященных значимости психомоторных способностей боксеров. В тоже время еще недостаточно изученным остается вопрос о наиболее целесообразном использовании средств и методов развития этих способностей в тренировочном процессе.

В связи с этим **цель исследования** была сформулирована следующим образом – теоретически и экспериментально обосновать методику совершенствования психомоторных способностей боксеров на этапе спортивного мастерства.

Результаты исследования и их обсуждение.

Исследование проводилось на базе ДЮСШ «Олимп», в эксперименте приняли участие квалифицированные боксеры группы спортивного совершенствования в количестве 12 человек (возраст 17-23 года). Были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 6 человек в каждой.

Нами была разработана методика, которая включала применение специализированных упражнений, направленных на совершенствование психомоторных способностей боксеров (табл. 1). Среди различных видов восприятий для бокса наиболее существенными являются восприятия пространственно-временных характеристик движений (собственных и противника), специализированные восприятия, мышечно-двигательные восприятия при непосредственном контакте с соперником [1, 5]. От того, как боксер воспринимает и реагирует на намерения и действия соперника зависит успех в поединке. Поэтому в боксе широко применяются понятия «чувство дистанции», «чувство удара», «чувство темпа», которые напрямую зависят от психомоторных способностей боксеров.

Таблица 1 – Упражнения для совершенствования психомоторных способностей боксеров

Показатель	Упражнения	Направленность
«Чувства дистанции»	Упражнения с мячом на резинах (пинчбол)	Ритмичные движения мяча заставляют боксера поддерживать темп, наносить удары с определенной силой и частотой.
	Упражнения в парах	Данное упражнение развивает умение быстро определять расстояние до партнера и в соответствии с ним точно регулировать амплитуду движений.
	Упражнения с грушей	Упражнения с грушей развивают чувство дистанции.

«Чувства удара»	Упражнения на лапах	При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку.
	Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол)	Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.
	Упражнения с грушей	Упражнения с грушей развивают чувство дистанции и чувство удара.
«Чувства темпа»	Упражнения с пневматической грушей	Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений
	Упражнения с теннисным мячом	Упражнения с теннисными мячами развивают быстроту, точность, координацию.

Для совершенствования «чувства дистанции» нами предлагались специальные упражнения с выполнением ударов на небольшой площади ринга, упражнения с мячом на резинах (пинчбол), упражнения в парах.

Для совершенствования «чувства удара» мы применяли задания на «лапах» с выполнением ударов различной силы и быстроты, самооценкой нанесенных ударов, упражнения с грушей, упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол).

Для совершенствования «чувства темпа» мы использовали сочетания серийных упражнений в различной последовательности по установленному алгоритму действий (двух-четырёх ударные комбинации с различной последовательностью), упражнения с теннисными мячами.

Для оценки эффективности разработанной методики мы использовали тестирование психомоторных способностей боксеров на аппаратно-программном комплексе НС-ПсихоТест в условиях Учебно-научного центра технологий подготовки спортивного резерва «Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма». Оценивались следующие показатели: простая зрительно-моторная реакция, внимание, помехоустойчивость, критическая частота световых мельканий. Кроме этого оценивалась максимальная частота движений боксеров с помощью теппинг-теста (табл. 2). Оценка этого теста производилась по предложенной Виталием Кличко методике [3].

Таблица 2 – Изменение показателей психомоторных способностей боксеров до и после педагогического эксперимента, $\bar{X} \pm \sigma$

	ПЗМР	Оценка внимания	Помехоустой чивость	КЧСМ	Теппинг-тест
Контрольная группа					
До эксп-та	215,64±14,05	303,45±18,06	352,53±13,18	38,92±3,57	185±22,81
После эксп-та	212,67±16,22	300,67±19,24	335,5±29,88	39,83±3,19	189,83±17,44
P	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05
Экспериментальная группа					
До эксп-та	204,12±11,97	301,43±21,25	342,03±23,051	43,65±5,16	188±16,21
После эксп-та	184,67±8,98	288,50±6,54	309±29,84	47,67±4,27	215,83±15,48
	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

В конце эксперимента в экспериментальной группе произошло повышение показателей психомоторных способностей по всем пяти тестам ($p < 0,05$), а в контрольной группе – только в двух показателях мы наблюдаем достоверное повышение:

помехоустойчивость ($p < 0,05$) и максимальная частота движений ($p < 0,05$). В тоже время в экспериментальной группе был выявлен более высокий прирост результатов.

Выводы.

Обобщая вышесказанное, следует отметить, что у боксеров в экспериментальной группе в результате педагогического воздействия наблюдается достоверное улучшение всех изучаемых показателей, что доказывает эффективность разработанной нами методики.

Список литературы:

1. Амплеева, В.В. Развитие тактического мышления у юных боксеров / В.В. Амплеева, Е.В. Воронкова // современные здоровьесберегающие технологии. – 2017. - № 4. – С. 215-224.
2. Сайфуллин, И.И. Анализ данных научных публикаций по проблемам подготовки отечественных кикбоксеров / И.И. Сайфуллин, Д.В. Фонарев // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 363-366.
3. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография: / Л.П.Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1048 с.
4. Спирин, Н.А. Некоторые аспекты подготовки боксеров высокой квалификации / Н.А. Спирин, С.М. Мугаллимов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2016. – С. 369-371.
5. Шаяхметова Э.Ш. Динамика сенсомоторных показателей у высококвалифицированных боксеров в ходе годового тренировочного цикла / Э.Ш. Шаяхметова // Вестник ВЭГУ. – 2012. - №6 (62). – С. 66-71.

ИЗУЧЕНИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМ ОБЪЕМОМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

*Хакимова Ю.Д., студент 7211 М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель - д.п.н. доцент Фонарев Д.В.*

Актуальность. Здоровье и физическая подготовленность детей и молодежи – важнейшие слагаемые здоровья и физического потенциала всего народа. Через школу проходит каждый. Проблему всеобщего физического образования и общенародной физической культуры надо решать, прежде всего, и главным образом через школу.

Здоровый образ жизни – это реализация комплекса единой научно-обоснованной медицинской и социальной профилактики мероприятий, в которой важное значение имеет физическое воспитание, сочетание труда и отдыха, преодоление трудностей без психических и эмоциональных перегрузок.

Обучение в школе связано с психическими напряжениями в процессе изучения образовательных предметов. В связи с этим, от образа жизни будет зависеть, как организм школьника справится с этим напряжением [1].

Образ жизни зависит от формирования процессов деятельности, образа деятельности, отношения с окружающими, питания, физической активности, наличие пагубно влияющих на организм вредных привычек, ежедневного отдыха (сна). Физическая активность – это любое телодвижение, осуществляющееся скелетными мышцами, требующее затрат энергии[4].

Двигательная активность, физические нагрузки, являются естественной потребностью человеческого организма. Физически подготовленные люди, соблюдающие правила ЗОЖ, в 2 раза реже болеют, более активны в жизни, учебном процессе.

Ионов А.А. в своей работе указывает, что с точки зрения физиологических процессов двигательная активность играет важную роль в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека. Она выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления, и в силу этого, как фактор стимуляции интеллектуальной деятельности. В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Так, имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции [4].

Мы проанализировали научную литературу и выяснили, что состояния здоровья детей свидетельствует о продолжающемся его ухудшении. За последние годы отмечается увеличение показателей заболеваемости детей в возрасте до 14 лет на 42,5%, у подростков 15-17 лет- на 64 %, при этом, растет распространённость болезней, формирующих хроническую патологию [2].

Что касается развития у школьников показателей психики (внимание, мышление, память и т.д.), то следует отметить, что у детей с различной успеваемостью внимание развивается по-разному. У средне и хорошо успевающих школьников внимание развито средне, у большинства неуспевающих школьников исходно низкий уровень внимания. Одной из причин невнимательности ребенка, по мнению Г.Н. Понарядова является общее слабое состояние его здоровья. Невнимательностью отличаются нервные, болезненные дети, страдающие малокровием и общим истощением нервной системы. Школьники бывают рассеянными на уроках также вследствие того, что они не досыпают, нерегулярно питаются, не соблюдают правильного режима дня [5].

Представленные выше данные позволяют нам предположить, существует ли связь между показателем психической деятельности (внимание) у первоклассников и двигательной активности. Данная гипотеза определила нашу стратегию эмпирической деятельности.

Цель исследования выявить закономерность и разработать рекомендации для повышения показателей внимания у первоклассников с разным объемом организованной двигательной активности.

Результаты исследования и их обсуждение.

Исследование проводилось на базе МАОУ Гимназия №139 г. Казань. В исследовании приняли участие школьники 1 «В» класса в количестве 17 человек.

Для изучения объема организованной двигательной активности школьников мы провели анкетирование родителей. Один из вопросов анкеты «Как часто ты в свое свободное от занятий время занимаешься различными физическими упражнениями так, чтобы «запыхаться или вспотеть»? Вариантами ответов на данный вопрос были:

- каждый день
- 4-6 раз в неделю
- 2-3 раза в неделю
- раз в неделю
- раз в месяц
- менее одного раза в месяц
- никогда.

Полученные результаты ответа на вопрос позволили нам сформировать две группы первоклассников (1 группа – объем двигательной активности в пределах нормы и выше; 2 группа – объем двигательной активности ниже нормы). На рис 1 представлены ответы родителей на данный вопрос.

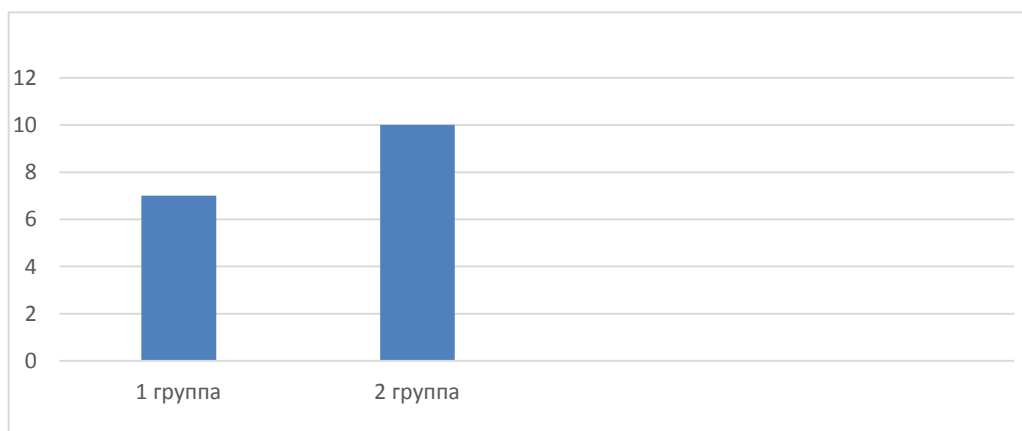


Рисунок 1 – Результаты исследования объема двигательной активности школьников (чел).

По данным анкетирования мы выяснили, что у 7 школьников объем двигательной активности в пределах нормы и выше, а у 10 объем двигательной активности ниже нормы.

Для изучения показателей внимания нами была проведена методика Марцинковской Т.Д. «Найди и вычеркни»[3]. Задание, содержащееся в этой методике, предназначено для определения продуктивности и устойчивости внимания. Ребенку показывают рисунок, где в случайном порядке даны изображения простых фигур: грибок, домик, ведро, мяч, цветок, флажок. В этой методике ребенок выполняет задание 1 мин, в течение которой два раза подряд (через каждые 30 сек) ему говорят слова «стоп» и «начинай».

Экспериментатор в этой методике дает ребенку задание искать и зачеркивать те предметы, которые он называет. Искать и зачеркивать названные предметы необходимо до тех пор, пока экспериментатор не скажет слово «стоп». В это время ребенок должен

остановиться и показать то изображение предмета, которые он увидел последним. Экспериментатор отмечает на рисунке ребенка те места, где он остановился.

На рис.2 представлены результаты исследования продуктивности и устойчивости внимания.

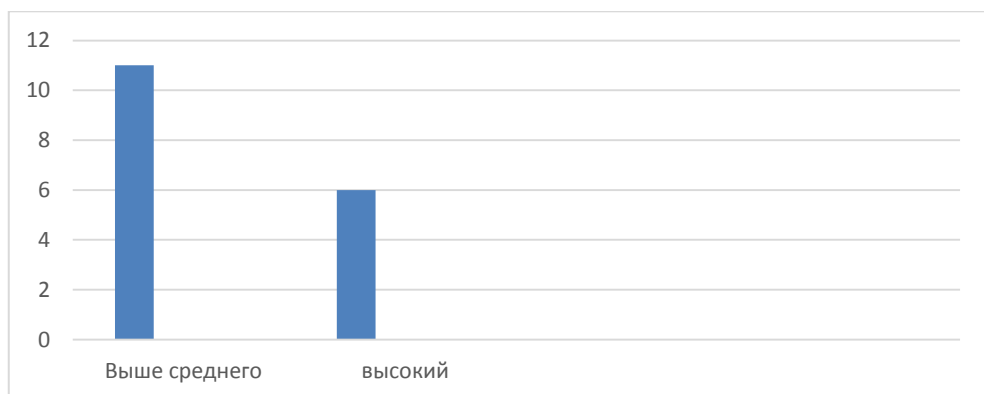


Рисунок 2 –Показатели продуктивности и устойчивости внимания у школьников (чел).

По результатам исследования показателей внимания мы выяснили, что у 11 школьников показатель продуктивности и устойчивости внимания выше среднего, а у 6 школьников показатель высокий.

Для выявления закономерности о влиянии двигательной активности на показатель продуктивности и устойчивости внимания, мы сравнили показатели продуктивности и устойчивости внимания с объемом повышенной и пониженной двигательной активности (рис 3).

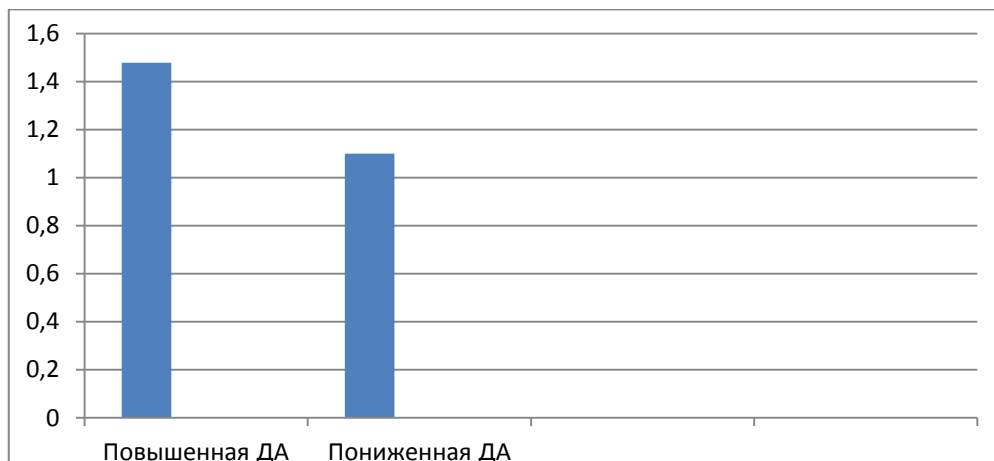


Рисунок 3 – Сравнение показателей двигательной активности школьников

Мы сравнили показатели продуктивности и устойчивости внимания в двух группах (1 группа – повышенная двигательная активность; 2 группа – пониженная двигательная активность). В результате статистических сравнений (Критерий F-тест) нами не была выявлена статистическая разница, несмотря на то, что в группе с повышенной двигательной активностью результативность продуктивности внимания была выше, чем у сверстников с пониженным объемом двигательной активности. Не смотря на отсутствие явной закономерности, и учитывая, что в исследовании приняли участие не репрезентативная выборка, мы, для повышения показателей внимания разработали задания в игровой форме.

Игра «Цифры-фигуры». Цель игры: это игра на объем внимания, учит выполнять одновременно несколько дел.

«Пуговицы». Цель: Развитие внимания, логического мышления и ориентация в пространстве.

«Угадай, что исчезло». Цель игры: развитие внимания и памяти

Выводы. Таким образом, в ходе исследования мы определили, что у первоклассников, проживающих в г. Казань разный объем организованной двигательной активности. В результате сравнения объема двигательной активности и показателей продуктивности и устойчивости внимания мы не выявили закономерность, несмотря на несущественную разницу в пользу детей с нормальным и повышенным объемом двигательной активности.

Список литературы:

1. Курило, А.А. Здоровый образ жизни и спорт – залог нашей долгой и счастливой жизни / Е.Н. Лобанова, А.А. Курило / SCIENCE TIME 2016. № 4 (28). С. 459-461
2. Малькова, Г.Н. О состоянии здоровья детей и подростков в Российской Федерации / Г.Н. Малькова Дети России образованы и здоровы 2005 г.
3. Марцинковская, Т.Д. Психология [Электронный ресурс] / Т.Д. Марцинковская рубрика: школа-2016 г.
4. Медведкова Н.И., Илькевич К.Б., Нохрин М.Ю., Медведков В.Д. Зависимость коэффициента интеллекта от уровня двигательной активности первокурсников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 2 (96). С. 102-105.
5. Понарядов, Г.М. О внимании младших школьников с различной успеваемостью / Г.М. Понарядов Вопросы психологии. – 1982. - № 2. - С. 51-52.

МАРКЕТИНГОВАЯ И PR-СТРАТЕГИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТУРНИРАХ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ

*Чубатова Г.В., студент 8211Мз гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Мугаллимова Н.Н.*

Актуальность. На сегодняшний день в России насчитывается более 50 профессиональных турниров по различным видам единоборств.

Согласно п 10.3 ФЗ от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: «профессиональные спортивные соревнования - спортивные соревнования по командным игровым видам спорта, участие в которых направлено на получение дохода и одним из условий допуска спортсмена к которым является наличие у него трудовых отношений с соответствующим профессиональным спортивным клубом, если иное не установлено организатором таких соревнований для отдельных категорий их участников. В иных видах спорта профессиональными спортивными соревнованиями являются спортивные соревнования, участие в которых направлено на получение дохода и которые определены в качестве таковых их организаторами в соответствии с положениями (регламентами) спортивных соревнований» [3].

В современной культуре профессиональные спортивные мероприятия – это уникальный, отдельный, самостоятельный вид шоу, который объединяет в себя элементы шоу бизнеса, и спортивного соревнования, включает в себя определенную деятельность, включающую развлекательные элементы, рекламу и продвижение.

Основной целью проведения профессионального спортивного мероприятия сводится к извлечению прибыли путем создания на базе данного шоу различных продаваемых продуктов.

В ответе на вопрос: «В какой именно момент спорт становится бизнесом?» - можно дать однозначный ответ. Спорт становится бизнесом в тот момент, когда на нем начинают зарабатывать большие деньги [2].

Результаты исследования и их обсуждение.

Опираясь на собственный практический опыт работы маркетологом, мы выделяем три самых крупных продукта, на которые можно условно разделить профессиональное спортивное мероприятие:

1. Само шоу, спортивное соревнование. Данный продукт привлекает зрителя на стадионы.

2. Телевизионная спортивная трансляция по итогам соревновательного шоу

3. Спонсорский пакет.

Задачи, которые ставят перед собой маркетологи профессиональных проектов единоборств:

- завлечь зрителя на стадион, и предоставить ему качественное, интригующее зрелище;

- вовлечь зрителя в развитие сюжета спортивного события, вызвать чувство сопереживания спортсменам;

- создать привлекательность проекта для телевизионного канала – вещателя;

- вовлечь в процесс партнёров, спонсоров, СМИ.

Решением вышеперечисленных задач зачастую становятся:

- грамотное позиционирование турнира и формирование имиджа всего проекта;

- грамотное формирование персонального имиджа спортсменов, участвующих в турнире. Именно имидж спортсмена формирует лояльность, желание сопереживать за результат его выступления.

Эти две составляющие и являются главным элементом в продвижении профессионального турнира по единоборствам. Зритель, сопереживающий спортсмену,

придет на стадион, а также будет «болеть» за своего «любимчика» у экранов ТВ. Спонсоры партнеры соответственно охотней согласятся вступать в отношения, когда у проекта большое количество зрителей.

Создание имиджа турнира, или персонального имиджа спортсмена - это сейчас популярная тема во всем мире. Специалисты по формированию имиджа - имиджмейкеры занимаются разработкой имиджа спортсменов в крупных соревновательных проектах, профессиональных спортивных командах. Несмотря на это, в нашей стране пока еще очень мало работ посвящено данному вопросу.

Спортсмен, выступающий на профессиональных турнирах по любому из видов единоборств – это своего рода артист. Это человек, работающий на публику, его цель – создать вокруг себя пул фанатов. Уровень гонорара спортсмена-профессионала определяется не только его физическими и силовыми качествами, но и уровнем его популярности. Спортсмену - профессионалу остро необходимы болельщики, фанаты.

Сегодня ситуация осложняется тем, что современных потребителей информации ничем не удивишь – публика пресыщена, она многое видела и слышала. Сейчас практически каждый имиджмейкер задается вопросом: «Как привлечь внимание избалованного, искушенного зрителя? [1].

Приемы, которые необходимо использовать при формировании имиджа спортсмена в единоборствах:

1. Искренность. Спортсмен должен быть честен со своими болельщиками. Информация должна быть правдивой и полной;

2. Простые и понятные обращения к аудитории;

3. Любой посыл к публике должен быть уникальный, новый и увлекательный;

4. Общение с публикой должно быть постоянным, непрерывным;

5. Обязательна обратная связь от болельщиков. Необходимо постоянно отслеживать реакцию зрителя на каждый информационный посыл;

6. Также можно использовать следующие приемы:

- сообщение уже известных фактов или материалов спортсмена, но с новой подачей;

- тренировка, усиление качества, или черты характера, развитие события, переход его на новый уровень.

Обязательные элементы формирования стратегии по продвижению профессионального турнира состоят из следующих этапов:

1. Описание исходной ситуации. Анализ положения на данный момент. Для этих целей проводится маркетинговое исследование по оценке сильных и слабых сторон, имеющихся возможностей, мониторинг по определению состояния репутации. Анализ конкурентов, анализ поставщиков, покупателей, потребителей, анализ имеющегося портфеля продуктов, которые производятся на базе проекта.

2. Формулирование целей и задач маркетинговых стратегий за определенный временной период. Определение результатов, которые необходимо получить на выходе.

3. Выявление и изучения целевой аудитории, основного потребителя, покупателя.

4. Определение основного направления маркетинговых стратегий. Выбор каналов и методов продвижения. Набор эффективных PR-активностей, мероприятий.

5. Формирование бюджета, оценка рисков.

6. Анализ итогового результата. Постоянный мониторинг действий, результатов, с целью изменения стратегии в случае, если она не дает нужного результата.

Обращая внимание на все сказанное выше, приведем случай из практики.

В профессиональном турнире «Бои по правилам TNA на кубок TATNEFT» в сезоне 2017 года в финал вышел спортсмен Шер Мамазулунов. Спортсмен - профессионал из Узбекистана, который живет и тренируется в Москве.

Сам по себе спортсмен очень скромный, ему очень трудно обращаться к публике, говорить на камеру, общаться с журналистами, кроме этого существует языковой барьер.

Перед финальными поединками PR-специалисты совместно с маркетологами для привлечения к спортсмену внимания зрителя сформировали следующую личную историю: скромный парень из аула, из многодетной семьи взял узелок с вещами, занял денег и отправился за мечтой стать профессиональным бойцом, победить на мировом турнире. Живет в подсобке на автомойке, моет машины, ночью тренируется и готовится к финалу лиги TNA в Казани.

Было снято короткое видео с кадрами, где Шер моет машины, тренируется, как только появится свободная минутка. Как работает с тренером. Все кадры сопровождалась музыкой, и титрами с описанием кадров.

Сам ролик получился очень добрым, позитивным. Его разместили в своих социальных сетях крупные федеральные СМИ.

Критерии, по которым мы оценивали результат данной акции;

- просмотры видеоролика – более 300 000;
- увеличилось количество подписчиков в социальных сетях, количество комментариев под постами;
- были приобретены билеты общиной из Узбекистана, которые пришли болеть за своего земляка.

Количество зрителей у экранов ТВ, болеющих за этого спортсмена, к сожалению, вычислить не представляется возможным. Так же можно сделать выводы об успешности кампании по тому факту, что спортсмен стал востребован, и его стали приглашать другие коммерческие турниры по единоборствам.

Выводы.

Таким образом, можно сделать вывод, что, возможно, многие известные коммерческие турниры для привлечения внимания к своим продуктам используют комплекс маркетинговых и PR-мероприятий с целью формирования лояльности потребителя и покупателя. И основными мероприятиями в продвижении являются мероприятия по формированию имиджа участников, правильное позиционирование самого проекта. Если PR –специалист, или маркетолог смогут грамотно сформировать стратегию в формировании имиджа всего проекта, его участников, то это способно воздействовать на потребителей, и способствовать продаже продуктов, привлекать спонсоров и пр.

Список литературы:

1. Лагута А.В. Эффективные PR-стратегии продвижения имиджа публичной личности /А.В. Лагута, Г.Н. Немец //Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. - 2018. - Т. 2. - С. 69-72.
2. Усачева А. Создание имиджа спортсмена [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://taby27.ru/studentam_aspirantam/image_wse/imidzhelogija_sdacha_rabot/506.html
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

*Шабнова Е.А. – студентка 3 курса ПОФК-БО-16,
Научный руководитель - д.п.н., проф. Медведкова Н.И.,
Гжельский государственный университет*

Актуальность. В настоящее время гипокинезия является серьезной проблемой, как среди детского населения, так и среди студенческой молодежи. Многие люди заменяют занятия физическими упражнениями на сидение за компьютером, телефоном и т.д. Недостаток двигательной активности сказывается на здоровье и заболеваемости студентов [2]. Одним из направлений увеличения двигательной активности обучающихся является спортивно ориентированное физическое воспитание [4, 5].

Двигательной активности принадлежит главная роль в жизнедеятельности человека. Если студент имеет малоподвижный образ жизни, это сказывается на его умственной деятельности, объеме перерабатываемой информации, внимании, мышлении. При выполнении физических упражнений мышцы передают в мозг нервные импульсы, которые поддерживают его в работоспособном состоянии.

О роли двигательной активности студентов в здоровом образе жизни и ее влиянии на здоровье проведено много исследований. Результаты исследований некоторых авторов показывают, что студенты, имеющие высокий уровень двигательной активности, имеют более лучшие показатели успеваемости за семестр [1, 3]. Лишь правильно подобранная двигательная активность положительно влияет на умственную и физическую работоспособность. При высокой интенсивности нагрузки и большом ее объеме у человека быстро наступает утомление и снижается эффективность учебного труда.

Должен существовать оптимум двигательной активности, до которого успеваемость будет улучшаться. В своей работе мы попытались найти этот оптимум.

Цель нашей работы – определить влияние двигательной активности на успеваемость студентов ГГУ.

В работе были поставлены следующие **задачи исследования**:

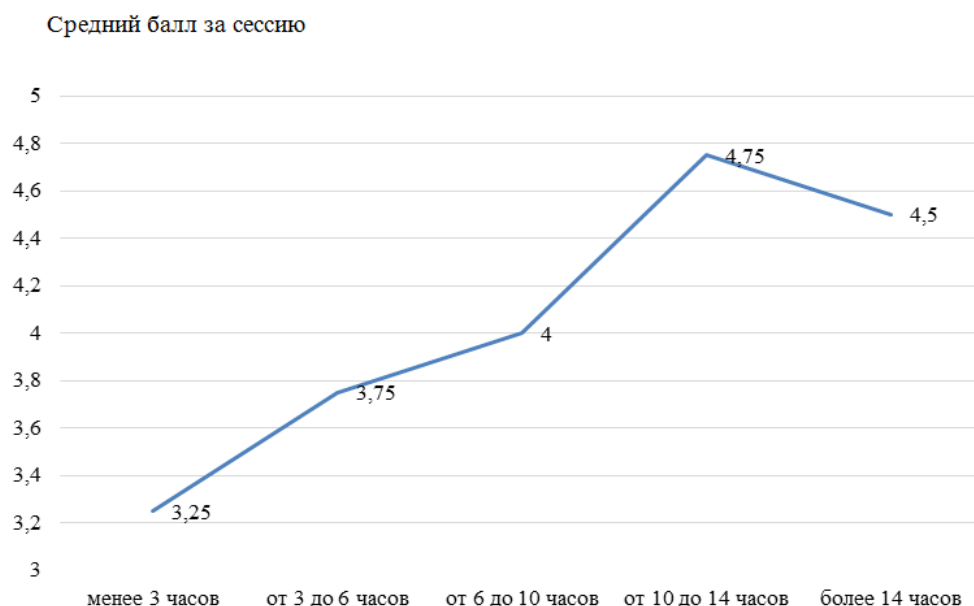
1. Изучить научно-методическую литературу по двигательной активности и успеваемости студентов.
2. Определить влияние двигательной активности на успеваемость студентов.
3. Выявить оптимальное количество часов занятий двигательной активностью, чтоб успеваемость была самой высокой.

Исследование проводилось в Гжельском государственном университете (пос. Электроизолятор Московской области) в 2018-2019 учебном году. В нем принимали участие студенты 1-3 курсов разных специальностей (Государственное и муниципальное управление, педагогическое образование - «Физическая культура» и художественные специальности).

По двигательной активности были выделены следующие группы:

1. Студенты, занимающиеся до 3 часов в неделю;
2. Студенты, занимающиеся от 3 до 6 часов в неделю;
3. Студенты, занимающиеся от 6 до 10 часов в неделю;
4. От 10 до 14 часов в неделю (от 1,5 до 2 часов в день);
5. Свыше 14 часов в неделю, т.е. больше двух часов в день.

Взаимосвязь между двигательной активностью и успеваемостью студентов изображена на рисунке. Из рисунка видно, что с увеличением двигательной активности до 14 часов в неделю успеваемость за сессию улучшается с 3,25 до 4,75 баллов. У студентов, занимающихся больше 14 часов в неделю, успеваемость падает на 0,25 баллов по сравнению со студентами, занимающимися от 10 до 14 часов в неделю.



Таким образом, оптимальное время физической активности студентов от 10 до 14 часов в неделю. Коэффициент корреляции между двигательной активностью и успеваемостью равен 0,81. Это дает основание сделать следующие выводы: существует корреляционная зависимость между двигательной активностью и успеваемостью, связь тесная, корреляция положительная, т.е. с увеличением двигательной активности до 14 часов в неделю успеваемость студентов за сессию улучшается.

Далее был определен коэффициент детерминации: $D = r^2 \times 100\% = 65,6\%$. Следовательно, можно предположить, что 65,6% взаимосвязи двигательной активности и успеваемости объясняется их взаимовлиянием. Остальные 34,4% объясняются влиянием других факторов. Среди которых могут быть: посещаемость учебных занятий, выделение времени на выполнение домашних заданий, на сон и др.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие **выводы**. Анализ литературы показал, что двигательная активность играет огромную роль в жизни студентов. Результаты исследования показали, что существует высокая корреляционная зависимость между двигательной активностью и успеваемостью, т.е. с увеличением двигательной активности до 14 часов в неделю успеваемость студентов за сессию улучшается. Коэффициент корреляции между двигательной активностью и успеваемостью равен 0,81. У студентов, занимающихся свыше 14 часов в неделю, успеваемость падает.

Список литературы:

- 1.Литвина, Г.А. Влияние двигательной активности на здоровье студента /Г.А.Литвина, В.Е.Кульчицкий //Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни.- Грозный, 2015.- С.285-289.
- 2.Медведкова, Н.И. Педагогические основы рационализации физической реабилитации населения экологически неблагополучных территорий: дис. ... д-ра пед. наук.- Пермь, 2000.- 250 с.
- 3.Радакина, Д.С. Влияние физической культуры на успеваемость студента /Д.С.Радакина, А.С.Мухамбетова //Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения.- 2015.- №4 (17).- С.198-202.
- 4.Фонарев, Д.В. Модернизация системы управления спортивно ориентированным физическим воспитанием школьников на примере г. Чайковский / .В.Фонарев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.- 2009.- №2 (48).- С.87-91.
5. Фонарева, Е.А. Спортивная направленность в общеобразовательной школе / Е.А. Фонарева, Д.В. Фонарев // Международный научно-исследовательский журнал.- 2013.- №10-4 (17).- С.50-53.

ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

*Шаймарданова А.Р., студент 8211м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Галимов А.М.
Научный консультант – к.м.н., Хафизова Г.Н*

Актуальность. В настоящее время продолжает расти интерес к психофизиологическим аспектам различных сфер жизнедеятельности человека, в том числе спортивной деятельности. Исследование характера важно для повышения успешности в спортивной деятельности, индивидуализации процесса подготовки спортсменов, а также для улучшения их социальной адаптации.

Современные классификации видов характера основаны на представлении об акцентуациях характера – усилении, заострении определенных черт характера, оказывающих влияние на другие черты характера и на поведение личности в целом [3]. Наиболее известной зарубежной классификацией типов акцентуации характера является классификация К. Леонгарда, согласно которой выделяют демонстративный, возбудимый, дистимический, экзальтированный, педантичный, тревожный, циклотимный, гипертимный, застревающий, эмотивный типы [2,4].

Для диагностики характера личности используют такие методики как: опросник К. Леонгарда, А.Е. Личко, Х. Шмишека, многофакторный опросник личности Р.Б. Кэттелла, Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) и методики диагностики психических состояний [1].

Цель исследования: определить характерологические особенности высококвалифицированных спортсменов с помощью опросника Х. Шмишека.

Организация и методы исследования.

Исследование характерологических особенностей проводилось на базе учебно-научного центра технологий подготовки спортивного резерва ФГБОУ ВО "Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма". В исследовании приняли участие 24 спортсменов различных видов спорта (бадминтон, художественная гимнастика, плавание, тхэквондо, вольная борьба и др.). 13 человек (7 мужчин, 6 женщин) высококвалифицированных спортсменов составили основную группу. Из них 1 спортсмен является мастером спорта международного класса, 7 спортсменов являются мастерами спорта, 5 – кандидатами в мастера спорта. 11 человек (7 мужчин и 4 женщины) образовали группу сравнения. Участниками, которой стали спортсмены–разрядники, и спортсмены, не имеющие спортивных разряды и звания.

Определение характерологических особенностей спортсменов проведено с помощью опросника Х. Шмишека на АПК «НС-ПсихоТест» [5]. Опросник включает 88 вопросов и 10 шкал, соответствующих типам акцентуаций характера. Обследуемые спортсмены ответили на предлагаемые вопросы утвердительно (да) или отрицательно (нет). По результатам проведения обследования определяется степень выраженности качеств каждого из десяти диагностируемых типов.

Диагностики значимыми для определенного типа являются показатели от 14-16 баллов по какой-либо из шкал. Окончательный вывод делается по максимально набранному количеству баллов по одной шкале либо по нескольким шкалам, если показатели отличаются на 1-3 балла. Статистическая обработка результатов проведена с помощью программы «Microsoft Excel», для определения достоверности различий между полученными результатами использовался t-критерий Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение.

По итогам выполнения характерологического опросника студентами, нами были получены следующие среднестатистические данные (табл.1.)

На основании данных, следует отметить, что достоверно чаще у спортсменов высокого класса, в отличие от спортсменов, не имеющих званий, выявляется гипертимный тип акцентуации характера, а также достоверно реже дистимический тип акцентуации. Для гипертимного типа акцентуации характера свойственна высокая активность, постоянное пребывание в приподнятом настроении, оптимизм, общительность, склонность к лидерству. Дистимическая акцентуация личности характеризуются постоянно пониженным настроением, пессимизмом, апатией и мрачностью. Как правило, это тихие и серьезные люди. При этом, дистимический тип в группе сравнения также не достигает критических значений. Что указывает на не свойственность дистимического типа характера в общем для спортсменов.

Выше среднего уровня в обеих группах исследования обнаружена акцентуация характера спортсменов по эмотивному типу акцентуации. Для эмотивной акцентуации так же как и для экзальтированной, свойственны высокая впечатлительность и длительные эмоциональные переживания. Однако характерной особенностью эмотивной акцентуации является то, что наиболее глубокие эмоции возникают на почве фрустрации потребности в аффилиации. Такие люди добры, мягкосердечны, отзывчивы, склонны к сочувствию, состраданию и оказанию помощи другим, при этом их эмоции являются тонкими и глубокими.

В основной группе кроме этого выявлена акцентуация характера по демонстративному, экзальтированному, циклотимному типам. Демонстративный тип акцентуации, характеризующийся главным образом эгоцентризмом, выражающимся в постоянном стремлении произвести впечатление и привлечь к себе внимание. Привлечение внимания окружающих осуществляется преимущественно путем открытого либо завуалированного самовосхваления. Для циклотимной акцентуации характерна частая смена двух основных фаз, которые можно обозначить как фаза активности (гипертимности) и фаза пассивности (субдепрессии). Длительность каждой из фаз составляет около одной-двух недель. Между фазами у таких людей часто существует период неакцентуированного поведения. Однако достоверных различий между группами не установлено.

Таблица 1 – Среднее значение личностных акцентуаций

№	Шкала	Средний балл (основная группа)	Средний балл (группа сравнения)
1	Гипертимный тип	18,59±4.1	12,27±3.9 *
2	Застревающий тип	13.93±3.61	13.82±3.62
3	Педантичный тип	10.81±4.93	12.18±4.04
4	Эмотивный тип	14.56±5.68	15±4.45
5	Тревожный тип	9.22±6.16	10.36±5.25
6	Циклотимный тип	15.67±6.77	12.27±5.27
7	Возбудимый тип	10.89±5.07	8.45±6.81
8	Демонстративный тип	14.96±3.43	12.55±4.10
9	Экзальтированный тип	16.44±6.57	12±5.36
10	Дистимический тип	7.77±4.72	11.45±4.8**

Примечание: * – достоверность различий по сравнению с показателями группы высококвалифицированных спортсменов, при $P<0,001$;

** – достоверность различий по сравнению с показателями группы высококвалифицированных спортсменов, при $P<0,05$.

Заключение.

Таким образом, высококвалифицированные спортсмены достоверно чаще имеют гипертимный тип акцентуации характера и достоверно реже дистимический тип. Обладая свойствами гипертимной личности, спортсмены высокого класса отличаются

энергетическим потенциалом, повышенным настроением, высокой самооценкой, уверенностью в себе, решительностью, стремятся к цели, эффективно организуют спортивную деятельность, а также питают жажду побед и успехов. Вместе с тем, успешным спортсменам высокого класса несвойственна склонность к подавленному настроению, апатии. Полученные результаты позволяют в дальнейшем выявить взаимосвязь характерологических особенностей спортсменов с успешностью обучения в высшем учебном заведении.

Список литературы:

1. Белова, А. Н. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации / А. Н. Белова, Т. В. Буйлова, И. Д. Булюбаш, В. Н. Григорьева, А. В. Новиков, А. Г. Полякова.– М.: Антидор , 2002.– 440 с.
2. Леонгард, К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – Феникс, 1997.– 318 с.
3. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко.– Л.: Медицина, 1983.– 126 с.
4. Маркина, Т.И. Особенности психоэмоциональной сферы бадминтонистов / Т.И. Маркина, Р.А. Якупов, Л.М. Залялютдинова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры.–2018.– С.23-24.
5. Мантрова, И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И.Н. Мантрова.–ООО "Нейрософт", 2007.–216 с.

ОБЗОРНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*Шандригось В.И., к.н.ФВиС, доцент,
Тернопольский национальный педагогический университет им. В. Гнатюка, Украина
Шандригось Г.А., преподаватель,
Тернопольский национальный педагогический университет им. В. Гнатюка, Украина*

Актуальность. Важным звеном в процессе профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту является цикл спортивно-педагогических дисциплин (СПД). Именно в этом цикле формируются профессионально-важные теоретические знания и практические умения. И от того, как они будут сформированы у будущего специалиста, зависит успешность его профессиональной деятельности [3, 4 и другие].

По мнению многих ученых сегодня недостаточно внимания уделяется методической подготовке будущего учителя, мало используются методы активизации познавательной деятельности студентов и формирования творческого отношения к овладению будущей профессией [1, 2, 4].

Ученые [4, 5 и другие] в своих трудах отмечают, что методика обучения разнообразным физическим упражнениям является одним из основным направлений в подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту. Положительный результат можно достичь лишь при условии разумного и целесообразного руководства преподавателя и сознательного участия студентов в этом процессе. При этом качество изучения СПД зависит от применения эффективных форм и методов организации и проведения учебно-воспитательного процесса студентов [3].

Исходя из выше сказанного, **целью исследования** является анализ значения обзорно-методических занятий в профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту.

Результаты исследования и их обсуждение. Как уже отмечалось, СПД является одним из основных звеньев профессиональной подготовки специалистов на факультете физического воспитания.

Основной формой проведения СПД является **практическое занятие**, ведь в процессе практических занятий формируется профессиональное мастерство будущих специалистов по физической культуре и спорту.

Практические занятия по СПД направленные на обеспечение сознательного овладения студентами двигательными умениями и навыками, которые составляют технику и тактику определенного вида спорта, методикой обучения и тренировки, организацией и управлением учебным процессом. Во время практических занятий осуществляется овладение студентами приемами техники и тактическими действиями, комплексом имитационных, подготовительных, подводящих и специальных упражнений в соответствии со спецификой определенного вида, индивидуальных возможностей и склонностей студентов, определяется характер их самостоятельной работы. Проверяется уровень практических умений и навыков.

Обзорно-методические занятия являются весьма важной формой повышения уровня профессиональной подготовки студентов по предметам цикла СПД. Как разновидность практических занятий, эти занятия направлены на углубленное изучение студентами техники, тактики определенного вида спорта и методики обучения и тренировки наиболее важных упражнений, действий, имеют место в школьной программе. Обзорно-методические занятия направлены на создание логически завершенной системы знаний. Они проводятся с целью отработки методики организации и проведения занятий,

усвоение наиболее эффективных методических приемов, становления единства в понимании и методике обучения упражнения.

К сожалению, на сегодняшний день, обзорно-методические занятия не часто практикуются преподавателями СПД, а иногда и не предусмотрены в содержании учебных программ. Отсутствие четких рекомендаций приводит к тому, что на практике мы часто встречаемся с малопонятной форме, так называемыми «методическими занятиями», типа гибрид: обзорно-методические плюс учебная практика [1, 5].

Идея обзорно-методических занятий заключается в том, чтобы завершить этап обучения отдельных технических приемов или тактических действий с целью обобщения определенного раздела учебного материала. Также обсудить важные элементы техники, последовательность обучения, целенаправленный подбор средств и методов с определением данного технического приема, или тактической действия в школьной программе.

С помощью обзорно-методического занятия преподаватель вооружает студента умением правильно поставить задачу по начальному обучению определенного упражнения.

Обзорно-методические занятия должны планироваться в графике прохождения курса, в рабочих учебных программах дисциплин. К этим занятиям необходимо иметь четко расписанную методическую разработку, в противном случае они не будут эффективными и сведутся к разговорам «обо всем понемногу». Как правило, обзорно-методическое занятие по СПД рекомендуют [5] проводить *по следующей схеме:*

1. *Характеристика упражнения (элемента), что изучается:*
 - где и когда начало применяться;
 - связь с другими элементами (упражнениями);
 - положительный и отрицательный перенос;
 - другие сведения;
 - место в общей системе упражнений;
 - воздействие на организм.
2. *Описание техники (анализ техники):*
 - исходное положение, направление движения;
 - основные и дополнительные элементы техники.
3. *Методика обучения упражнения (элемента):*
 - последовательность обучения;
 - облегчение условий выполнения;
 - помощь и страхование;
 - конкретные особенности методики;
 - целенаправленные методические приемы (по этапам обучения).
4. *Место упражнения (элемента) в школьной программе:*
 - в каком классе (классах) изучается;
 - количество уроков, необходимых для изучения;
 - образовательные задачи на каждый урок;
 - набор средств (поурочно)
 - целенаправленный распределение этих уроков в течение учебного года.
5. *Заключение (ответы на вопросы студентов).*

На обзорно-методических занятиях рассматривается ориентировочный перечень вопросов, по которому студент должен:

- знать, из каких частей состоит учебное занятия, его продолжительность и задачи каждой части;
- знать и уметь провести обучение упражнения согласно методической последовательности;
- назвать и показать специальные упражнения с определенного изучаемого раздела;
- знать методику обучения упражнения;
- уметь подбирать средства с задачами методики обучения;

- называть, показывать, уметь провести обучение вида спорта;
- знать и уметь провести контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Обзорно-методические занятия проводятся и контролируются преподавателем. В ходе занятий применяются парной, групповой и другие способы приобретения методических умений и навыков, позволяющих одновременно выполнять задачи максимальному количеству студентов. Руководитель занятия вмешивается в действия студентов в случаях значительных нарушений в методике обучения. В конце занятия делается разбор и объявляются оценки.

Специалисты рекомендуют [2] обзорно-методические занятия по СПД проводить перед очередным промежуточным контролем, перед итоговым контролем знаний, умений студентов и педагогической практикой в школе (ДЮСШ), что вписывается в технологию профессиональной подготовки студентов по спортивным дисциплинам на факультетах физического воспитания. Все выше перечисленные аспекты и являются теми факторами, на основе которых организуются и проводятся обзорно-методические занятия по СПД.

Отдельно стоит также отметить, что для эффективного проведения обзорно-методических занятий необходим ряд соответствующих методических материалов по всем СПД (учебники, учебные и методические пособия, электронные учебно-методические комплексы, другая учебно-методическая литература и т.д.). На занятиях должны применяться современные технические средства (фото- и видеосъемка, компьютерная техника и т.п.). Это дает возможность значительно повысить качество данного вида занятий.

Выводы. Подытоживая выше сказанное, следует отметить, что данный вид занятий является важным элементом формирования будущих специалистов по физической культуре и спорту, а учитывая то, что образование развивается с учетом новых направлений ее развития, является насущной потребностью обеспечения этих занятий не только содержательным наполнением, но и материально-техническим обеспечением. Этому виду занятий практически не уделяется внимание в научно-методической литературе. Поиск Интернет ресурсов дал ссылку только на несколько источников и еще десяток ссылок на труды специалистов (в основном учебные и рабочие программы по СПД). Это является подтверждением того, что данный вид занятий видимо еще не имеет широкого распространения и недостаточно изученный.

Список литературы:

1. Кравчук Т.М. Особенности проведения учебной практики по спортивным дисциплинам как одной из форм профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры во второй половине XX в. / Т.М. Кравчук // Теория и методика физического воспитания. – 2008. – № 3 (41). – С. 3-5.
2. Моржухина С.В. Педагогические условия совершенствования преподавания спортивно-педагогических дисциплин на факультете физической культуры и спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08; 13.00.04 / С.В. Моржухина. – Калининград, 2007. – 31 с.
3. Пирус О. Формирование готовности преподавателей вузов I-II уровня аккредитации физкультурного профиля к использованию интерактивных методов обучения на примере преподавания дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» / О. Пирус // Молодая спортивная наука Украины, 2011. – Т. 4. – С. 106-110.
4. Тимошенко А.В. Оптимизация профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры: монография / А.В. Тимошенко. – К.: НПУ имени М.П. Драгоманова, 2008. – 421 с.
5. Шиян Б.М. Методика преподавания спортивно-педагогических дисциплин в высших учебных заведениях физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. / Б. Шиян, В. Папуша. – Харьков: ОВС, 2005. – 208 с.

АНАЛИЗ УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ОЛИМПИЙСКИХ ДИНАСТИЙ СССР, РОССИИ И ТАТАРСТАНА

*Шарафутдинов А.А., студент 40 гр.,
ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»,
Научный руководитель – преподаватель Латипова М.Р.*

Актуальность. Ученые - лингвисты определяют понятие «династия» как «ряд поколений, передающих профессиональное мастерство, традиции». В качестве примера они приводят династии военных, рабочих, династии врачей, артистов, художников и спортсменов[2]. Содержание понятия «спортивная династия» включает в себя понятие «спортивная успешность», и современные ученые объясняют это понятие как сочетание различных факторов: генетики, методов тренировки, питания, мотивации, прогресса в разработке снаряжения, окружающей среды. Спортивная успешность – это спортивное мастерство, которое другие исследователи определяют как «генетически исследуемое качество: примерно 66% разнообразного уровня спортивного мастерства определяется дополнительными генетическими факторами»[4]. То есть, путь к олимпийским медалям начинается с детства в спортивных династиях.

Цель исследования: проанализировать уровень спортивного и тренерского мастерства 11 самых известных в СССР и России олимпийских династий в период с 1952 по 2018 год.

Объект исследования: советская и российская олимпийская история.

Предмет исследования: качественная и количественная оценка уровня успешности 11 олимпийских династий СССР и России с 1952 по 2018 год.

Рабочая гипотеза. Предполагается, что в советской и российской олимпийской истории самой успешной олимпийской династией по уровню спортивного мастерства из 11 исследуемых была только одна династия.

Задачи исследования: изучить состояние вопроса в литературе; выявить 11 самых успешных олимпийских династий в советской и российской олимпийской истории; проанализировать уровень спортивного и тренерского мастерства советских и российских олимпийских династий.

Новизна исследования. Впервые была предпринята попытка проанализировать уровень спортивного и тренерского мастерства олимпийских династий СССР и России за последние 66 лет.

Теоретическая и практическая значимость исследования. Информация, полученная в результате исследования, будет интересной для спортивных педагогов всех уровней образовательной и спортивной сферы.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ литературы в электронных и печатных источниках показал, что, во-первых, именно «генетика оказывает влияние на силу, выносливость, состав и размер мышечных волокон, гибкость, нейромышечную координацию, темперамент и другие качества»[4]. Во-вторых, в результате анализа справочной литературы в печатных и электронных источниках было выявлено 11 самых успешных олимпийских династий в советской и российской олимпийской истории на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх[1,3,5]. Они были проанализированы в трех направлениях: по соотношению количества чемпионов и призеров в одной олимпийской династии; по определению уровня спортивного мастерства; по определению уровня тренерского мастерства. Из 11 династий только в 7 династиях старшее и младшее поколение - олимпийники, что составляет 64% из числа исследуемых.

По **первому** направлению было выявлено, что в коллекции олимпийской династии Овечкиных (мать и сын) – две золотые медали; в династии Рочевых (отец, мать, сын) и Черновых (мать и дочь) – по 1 золотой медали (анализировались только те династии, в которых и родители, и дети были участниками Олимпийских игр)[5].

Второе направление исследования – определение количества олимпийских чемпионов и призеров в одной отдельно взятой династии. На первом месте - династия Рочевых: 1 золотая, 2 серебряных и 1 бронзовая медаль: всего 4 медали на троих представителей этого многочисленного успешного олимпийского семейства. Две медали на двоих (золотая и серебряная) у династии Колесниковых из Татарстана. Две медали (серебряная и бронзовая)-в биатлонной династии Кругловых. В династии Анисиных (дочь): 1 золотая, 1 бронзовая медаль. Три медали на двоих (1 золотая и 2 бронзовые) в легкоатлетической династии Черновых. Самая богатая коллекция серебряных и бронзовых медалей в династии Буре: отец - пловец и сыновья - хоккеисты Валерий и Павел Буре[1].

Третье направление исследования – определение уровня тренерской успешности в одной олимпийской династии. Здесь на первом месте стоит династия Тарасовых, где отец Анатолий Тарасов–не только трехкратный олимпийский чемпион, но и заслуженный тренер СССР по хоккею, а дочь – Татьяна Тарасова–заслуженный тренер СССР по фигурному катанию. И хотя в олимпийской династии Буре тоже есть два заслуженных тренера по хоккею и плаванию (дед и отец), но этой династии не повезло самому старшему - деду Валерию Буре, так как в его спортивную молодость СССР еще не принимал участие в Олимпийских играх. По одному заслуженному тренеру СССР в династиях Колесниковых, Кузнецовых и Овечкиных. Заслуженные тренеры РСФСР есть в олимпийских династиях гребцов Тимошининых и легкоатлетов Нурутдиновых.

В результате проведенного анализа, можно сделать вывод, что из одиннадцати исследуемых олимпийских династий СССР и России по всем трем направлениям самыми успешными и по олимпийским достижениям, и по тренерскому мастерству оказались: династия Рочевых, династии Тарасовых и династия Буре.

Прежде чем провести социологический опрос с представителями олимпийской династии Нурутдиновых из Татарстана, необходимо дать краткую характеристику самой успешной по спортивному мастерству династии Колесниковых. Отец-Николай Алексеевич-олимпийский чемпион 1976 года в Монреале по тяжелой атлетике, дочь-Анастасия Николаевна – серебряный призер Сиднея-2000 по спортивной гимнастике. Оба-заслуженные мастера спорта СССР, отец-заслуженный тренер.

В октябре-ноябре 2018 года была проведена беседа с представителями семьи Нурутдиновых (отца и дочери) Лилии Нурутдиновы. Лилия Нурутдинова – советская и российская легкоатлетка, заслуженный мастер спорта СССР, олимпийская чемпионка Игр XXV Олимпиады в Барселоне в 1992 году в эстафете 4х400 метров, а также серебряный призер в беге на 800 метров, бронзовый призер чемпионата Европы в беге на 800 метров, чемпионка мира в беге на 800 метров, серебряный призер Спартакиады народов СССР в беге на 800 метров[3].

На соревнованиях показала следующие результаты:

1981 г. – Молодежные игры: 1500 метров – 4.31,0 (3 место);

1982 г. – чемпионат ТАССР: 800 метров – 2.10,4 (2 место);

1987 г. – Кубок СССР, зона Поволжья: 200 метров – 25,0 (3 место), 400 метров – 55,4 (2 место);

1988 г. – зимний чемпионат РСФСР: 500 метров – 1.10,7 (2 место), 600 метров – 1.30,2 (1 место); летний чемпионат РСФСР: 800 метров – 2.02,69 (4 место);

1989 г. – чемпионат СССР : 800 метров – 1.59,95 (4 место); Кубок СССР 800 метров – 2.03,2 (1 место);

1990 г. – «Игры Доброй воли»: 800 метров – 1.57,52 (2 место); чемпионат Европы: 800 метров – 1.57,39; чемпионат СССР: 800 метров – 1.57,25 (2 место); финал Кубка СССР: 600 метров – 1.27,50 (2 место), 800 метров – 2.00,74 (4 место).

1991 г. – спартакиада народов СССР и чемпионат СССР: 800 метров – 1.58,27 (2 место); чемпионат мира: 800 метров – 1.57,50 (1 место) [3].

В 1991 г. ей было присвоено почетное звание «Заслуженный мастер спорта». Награждена Почетной грамотой Республики Татарстан.

Среди многих вопросов, которые были заданы Нурутдинову Фоату Шайхутдиновичу – отцу и личному тренеру, заслуживают внимания 3 ответа. В результате подробной беседы выяснилось, что истоки высокого уровня тренерского мастерства в своей педагогической работе Фоат Шайхутдинович видит в успешной собственной спортивной биографии. Он - мастер спорта по легкоатлетическому десятиборью. Все свое тренерское мастерство, свой опыт он передавал ученикам, успел за долгие годы воспитать много успешных спортсменов. Тренерский опыт он начинал приобретать еще в городе Кургане, там же сам выступил в качестве спортсмена последний раз в 31 год. На вопрос о том, были бы у дочери Лилии еще лучше результаты, если бы она тренировалась у другого тренера, был получен ответ, который подтверждала и сама Лилия 3 ноября 2018 года в ходе краткой беседы с ней в Альметьевске. Он сказал, что на тот период - конца 1980 и начала 1990 годов объективно тренерская ситуация в республике была такая, что тренеров, под руководством которых Лилия достигала бы более высоких результатов, кроме него, не было. Может быть, это и есть тот самый психологический выигрышный момент в формировании личности будущей олимпийской чемпионки, потому что отец –тренер лучше знал характер, способности и возможности Лилии. На вопрос о том, что бы он пожелал спортсменам и будущим тренерам, Фоат Шайхутдинович посоветовал во – первых, найти свой вид спорта, а также пожелал им упорно достигать поставленных целей в спорте, а уже в качестве тренеров, им необходимо постоянно самосовершенствоваться.

Выводы. Олимпийскую династию можно определить как более высокий уровень развития спортивных династий, так как 66% уровня спортивного мастерства определяется генетическими факторами, что и подтверждают литературные источники. Сегодня в олимпийском спорте необходимо, чтобы никакие политические и допинговые скандалы не помешали представителям спортивных династий участвовать в Олимпийских играх, как, например, в свое время не повезло династии Шубенковых (матери и сыну).

Проведенный анализ показал, что из 11 исследуемых олимпийских династий самой успешной по спортивному мастерству оказалась династия Рочевых, в которой из 7 ее членов - олимпийских чемпионов трое были чемпионами и призерами, что и подтверждает рабочую гипотезу.

Секрет успешности олимпийской династии Нурутдиновых из Татарии (Татарстана) - в целенаправленной педагогической деятельности отца, заслуженного тренера РСФСР Нурутдинова Фоата Шайхутдиновича, что закономерно привело в начале 90-х к олимпийским победам дочь Лилию.

Список литературы:

1. Буре, П. В. Википедия –Режим доступа: /. ru.wikipedia.org/wiki
2. Династии// Словарь иностранных слов: ок. 5000 слов/ И.А. Васюкова.- М.: АСТ Астрель: АСТ: Транзиткнига, 2009.- С. 34.
3. Лёгкая атлетика.- Режим доступа: /olympic-champions.ru/sportsman/...
4. Пушкарев, В.П. Оценка генетической перспективности спортсменов в игровых видах спорта//Теория и практика физической культуры.- М., 2010.- №1.-С.36-39.
5. Рочев, В.В. Википедия -Режим доступа: /.ru.wikipedia.org/wiki

ТЕХНИКА ПОВОРОТОВ У ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНИКИ ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА РАЙНА ЛОХТЕ

Шишков Д.А. студент 3 курса

Научные руководители: к.п.н., Лаврентьева Д.А., к.п.н., доцент Хасин Л.А.

Актуальность. В 2015 году на Чемпионате мира по водным видам спорта (г. Казань, Россия), Райан Лохте продемонстрировал новую технику поворота, после которой он выполнял скольжение под водой с активными рабочими движениями ногами дельфином лежа на спине, а при всплытии переворачивался на грудь. Подобное прохождение данного отрезка дистанции было весьма необычным, тем не менее, позволило достигнуть улучшения результатов в прохождении дистанции 200 м вольным стилем. Поиск возможностей роста результатов при минимальных изменениях техники выполнения движений, представляет исключительный практический интерес в профессиональном спорте, тем самым подтверждая важность выбранной тематики исследования.

Гипотеза исследования – предполагалось, что техника скольжения под водой с активными рабочими движениями ногами дельфином лежа на спине («поворот Райана Лохте») быстрее, чем та же техника, выполняемая на груди, и что возможно эта техника может дать существенный прирост результата, при чем не зависимо от уровня спортивной подготовленности.

Предмет исследования – техника выполнения поворота и скольжения под водой с активными рабочими движениями ногами дельфином на груди и спине.

Объект исследования – спортсмены СШОР «Москвич» имеющие квалификацию 2 и 1 разряда и спортсмены кафедры плавания МГАФК с квалификацией КМС.

Цель работы – Изучить особенности выполнения техники поворотов у пловцов различной квалификации с использованием техники Олимпийского чемпиона Райана Лохте

Методы исследований: педагогическое наблюдение, видеосъемка в том числе скоростная; педагогический эксперимент; опрос, хронометрирование, пульсометрия, статистический анализ.

Выполнения поворота способом Райана Лохте требует минимальных изменений в технике выполнения классического поворота и на дистанции непосредственно перед его выполнением и при последующем скольжении под водой. В классической технике пловец выполняет поворот сальто и отталкивается от бортика бассейн в положении на груди, затем принимает обтекаемое положение и скользит под водой и для поддержания скорости выполняет несколько дельфинообразных движений.[1, 2] В инновационной технике Райана Лохте пловец выполняет все те же самые действия, но от борта он отталкивается в положении на спине и далее выполняет дельфинообразные движения так же на спине, а потом ближе к всплытию начинает переворачиваться и совершает первый гребок кролем уже на груди.

Педагогический эксперимент. Достижение цели нашего исследования проводилось с помощью педагогического эксперимента. Для этого были сформированы 2 группы по 10 спортсменов - юношей каждая: 1-я группа – пловцы СШОР "Москвич" 2 - 1 разряда, 2-я группа – студенты МГАФК, имеющие квалификацию КМС. Все участники эксперимента выполняли проплывание на отрезке в 15 метров (7,5 до поворота 7,5 после), при этом производилось хронометрирование. При этом спортсмены проплывали данный отрезок дважды. Один раз они ускорялись на поворот, выполняли его и после отталкивались и скользили на груди с активными рабочими дельфинообразными движениями. В процессе тестирования – проводился контроль пульсометрии, необходимый для установления необходимого времени до полного восстановления при помощи аквафитнес браслета – "Samsung Fit 2 Pro". Затем спортсмены обеих групп проплывали дистанцию еще раз, но скольжение под водой выполняли уже лежа на спине. Результаты педагогического

эксперимента представлены на диаграмме рисунка 1 и 2.

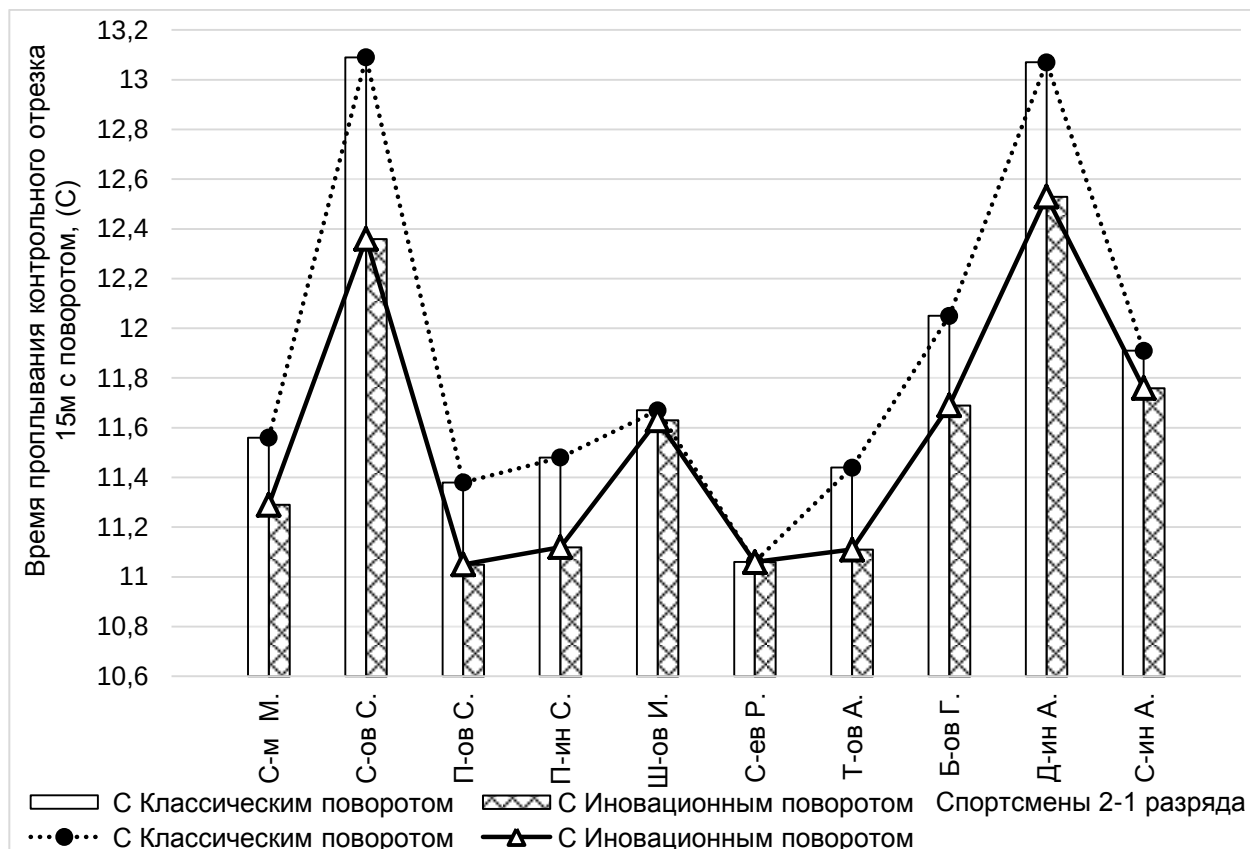


Рисунок 1 - Результаты хронометрирования 1-й группы спортсменов при проплывание отрезка 15 м с выполнение поворота 2-мя способами

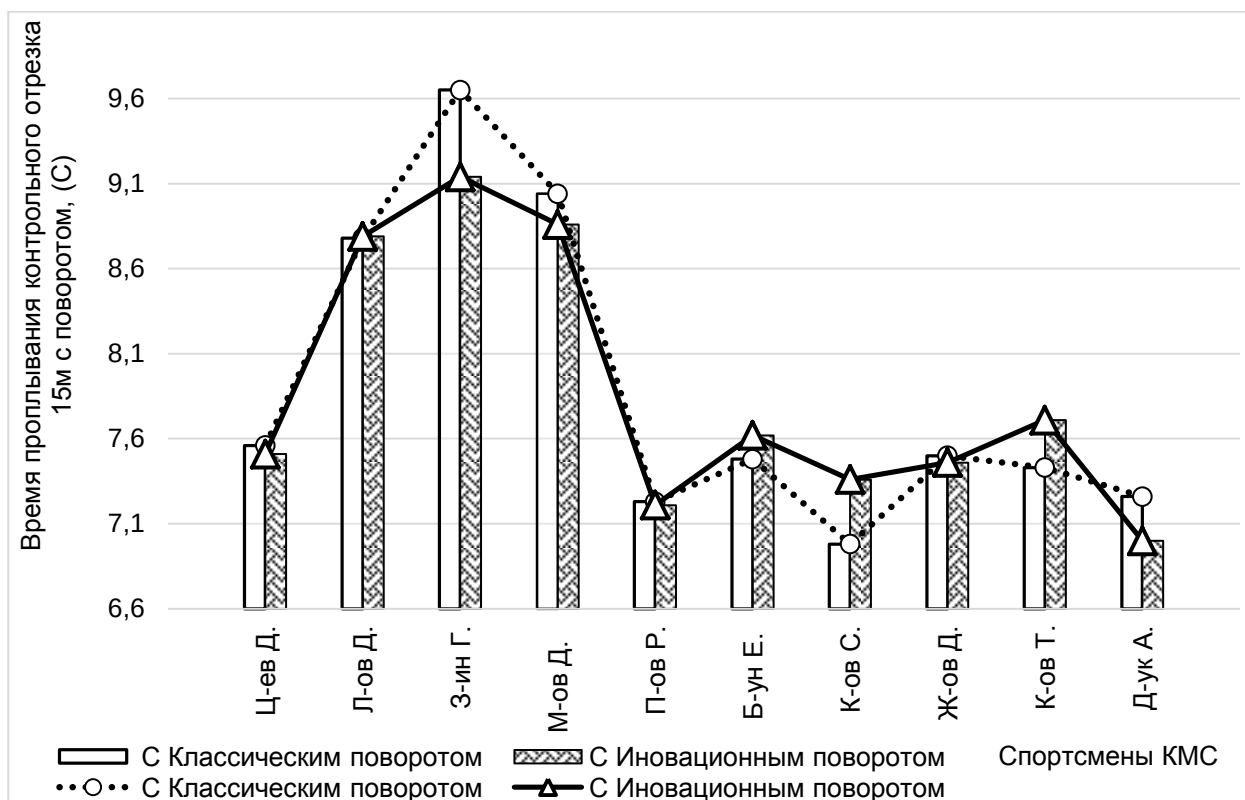


Рисунок 2 - Результаты хронометрирования 2-й группы спортсменов при проплывание отрезка 15 м с выполнение поворота 2-мя способами

Из диаграммы рисунка 1 очевиден прирост в результате у большинства испытуемых 1-й группы (2-1 разряд) при выполнении поворота инновационным способом по методу Райана Лохте. В то же время у спортсменов 2-й группы (КМС) легко видеть, что прирост в результате произошел не у всех спортсменов (таблица 1), где констатируем изменения в разнице средних значений на порядок меньше.

Таблица 1 – Данные хронометрирования проплывание заданного отрезка с выполнением поворота

Среднее значения	При классическом повороте	При инновационном повороте	Разница
В 1-й группе (2 и 1 разряд)	11,871	11,56	0,311
Во 2-й группе (КМС)	7,891	7,866	0,025

В процессе выяснения полученных отличий между разницей средних значений у менее и более квалифицированных спортсменов нами в ходе опроса студентов МГАФК, имеющих квалификацию КМС было установлено: у спортсменов более высокой квалификации уже есть сформировавшийся навык выполнения классического поворота, в связи с чем у них возникли трудности психоэмоционального характера, связанные с непривычностью движения, сомнениями в успешности предлагаемого новшества, боязнью поломать свою технику поворота, поэтому в виду совокупности этих факторов при выполнении нового поворота скорость ускорения на поворот и скорость самого сальто падала. Поэтому для выявления влияния инновационной техники выполнения поворота нами было предложено испытуемым 2-й группы, имеющим более высокую квалификацию, выполнить только поворот без пред поворотного ускорения, тем самым, стремясь рассмотреть изолированно только технику выполнения самого инновационного поворота и выхода из него. Для того был организован дополнительный педагогический эксперимент, в котором приняли участие только студенты МГАФК (КМС). Для это спортсмены располагались около бортика уперевшись в него руками и выполняли поворот сальто с места с последующим скольжением под водой. Упражнение выполнялось так же дважды, на груди и спине. Результаты эксперимента отражены на диаграмме рисунка 3.

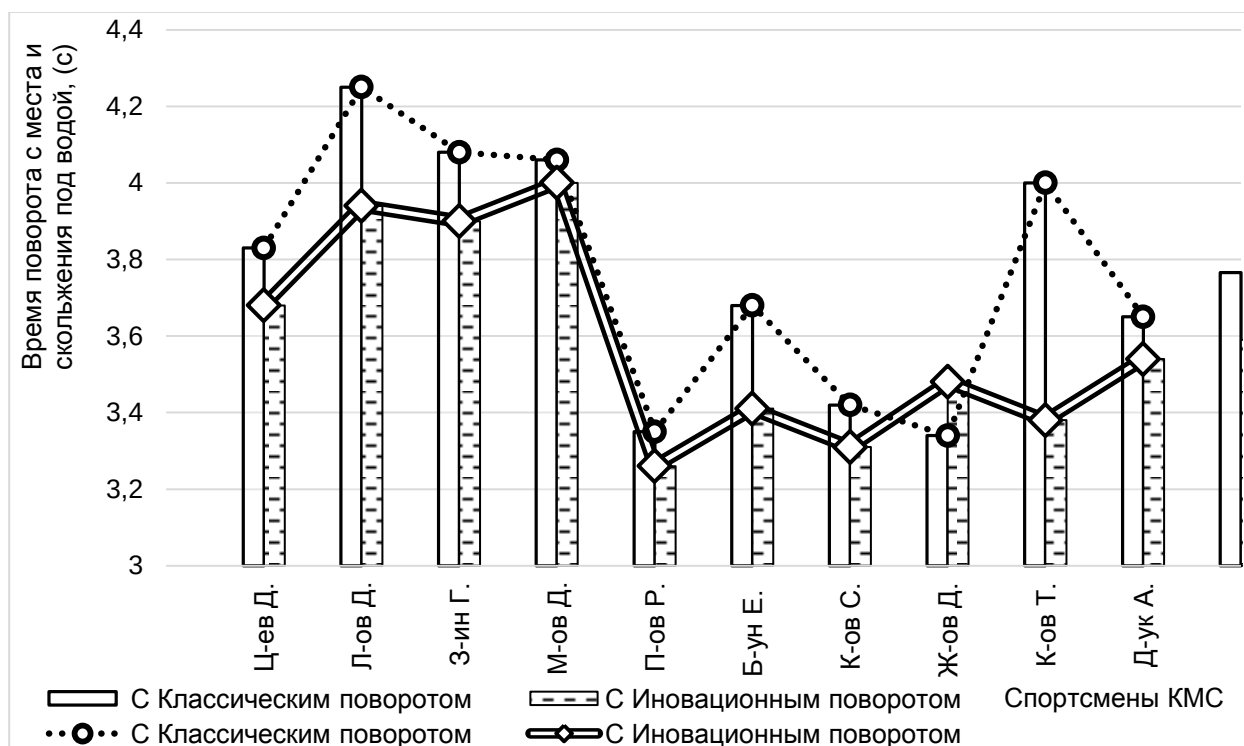


Рисунок - 3. Результаты хронометрирования 2-й группы спортсменов при выполнении поворота 2-мя способами с места и последующего скольжения под водой

Анализ результатов исследования. Сравнение показанного времени проплывания, заданного 15 метрового отрезка с выполнением поочередно поворота двумя способами у спортсменов 2 и 1 разряда показало наличие достоверных различий по методу Т-критерия Вилкоксона ($R_{иннов.}=0$ и $R_{класс.}=45$, $R_{табл.}=8$, $p<0.05$), вместе с этим итоги аналогичного тестирования пловцов – КМС выявили отсутствие достоверных различий, так же по Т-критерию Вилкоксона ($R_{иннов.}=21$ и $R_{класс.}=34$, $R_{табл.}=8$, $p>0.05$). После выявления причин различного влияния на время у спортсменов 2-1 разряда и КМС при прохождении поворота рассматриваемыми способами дополнительное тестирование более квалифицированных спортсменов 2-й группы, позволившее выделить временные затраты на выполнения поворота и скольжения под водой, дало основание констатировать наличие достоверных различий в пользу прохождения поворота способом Райан Лохте ($R_{иннов.}=6$ и $R_{класс.}=49$, $R_{табл.}=10$, $p<0.05$), тем самым подтверждая H_1 гипотезу: интенсивность сдвигов в сторону улучшения результатов тестирования превышает интенсивность сдвигов в сторону их ухудшения. Следовательно, можно сделать вывод о том, что поворот в кроле способом Райана Лохте может быть рекомендован спортсменам различной квалификации для повышения своих результатов, поскольку на каждом повороте позволяет экономить от 0.18 до 0.3 секунд в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, что дает преимущество "на короткой воде" – в 25-ти метровом бассейне на дистанции 50 м около 0.2-0.3 с, и это в то время когда согласно ЕВСК разница между нормативами становится сопоставима с получаемым улучшением результата (таблица 2) [3].

Таблица 2 – Сопоставления возможного прироста результата и разницы между нормативами ЕВСК [3]

Дистанция	Разницы между нормативами				Возможная экономия – t, (с)
	МСМК-МС	МС-КМС	КМС-1	1-2 раз	
50	1.36	0.75	1.25	2.40	(0,2-0,3) x 1раз = 0,2-0,3
100	3.35	3.30	3.4	6.40	(0,2-0,3) x 3раз = 0,6-0,9
200	7.5	6.5	8.25	14.50	(0,2-0,3) x 7раз = 1,4-2,1

Закключение. В ходе проведенного исследования была установлена возможность и преимущество применения спортсменами различного уровня подготовленности инновационного поворота в кроле с последующим скольжением под водой на спине, продемонстрированного Районом Лохте в 2015 году. Кроме этого, были выявлены некоторые затруднения при использовании нового способа поворота спортсменами более высокой квалификации, обусловленные психологическими затруднениями, обусловленными, как сомнениями, страхом растерять свою технику, так и наличием уже твердо сформированных двигательных навыков классического поворота.

Поэтому для более квалифицированных спортсменов необходимо включение дополнительных средств и методов, а также подводящих упражнений при освоении техники нового поворота, что безусловно, требует более углубленных научных исследований.

Список литературы

1. Каунсилмен, Д. Наука о плавании / пер. с англ. - М.: ФиС, 1972. - 431 с.
2. Плавание : учебник для пед. фак.ин-тов физ. Культуры / под ред. Н.Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1984, - 288 с.
3. Приказ Минспорта России 988 от 13.11.2017г. "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)", Электрон. Ресурс [<https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/skrytaya-edin-vseros/31598/>]

ВЕЛИЧАЙШИЕ МЫСЛИТЕЛИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА В АСПЕКТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ

*Якупова Д.Н. студентка 40 группы
ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»
Научный руководитель - Тухватуллина Г.З.*

Актуальность исследования. В марте 2019 года в российском городе Красноярске победно закончилась очередная зимняя Универсиада - вторая после летней Универсиады - 2013 в Казани. Пять лет назад в российском городе Сочи также победно закончились для России XXII Олимпийские и XI Паралимпийские зимние игры. Как известно, олимпизм – это философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Соединяя спорт с культурой и образованием, олимпизм стремится к созданию образа жизни, основанного на радости от усилия, воспитательной роли хорошего примера и уважения всеобщих основных фундаментальных этических принципов [5].

Проблема взаимоотношений физического и умственного воспитания всегда волновало человечество. К примеру, древние греки ценили спорт на Олимпийских играх за то, что он неразрывно связан с умственным, эстетическим и нравственным воспитанием. У них по этому поводу была замечательная формула: о некультурном человеке древние эллины говорили: «Он не умеет ни читать, ни плавать!» [1].

Цель исследования: определить уровень олимпийских знаний по теме исследования у студентов 4-ого курса Альметьевского колледжа физической культуры.

Объект исследования: древнегреческая олимпийская история

Предмет исследования: идеи величайших мыслителей Древней Греции, Средневековья в аспекте современного олимпийского образования.

Задачи:

- определить состояние вопроса в учебно-методической и научно- популярной литературе;
- определить общую информированность студентов четвертого курса Альметьевского колледжа физической культуры по некоторым аспектам олимпийского образования;
- оценить уровень олимпийских знаний студентов 4 курса колледжа по теме исследования.

Гипотеза: предполагается, что студенты четвертого курса колледжа физической культуры имеют низкий уровень знаний по теме исследования..

Результаты исследования и их обсуждение.

1. В результате анализа литературы выяснилось: на земле Древней Греции близ селения Олимпия, расположенного на полуострове Пелопоннес, проводились состязания греческих атлетов, вошедшие в историю под названием Олимпийских игр. Наиболее ранние сведения об античных играх относятся к 776 г. до н. э. Олимпийский праздник проводился каждые четыре года в местечке Олимпия, у подножия холма Кроноса, где находился знаменитый храм Зевса и где были построены многочисленные гимнасии и палестры для занятий физическими упражнениями, а также стадион и ипподром. На время Олимпийских игр на всей территории Греции объявлялось священное перемирие. Бывшие враги получали возможность состязаться за право быть объявленными самыми быстрыми, сильными и ловкими среди эллинов. В античных Олимпийских играх соревновались и были зрителями только мужчины, причем лишь свободнорожденные греки. Рабы и иноземцы к играм не допускались. Для девушек же проводились другие состязания. Выступать на играх было большой честью. Каждый атлет должен был десять месяцев готовиться дома и еще месяц тренироваться в Олимпии. За ними внимательно и строго наблюдали элланодики- судьи и распорядители Игр. Они же награждали победителей и налагали штрафы. [4]

Сократ – афинский философ, он считал, что каждый человек способен быть добродетельным, если он обладает истинным знанием. Он говорил: «Я знаю, что ничего не знаю, и на эту малость мудрее тех, кто и этого не знает». Демосфен – выдающийся оратор из Афин. Всю силу своего таланта Демосфен направил на борьбу против македонской опасности[1].

Позднее, в 17 веке повышение интереса к Олимпийским играм, например, в России было вызвано созданием в 1687 году Славяно-греко-латинской академии в Заиконоспасском монастыре. В академии основными дисциплинами были: древнегреческий язык, философия, история и литература. Особый интерес вызвало творчество певца античных атлетов Пиндара, имевшее исключительное значение для развития олимпийских идей. Он – выдающийся греческий поэт-лирик, автор многих «победных песен» в честь олимпиоников и победителей Игр в Дельфах и в Олимпии. Легенды, народная память и хроника игр свидетельствуют: вначале был бег. Ему принадлежит честь первооткрывательства игр. И бег оставался всегда божеством Олимпии. «Звезд светлей, чем блещущее солнце, не ищи состязаний достойнее песни, чем Олимпийский бег» Так пел Пиндар о сотворенном маленьким народом чуде, прародителе легкой атлетики, да и иных современных видов спорта[1;2].

Пифагор - великий греческий математик и философ, участник состязаний кулачных борцов на Олимпийских играх Античности. Имя Пифагора встречается в списках победителей 48 – й Олимпиады в 588 году до н.э. Пифагор - основатель общества молодежи, где царили истинно спартанские правила и обычаи, и которое называли школой Пифагора. Пифагорейцы связывали себя клятвой верности друг к другу и к учителю. Пифагор, по словам Диогена, «впервые стал заниматься кулачным боем по-ученому». Возможно, ученик его - Милон Кротонский постиг в школе Пифагора не только тайны математики и мудрость философии, но и секреты борьбы, в которой он весьма преуспел[5].

Аристотель - величайший греческий философ, ученик Платона, воспитатель Александра Македонского, один из составителей списка олимпиоников. Аристотель выдвинул идею о единстве формы и содержания, о развитии всего сущего. По Аристотелю, тело и душа человека существуют неразрывно. Трем родам души (растительной, волевой и разумной) соответствуют три стороны воспитания: физическое, нравственное и умственное. Физическое воспитание предшествует умственному. В трактате «Политика» Аристотель указывал, что «мальчиков должно (прежде всего) отдавать в руки учителей гимнастики и педотрибов: первые приведут в надлежащее состояние их организмы, а вторые будут направлять соответствующим образом их занятия гимнастикой». Он справедливо считал, что «слишком усиленное и недостаточное занятия гимнастикой губит телесную силу, точно так же, как недостаточные и излишние пища или питье губят здоровье, в то время как пользование ими в меру рождает, сохраняет и увеличивает здоровье» [4].

Фидий - великий греческий скульптор из Афин, имел мастерскую в Олимпии, автор статуи Зевса Олимпийского. Мастер родился в начале славного пятого века до новой эры – примерно в 490 или 485 годах. Примерно 30 лет назад Фидий принял заказ от афинян и создал скульптурную группу из бронзы, которую город даровал святилище Аполлона в Дельфах – в память о Марафонской битве. В Олимпии и за ее пределами из века в век рассказывали о божественном знамении, полученном Фидием. Вот как ее излагает Павсаний : «Свидетелем великого искусства Фидия, говорят, явился сам Бог: когда статуя легенду была окончена, то Фидий обратился к богу с молитвой – дать знамение, угодно ли ему его произведение, и тотчас же, говорят, тот бросил свою молнию в то самое место пола, где и до моего времени стояла медная чаша». По прибытии в Олимпию атлеты-эллина и паломники-чужестранцы при виде Олимпийца теряли дар речи. Покорители Эллады, римские полководцы с трепетом взирали на колосса. А многие современные комментаторы полагают, что Фидиев Зевс, этот народный бог, послужил прообразом для христианских художников, создавших облик Христа с бородой [2;3].

В XVIII веке педагогические взгляды Ж.-Ж. Руссо выражены в романе-трактате «Эмиль, или О воспитании». их ценность прежде всего в обосновании физического развития человека, фундамент которого закладывается в возрасте до 12 лет, а также применении соревновательного метода для повышения интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями. Идеи Руссо способствовали выработке новых методов и форм физического воспитания, отвечающих интересам общества. Обращаясь к воспитателю, Ж.-Ж.Руссо говорил: «Если Вы хотите воспитать ум вашего ученика, постоянно упражняйте его тело, делайте его здоровым и сильным, чтобы сделать умным и рассудительным, пусть всегда находится в движении. Пусть он будет человеком по силе, и вскоре он станет человеком по разуму». Основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен высоко оценил учение выдающегося просветителя. В своем дневнике он писал: «Руссо подчеркивает прямое влияние здоровья на развитие умственных способностей. Замечательная мысль!» [3, 4]

2. В ходе анонимного социологического опроса 48 студентов четвертого курса отвечали на следующие вопросы:

- а). Каким видом спорта занимался Пифагор?
- б). Назовите поэта-лирика и победителя на древнегреческих Олимпийских играх?
- в). Кто автор слов: «Я знаю, что ничего не знаю, и на эту малость я мудрее тех, кто и этого не знает»?

Анализ ответов на первый вопрос позволил сделать вывод о том, что 33% респондентов знает, каким видом спорта занимался Пифагор: уровень знаний – «ниже среднего». На второй вопрос 27% респондентов показали отрицательные результаты: уровень знаний – «ниже среднего». Итог ответов по третьему вопросу средний: половина опрошенных студентов понятия не имеют о том, кто автор этих слов.

Заключение. Анализ литературы доказал, что лучшие умы человечества: Сократ, Пиндар, Пифагор, Аристотель, Фидий, Жан- Жак Руссо, Пьер де Кубертен и другие всегда высоко ценили идеи олимпизма, физическую культуру и спорт. И в древности, и сегодня физические упражнения играли и играют важную роль в жизни выдающихся личностей всех эпох.

В среднем цифровой итог опроса студентов выпускного курса Альметьевского колледжа физической культуры - 33% - показал, что уровень их знаний - «ниже среднего», что подтверждает первоначальную гипотезу.

Полученный итоговый результат в целом не соответствует требованиям к личности современного спортивного педагога. Сегодня будущее России – в руках учителей, тренеров, которые сами должны быть развитыми не только физически, но и умственно.

Список литературы:

1. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова А.В. Трескин; под ред. проф. Н.Ю Мельниковой –М: Советский спорт, 2013. -392с.
2. Кожевников, Л.А. Олимпия: исторический роман/Лев Кожевников. – Казань: татар.кн. изд-во, 2012. – 303с.
- 3.Кубертен, П., де. Олимпийские мемуары : пер.с фр. /Пьер де Кубертен; [под ред. А.Ю.Лестер]. – М.: Рид Групп, 2011. – 176 с.
4. Сучилин, Анатолий Александрович. Олимпийское образование [Текст] = Olympic Education: [учебник для системы олимпийского образования] / А.А. Сучилин, Е.В. Дивинская, Н. В. Печерский; Олимпийский комитет России, Поволжская олимпийская академия – Волгоград: ООО «Принт», 2015. – 464 с.
5. Твой олимпийский учебник. [текст]: учеб.пособие для олимпийского образования/ В.С.Родиченко и др. : Олимпийский комитет России. – 26-е изд.перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2017. – 224 с.

СЕКЦИЯ № 4

**ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

ЗАИМСТВОВАНИЯ ИЗ ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА В АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ

*Гайнанова А.Р., студентка 7281-74 гр.,
Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Научный руководитель – ст. преподаватель Фасхутдинова Г.Р.*

В современной лингвистике вопросы языкового заимствования являются одновременно традиционными и актуальными, так как проникновение лексики из одних языков в другие, особенно в последнее время в условиях глобализации, происходит достаточно интенсивно [3, 127].

Согласно «Лингвистическому энциклопедическому словарю», заимствование – это элемент чужого языка, перенесенный из одного языка в другой в результате контактов языковых, а также сам процесс перехода элементов одного языка в другой [2, 158]. Изучение заимствований приобретает актуальность в связи с активным обменом информацией в условиях расширяющихся межкультурных контактов. В большинстве случаев заимствованные слова попадают в язык как средство для обозначения новых вещей и выражения ранее неизвестных понятий. Заимствованные слова могут также являться вторичными наименованиями уже известных предметов и явлений. Это происходит, если иностранные слова насильственно внедряются в язык.

Актуальность данного исследования не вызывает сомнений, поскольку словарный состав любого языка постоянно изменяется, следовательно, существует необходимость анализа способов его пополнения. Следует учитывать, что процесс заимствования характеризуется многоступенчатостью и сложностью, изменчивостью и непостоянством.

Географическое местоположение двух стран, являющихся соседними государствами, объясняет переход слов из Франции в Англию и наоборот. Кроме того, определенные исторические события имеют огромное влияние на появление заимствованной лексики в языке. Так, например, завоевание территории Англии норманнами в XI веке обогатило английский язык французскими словами и выражениями. Французский язык по отношению к английскому языку занял господствующее положение, как язык королевского двора, правительственных учреждений, школы, а также как основной язык письменности. В этот период времени французский язык стал официальным языком государственного управления, что привело к двуязычию, поскольку сохранялся и общенародный английский язык. Период нормандского завоевания был длительным и оказал наиболее существенное влияние на словарный состав английского языка, а также подготовил почву для дальнейших заимствований из французского языка. Следующим этапом была эпоха Возрождения, благодаря которой появились понятия, связанные с искусством, торговлей, политикой. Пополнение английского языка французскими заимствованиями в XVII – XVIII веках объясняется расцветом культуры французской аристократии. Так, появляются такие слова, как *toilet, hotel, machine, elegant, delicate, unique, coquette, miniature, grotesque, naive*.

Целью работы является анализ причин заимствования из французского языка в английский, а также исследование видов таких заимствований.

Первоначально французский язык распространялся в Англии в форме нормандского диалекта, смешанного с элементами северо-восточных французских говоров. В XIII веке французский язык начал терять в Англии характер разговорного языка и постепенно превращался в традиционный официальный язык.

Результаты исследования и их обсуждение. Заимствованные французские слова можно классифицировать по определенным сферам употребления.

Понятия, связанные с управлением государством: *government, royal, condemn, judge, court, justice, prince, village, nation, authority*.

Понятия, связанные с наукой, искусством: *art, painting, college, doctor, experiment, medicine, science*.

Понятия, связанные с торговлей: money, benefit, merchant, profit, purchase, value, luxe, prestige.

Понятия, связанные с религией: religion, saint, pray, sermon, chapel.

Понятия, связанные с военной тематикой: army, regiment, siege, banner, victory.

Необходимо отметить, что заимствованные французские слова появились не только с целью обозначения новых для английского народа понятий, но и заменили существовавшие в нем некоторые слова: place, air, garden, message, river, change, large, blue, receive, painter, dance, table, blanket, niece, cousin.

Заимствования из французского языка подвергались фонетической, морфологической и семантической трансформации, что объясняется необходимостью соответствия языковым нормам и требованиям системы английского языка. Например, во французском языке ударение всегда падает на последний слог слова, однако, в заимствованных французских словах отмечается их подчинение правилам английского словного ударения.

Различия между английским и французским синонимами состоят в семантических оттенках. Так, например, английское *hold* употребляется обычно с существительными, выражающими материальные предметы, тогда как французское *contain* может употребляться с существительными, обозначающими как материальные, так и абстрактные понятия: The coach *holds* only four persons. This book *contains* much useful information.

Различие между английским и французским синонимами часто является стилистическим: to begin – to commence, to go on – to continue, to speak – to converse, to understand – to comprehend, to answer – to respond.

Заимствования появляются в языке благодаря языковым и культурным контактам. Подобным образом в английский язык вошли следующие слова: age, calm, cage, car, case, cause, chance, change, clear, court, crime, marriage, beef, pork, adventure, letter, mirror, courage, avenue, restaurant. Интеграция, т.е. некая универсализация находит отражение во всех сферах жизни: в экономической, политической, идеологической и культурной областях [1, с.9].

Благодаря заимствованным французским словам со сложной словообразовательной структурой, в английском языке появляются новые суффиксы и префиксы, которые использовались для образования новых слов. Например, суффиксы -ance, -ence служат для образования существительных от глаголов и прилагательных: ignorance, entrance, innocence. Французские суффиксы -able, -ible вошли в английский язык словами admirable, tolerable, flexible.

Выводы. В результате взаимодействия наций в экономической, политической, культурной и научной сферах жизни появляется заимствование лексики. Наибольшее влияние на английский язык французский язык оказал в период нормандского завоевания, а также сразу после него. Многие заимствования утратили свой французский облик и не воспринимаются более как иностранные слова. На основании проведенного исследования были выявлены различные виды заимствований в зависимости от определенной сферы деятельности.

Список литературы:

1. Ахметшина Л.В. Интеграция разнотипных языков путем освоения заимствований / Л.В. Ахметшина // Актуальные мировые тренды развития социально-гуманитарного знания. Агентство научных перспективных исследований (АПНИ). Белгород, 30 июня 2017 г. Ч.1. - С.9-12.
2. Лингвистический энциклопедический словарь / гл.ред. В.Н. Ярцева. Изд-е 2-е доп. М.: Большая Российская энциклопедия, 2002.- 709 с.
3. Мокрушина Н.Ю. Англицизмы во французском языке как следствие процесса глобализации / Н.Ю. Мокрушина // Филологические науки. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2014. №6. Ч.1. - С. 127-129.

4. Шамсутдинова А.Р. Заимствования из английского языка во французский в области туризма / А.Р. Шамсутдинова // Филологические науки. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2014. № 9-1(39). - С. 208-210.

ФРАНЦУЗСКИЕ И РУССКИЕ ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ – МУДРОСТЬ НАРОДА ЧЕРЕЗ ТВОРЧЕСТВО

*Мишкина А.А., студентка 6331 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.ф.н., доцент Шамсутдинова А.Р.*

«В простоте слова самая великая мудрость. Пословицы и поговорки всегда кратки, а ума и чувства вложено в них на целые книги» писал М. Горький.

Актуальность написанной статьи определяется важностью пословиц и поговорок в современном мире, так как через них передается духовная ценность народа, опыт и мудрость, а также участие данных единиц народного творчества в развитии языка. Данные формы народного творчества являются универсальным средством передачи национального характера, которое способно сделать речь более выразительной. Целью работы является установление общих черт и различий французских и русских пословиц и поговорок через краткий сравнительный анализ с приведением примеров на сопоставляемых языках.

Язык - это не только способность общения, но и душа нации. Именно он передает всю историю народа, культуру и представляет нам мир его ценностей. Мудрость предков, их знания - являются вечными ценностями для каждого народа, и передаются от одного поколения другому через творческую форму - песни, сказки, пословицы и поговорки.

Среди всех этих форм народного творчества занимают определенное место пословицы и поговорки. Очень трудно определить точное время начала употребления данных высказываний. Но известно одно: они заключают в себе опыт и истину, проверенные временем и сопутствуют человечеству на протяжении становления истории. Несомненно, она представляют собой интересный способ изучения любого языка, в том числе и иностранного [5, с.477].

Целью исследования является анализ французских и русских пословиц и поговорок, выявление их общих и различных черт. Известно, что большинство русских пословиц и поговорок заимствованы из разных языков, но не все иностранные пословицы имеют эквиваленты в русском языке. Французские выражения, которые не имеют аналога, переводятся дословно, сохраняя изначально вложенный в них смысл. У французских и русских пословиц и поговорок есть сходства, даже если источники их происхождения разные.

Пословица - краткое, но необычайно емкое изречение, которое затрагивает разнообразные стороны человеческой жизни, отличается выразительностью, меткостью, часто пронизана юмором и насмешкой. Во французском языке «proverbe» - «пословица» имеет латинский корень «proverbium», что переводится как «слово, изречение».

Пословицы по праву можно назвать творением народного ума, то есть народной мудростью. Поскольку пословицы зарождаются в народе, их язык прост, иногда грубоват и некорректен. Например, у русских говорят: "И урод ночью красавец", а у французов можно услышать: «A la chandelle la chèvre semble demoiselle», что переводится как, "при свете свечи и коза кажется девушкой". В пословицах также имеет место нарушение грамматических норм, как неупотребление артикля: «De grands diseurs, petits faiseurs» (кто много говорит, тот плохо работает). Данное явление является свидетельством недостаточной грамотности народа.

Результаты исследования и их обсуждение. В пословицах обоих представленных языков часто можно заметить, что две части выражения противопоставлены друг другу: «Il vaut mieux être seul que mal accompagné» (лучше быть одному, чем в плохой компании), «У бабы волос долог, а ум короток» - «Longs cheveux, courte cervelle». Можно заметить присутствие рифмы, которая придает пословице поэтический характер [3, с. 86].

Не все пословицы представляют собой сложные предложения. Несмотря на то, что пословицы бывают очень короткими, наличие смысла в них не меняется, они остаются

такими же наполненными опытом и истиной времен: "Chaque chose en son temps" (всему свое время), «Chose promise, chose due» (сказано – сделано!), «Le devoir avant tout» (долг превыше всего), «Tel maître, tel valet» (каков хозяин, таков и слуга).

Часто в пословицах заложен не только прямой, но и переносный смысл, что иногда делает сложным их толкование. Главным критерием при переводе пословиц является совпадение прямого значения. При толковании стоит помнить о том, что в различных географических и культурных укладах для выражения одной и той же мысли используют разные образы, например: «Где муж, там и жена» - «Le fuseau doit suivre le pouau» (нитка следует за веретеном), «Шило в мешке не утаишь» - «La gâle ni l'amour ne se peuvent cacher» (ни любовь, ни кашель не скроешь).

Поговорки – еще одна ценная форма народного творчества. Как и пословицы, они раскрывают мудрость и истину. Но отличительная черта поговорок – это краткость, у них нет второй части. Также можно заметить, что поговорки часто употребляются в разговорной речи «по привычке». В русском языке поговорками принято считать притчи, крылатые выражения, а французы называют их «fruit de sagesse ou d'expérience».

Среди наиболее известных и часто употребляемых поговорок как и во французском, так и в русском языках, можно выделить следующие: «слезами горю не поможешь» - «l'affliction ne guérit pas le mal», «время - деньги» - «le temps, c'est l'argent», «такова жизнь» - «c'est la vie», «точность - вежливость королей» - «l'exactitude est la politesse des rois», «поживем, увидим» - «qui vivra, verra».

Поговорки часто являются не только плодами разговорной речи народа, но и выражениями из творений писателей и поэтов. Всем знакомо выражение «Счастливые часов не наблюдают», «Служить бы рад, прислуживаться тошно» из произведения А.С. Грибоедова «Горе от ума», «Не по чину берешь» из комедии «Ревизор» Н.В. Гоголя. Данные фразы уже давно стали частью повседневной речи русского человека, и возможно не каждый вспомнит, что когда-то читал эти же выражения в известных всем художественных произведениях.

Происхождение части французских поговорок также можно связать с известными литераторами и их произведениями. Имеют место быть поговорки из басен Жан де Лафонтена: «Belle tête, dit-il, mais de cervelle point» (в красивой головке нет ума), «Aimez, aimez, tout le reste n'est rien» (любите, а остальное - пустяк). Самая известная поговорка из произведений создателя классической комедии – Мольера: «La femme est un certain animal difficile à connaître» (женщина - существо, которое трудно понять). Поэт и писатель Антуан де Сент-Экзюпери в своем известнейшем произведении «Маленький принц» писал: «Ce qui fait la beauté des choses est invisible» (истинная красота всегда скрыта) [4, с. 69], с тех пор это выражение можно встретить в разговоре и французов, и русских. В том же произведении можно встретить еще несколько пословиц: «Il faut chercher avec le cœur» (нужно искать сердцем), «Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve, une réalité» (сделать из своей жизни мечту, а из мечты - реальность) [4, с. 80]

История возникновения еще одной поговорки "Не в своей тарелке" связана с неким недоразумением, а именно, неправильным переводом слова «assiette» с французского языка, в котором есть выражение «être dans son assiette», которое обозначает «быть в незавидном положении». Слово «assiette» имеет омоним «тарелка», и есть предположение, что кто-то сделал неправильный перевод. В итоге это послужило созданию крылатого выражения.

Несмотря на то, что поговорки используются в бытовой речи, их можно часто услышать и в выступлениях ораторов. Ведь простота и мудрость, заключенная в них, несомненно, помогает произвести нужное впечатление и воздействовать на аудиторию, которая не может опровергнуть сказанное в поговорке [1].

Исходя из приведенных выше примеров, можно привести схожие и отличительные черты пословиц и поговорок двух языков. Говоря о схожих чертах, стоит отметить наличие противопоставлений и часто отсутствие определенного порядка в поговорках обоих языков.

Неоспоримая схожесть – это источники происхождения и поговорок, и пословиц. Большая их часть – это изречения простого народа; некоторая часть поговорок – выражения из многих известных произведений различного времени. В качестве отличия русских пословиц и поговорок от французских, можно отметить передачу одного и того же смысла, идеи через разные образы.

Язык - явление очень живое, постоянно меняющееся. Язык, как и культура в целом, отражает все изменения в жизни общества [2, с. 110]. Одни пословицы и поговорки остаются на века, а другие забываются со временем, вместо них появляются другие, такие же пронизанные смыслом и проверенные временем и опытом народа.

Выводы. Переходя к итогу, можно сделать вывод о том, что единицы народного творчества – пословицы и поговорки в разных языках имеют свои особенные черты и структуру, в них есть своя специфика, которая зависит от истории народа, религии, географического положения и нравов. С помощью данных выражений можно определить национальное отличие, моральные нравы, склад ума и ценности отдельно взятых народов.

Список литературы:

1. Ахметшина Л.В. Интернациональная лексика в современных условиях развития и взаимообогащения языков / Л.В. Ахметшина // Сопоставительная лингвистика. 2017. №6. - С.13-16.
2. Галеева Г. И., Кононенко М. В. Язык как неотъемлемая часть духовной культуры человека / Г.И. Галева, М.В. Кононенко // Филологические науки. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2014. № 11 (41). - С. 108-112.
3. Массон М. Народная мудрость в пословицах у немцев, русских, французов и других одноплеменных им народов / М. Массон. - СПб.: Типография И. И. Глазунова, 1868. - 390 с.
4. Сент-Экзюпери А. Планета людей / А. Сент-Экзюпери. - М.: Эксмо-Пресс, 2010. - 192 с.
5. Shamsutdinova A.R. L'importance du travail personnel des etudiants / A.R. Shamsutdinova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. 2015. - С.477-479.

МОЛОДЕЖНЫЙ МАРШРУТ ЗОЛОТОГО КОЛЬЦА КАК РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРНЫХ И ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ У МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

*Файрушина А.Р., студент 8261 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Волчкова В.И.*

Аннотация. В статье рассматривается изучение интереса молодежи к предметам культурно-духовной сферы. Автор рассматривает уникальные способы привлечения молодежи к культурным ценностям и предлагает маршрут «Золотое кольцо России», чтобы обогатить духовный мир молодого поколения. Кроме того, автор предлагает универсальный вариант туристического маршрута для студентов любой специальности.

Ключевые слова: Золотое кольцо России, туризм, культурные ценности, достопримечательность, молодежь.

Введение. В последнее время молодежь мало интересуется историческими и культурными достопримечательностями, что вскоре может привести к обнищанию их духовного мира и безразличию к судьбе культурного наследия [2]. Данная проблема не имеет большого резонанса в обществе, поэтому тема настоящей работы все еще **актуальна**.

Так, в результатах эксперимента Хлопиной Л.Г. указывается, что чуть менее половины молодых респондентов отвечают, что им все равно, как пропагандируется культурное наследие народа и продвигается ли оно вообще. Это говорит о том, что необходимо воспитывать в душах молодежи чувство ответственности за судьбу культурного наследия [1]. Ведь только конкретные знания об истории и культуре своего города, страны сформируют среди молодежи уважение к прошлому, пробудят желание продолжить традиции, внести свой вклад в историю и культуру своего государства [3, 4].

Мы также провели опрос среди студентов города Казани, задавая вопрос: «Заинтересованы ли студенты в исторических достопримечательностях, памятниках культуры, музеях и культурных сооружениях своей страны?». В результате опроса выясняется, что более половины респондентов совершенно равнодушны к таким культурным объектам.

Цель исследования: найти уникальный способ развития интереса у подрастающего поколения к объектам культурной и духовной сферы страны.

Метод исследования: теоретический анализ научной литературы, опрос.

Результаты исследования и их обсуждение. Опросив большое количество казанских студентов, мы выяснили, что более половины респондентов не увлекаются культурными достопримечательностями своей страны и вообще не собираются этого делать, объяснив это тем, что их не интересуют исторические факты и ценность культурных объектов своей страны.

Исследование показало, что современное молодое поколение заботится только о своих проблемах и не хочет развивать духовный мир, изучая культурные ценности. Узнав об этом, мы предположили, что, если мы найдем наиболее оптимальный туристический маршрут по городам, который включает в себя посещение культурных достопримечательностей, молодежь сможет увидеть всю красоту и уникальность этих объектов, тем самым все больше и больше интересуясь в сфере духовности. Мы считаем «Золотое кольцо России» самым уникальным туристическим маршрутом, который проходит через древние города России, где сохранились историко-культурные памятники страны и центры народных промыслов [5].

По нашему мнению, благодаря этому маршруту можно посетить самые известные и интересные достопримечательности страны и получить массу впечатлений от увиденного и услышанного. Восемь основных городов - Сергиев Посад, Переславль-Залесский, Ростов Великий, Ярославль, Кострома, Иваново, Суздаль, Владимир - традиционно входят в Золотое кольцо.

Основатель этого маршрута - журналист и писатель Юрий Бычков. В 1965 году, прибыв во Владимирскую область, в город Суздаль, он разработал кольцевой маршрут, который мог бы объединить древние русские города. По его замыслу, покинув Москву, можно было побывать во Владимире и Суздале, затем следовать в направлении Костромы и вернуться из Костромы в Москву, но другим путем - через Ярославскую область, что позволило посетить Ярославль, Ростов Великий. И Переславль-Залесский.

Например, главной достопримечательностью Сергиева Посада является Свято-Троицкая Сергиева Лавра - монастырь, существующий по сей день. Этот архитектурный памятник культуры включен в список всемирного наследия ЮНЕСКО. Императрица Елизавета Петровна в 1744 году присвоила статус Троицкого монастыря. В монастырскую общину входит около 200 монахов. В комплексе около 50 зданий и памятников.

Свято-Николаевский мужской монастырь - женский монастырь, расположенный в Переславле-Залесском. Монастырь был основан в 1350 году. Никитский мужской монастырь - мужской монастырь, один из старейших монастырей России. Также в Переславле-Залесском есть много музеев, таких как музей чайника, утюга, радио и многие другие. Среди них музей Александра Невского и Петра I.

В Ростове Великом есть Успенский собор. Храм образует единый архитектурный ансамбль с Кремлем. Здание было построено в 1512 году. Внутри сохранились ценные росписи 16-17 веков, а также могилы князей и митрополитов города. Также здесь находится Музей эмали. Музеи с произведениями XVIII - XX веков находятся на территории Кремля и на ростовском заводе. Помимо экскурсий, посетителям предоставляется возможность принять участие в мастер-классе и научиться их эмалировать.

В Костроме находится Музей Романовых. Музей был открыт в 1913 году, к 300-летию династии Романовых. Экспозиция музея охватывает историю семьи Романовых. Также в коллекциях представлены картины, археологические находки и предметы прикладного искусства.

Все эти достопримечательности обладают неопишуемой красотой и уникальной историей, что привлекает молодых людей и направляет их на развитие культурных и духовных ценностей. Мы считаем, что туристический маршрут по Золотому кольцу России является наиболее оптимальным для привлечения молодежи, особенно для инвалидов.

Выводы. Обзор исследований в данной статье, проведенный в форме опроса студентов, показывает отсутствие интереса молодежи к культурной и духовной сфере. Лучшее решение этой проблемы - туристический маршрут «Золотое кольцо России», который помогает молодому поколению в полной мере ощутить ценность и красоту культурных достопримечательностей России и обогатить их духовный мир.

Список литературы:

1. Хлопина, Л.Г. Анализ проблемы популяризации культурного наследия среди молодежи города Белгорода. [Текст]: студенческая статья (06.03.2008) / Хлопина Любовь Григорьевна; Белгородский государственный национальный исследовательский университет.
2. Волчкова, В.И. Социально-психологический климат в педагогическом коллективе /Волчкова В.И./ Высшее образование в России. - 2009. - № 1. - С. 167-170.
3. Гарипова, А.Н. Развитие межкультурной коммуникативной компетентности студентов-спортсменов при изучении иностранного языка/А.Н.Гарипова / Международная конкурентоспособность университетов: опыт и перспективы создания полиязычной образовательной среды: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2016. - С. 110-117.
4. Галавова, Г.В. Личностно-ориентированный подход как основа профессиональной компетентности спортсмена / Галавова, Г.В., Гарипова, А.Н. // Казанский педагогический журнал. - 2015. - № 4-2 (111). - С. 373-376.
5. Ахметшина, Л.В. Воспитание толерантности на занятиях иностранного языка/Ахметшина Л.В.//В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. 2016. - С. 21-29.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ЯЗЫКОВЫХ БАРЬЕРОВ КАК МЕТОД МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ В ТУРИЗМЕ

*Чумарова О.Ю., Смирнова А.О., студенты 6321 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Павицкая З.И.*

Актуальность исследования. В настоящее время хорошо прослеживается активный интерес к изучению культур разных народов, особое место в исследовании уделяется диалогам и конфликтам в культуре. В наше время открываются новые возможности, виды и формы общения, главным условием в которых является взаимопонимание, толерантность, терпимость и уважение к культуре партнеров коммуникации. Наиболее значимой проблема межкультурной коммуникации является для работников туристской отрасли, чья деятельность напрямую связана с представителями различных культур.

Актуальность изучения данной темы связана с тем, что в настоящее время индустрия туризма является одной развивающихся отраслей мирового хозяйства. Это относится к российскому туризму, который старается активно развиваться, начинает включаться в конкурентную борьбу на мировом туристском рынке. В то же время имеется ряд факторов, которые негативно влияют на жизнедеятельность российских организаций предоставления туризма. Слабо развитая межкультурная коммуникация – это одна из основных проблем современного туристского рынка. Хотя она играет очень важную роль в развитии индустрии туризма.

Цель данной работы заключается в изучении методов преодоления языковых барьеров в межкультурной коммуникации в индустрии туризма.

Трудно представить себе туристскую индустрию без использования различных средств коммуникации, так как в туризме задействованы все сферы коммуникации, которые только известны человеку в настоящее время. В своём информационном пространстве туризм показывает различие культур и языковых картин в мире.

Результаты исследования и их обсуждение. Специалисты в сфере туризма ежедневно сталкиваются с решением различных задач информационного характера не только на родном, но и на иностранном языке. Переписка и деловые встречи с иностранными партнерами, подписание договоров, обсуждение условий продаж, работа с туристами, анимационная деятельность в зарубежных гостиницах все это требует от работника туристской отрасли знания большого объема информации, связанной с определенной культурой, её историей и знание языка [1].

Владение и повествование информации об обычаях, речевом этикете и принятых в стране коммуникационных аспектах создает положительное впечатление при общении, что способствует положительному отражению и взаимопониманию со стороны партнера. Работники сферы туризма должны информировать и предупреждать о различных культурных особенностях, помогать туристам преодолевать как языковой, так и культурный барьер.

В соответствии с этим, межкультурная коммуникация – это взаимопонимание и взаимодействие двух участников коммуникативного акта, которые принадлежат к разным культурам. Поэтому для работников туристской отрасли, которые являются посредниками между культурами, знание культурных традиций, обычаев, нравов и иностранного языка, необходимо.

Работники туристской индустрии нуждаются в знаниях, которые дали бы им возможность ориентироваться в межкультурных различиях народов, помогли бы вести диалог с представителями других культур и достойно представлять свой народ и культуру в любых ситуациях коммуникации с другими культурами [3].

Рассмотрим основные виды языковых барьеров:

1. Семантический барьер;

2. Культурно-языковой барьер.

К семантическим барьерам относятся неполная эквивалентность лексики, широкое использование синонимии; неоднозначность интерпретации языковых выражений; использование диалектов, языковых выражений; наличие не всем известных смысловых оттенков в иностранном языке. В данном случае речь идет о сложностях социального символизма, выражаемого в языке, что влияет на успешность коммуникации. Сюда следует отнести также наличие жаргонов, используемых в разных социальных группах, например, филологические, технические, медицинские термины. Такие слова чаще всего находятся в активном пользовании только у людей, относящихся к определенным группам [2].

1. Разная семантическая наполняемость.

2. Каждое слово и выражение обладает конкретной субъективной интерпретацией, определенным объемом семантики, сложившимися в данной языковой среде, в данной культуре. Так, фраза «How many fingers does Englishman have?» («сколько пальцев у англичанина?»), может привести к логическому недоразумению. Самый первый ответ – 20 – окажется неправильным. Дело в том, что в английском языке слово «fingers» – это пальцы рук, причем за исключением больших пальцев (thumb). Получается, что у англичанина только 8 «fingers». Этот пример можно отнести к логическим барьерам, выраженным в языке и характеризующим разные картины мира [2].

3. Лексическая и грамматическая совместимость. Английское слово flat означает плоский, но данное значение уместно только в словосочетании flat surface – плоская поверхность. В других словосочетаниях появляется иное значение: flat tyre – спущенная шина, flat battery — разрядившаяся батарея, flat shoes – туфли без каблука, а flat pan – мелкая кастрюля, а flat violin – расстроенная скрипка.

4. Стилистические коннотации. Так, приглашение на конференцию в китайский город Hangzhou, столицу провинции Zhejiang было переведено как: Hangzhou, Zhejiang Provincial capital. Однако словосочетание «provincial capital» имеет значение «провинциальная столица» и содержит иные стилистические коннотации, чем «capital of the Province» – «столица Провинции».

5. Ложные друзья переводчика – слова, которые сразу узнаваемы, т. к. они имеют сходное написание в разных языках, будучи интернациональными. Так, слово «nationality» имеет один из переводов «национальность». Но данное слово в иностранном документе будет иметь значение «гражданство». Вот еще некоторые известные примеры ложных друзей переводчика:

- aspirant – кандидат;
- patron – шеф, покровитель;
- accurate – точный, правильный;
- actually – на самом деле;
- babushka – косынка;
- spectacles – очки;
- complexion – цвет лица,
- intelligence – интеллект, ум.

5. Лексико-фразеологическая сочетаемость. Зачастую дословное толкование фразы может привести к логическому искажению смысла высказывания, что обусловлено различными языковыми средствами для оформления мысли. Вот несколько примеров несоответствия смысловой наполняемости фраз в разных языках [2]:

- работать над собой – to work at oneself (вместо to develop one's abilities);
- посещать уроки – to visit lessons (вместо to attend classes);
- представлять на рассмотрение – to set for consideration (вместо to submit to consideration);
- постоянное место жительства – constant residence (вместо permanent residence);
- простое совпадение – simple coincidence (вместо mere coincidence);

- хоккей на траве – grass hockey (вместо field hockey).

К культурно-языковым барьерам относятся:

- безэквивалентная лексика - это перевод реалий, присущих конкретной культуре, которые могут вызвать особые затруднения. Например: выражение *Boxing Day*, абсолютно не связано с боксом, это название праздничного дня после Рождества, когда принято дарить подарки (от английского слова *box* – коробка);

- обманчивая эквивалентность. Например, оба английских слова *home* и *house* имеют значение дом. Однако в отличие от *house* слово *home* имеет оттенок не здания, а именно места, связанного с домашним уютом, комфортом и защищенностью. «*Home, sweet home*» – «дом, милый дом»;

- социокультурные коннотации - это смысловая наполняемость слова или словосочетания, обусловленная особенностями быта других стран. Например, в русской культуре дракон – чудовище, которого нужно одолеть, а в Китае – это большой добрый защитник. Русский фразеологизм «собаку съел» означает «приобрел опыт, навык», а английское выражение «*to eat dog*» имеет значение – «быть в унижительном положении; проглотить обиду». Еще одно выражение в английском языке «*of course*» переводят как «конечно», но оно имеет дополнительный оттенок значения «конечно, а разве вы не знали?» [2].

Рассмотрев основные виды языковых барьеров, мы выявили, что большинство народов мира имеют языковой барьер при межкультурной коммуникации. В связи с этим стоит разработать перечень рекомендаций по совершенствованию межкультурной коммуникации при принятии гостей из разных стран:

- овладение английским языком как средством межнационального общения;
- изучение лингвокультурных явлений и связанных с ними проявлений в устной и письменной речи;
- ознакомление с культурно - психологическими особенностями народа, традициями, обычаями, комплексом принятых в данной культуре форм поведения, обусловленных историей и современными социокультурными процессами;
- использование невербальных жестов стоит свести к минимуму, чтобы не допустить недопонимания со стороны гостя;
- проведение тренингов и мастер-классов для персонала гостиницы, ресторана, туристического агентства, экскурсоводов, гидов и т.д., с целью улучшения их коммуникативных навыков при общении с гостями и клиентами из других культур;
- следует говорить на языке гостей, для того чтобы гость вас лучше понимал и у него не возникало вопросов при переводе, для этого следует создать специализированные места обучения, на базе организации, предоставляемой туристические услуги или ввести в программу обучения экскурсоводов, гидов, работников отелей, обслуживающего персонала курс иностранного языка, зачастую английского, китайского;
- предоставление всей необходимой информации на доступном языке, также на нескольких языках для прибывающих гостей;
- обслуживающий персонал должен владеть иностранным языком (английским, немецким, французским, китайским) в объеме своих обязанностей.

Выводы. Таким образом, можно сказать, что межкультурная коммуникация – это достижение взаимопонимания посредством обмена информацией и культурными ценностями. Различия культурного, социального или этнического характера, наличествующие в межкультурном общении, могут быть преодолены посредством преодоления установок собственной культуры, путем применения социально полезного знания и опыта.

Из этого следует, что для преодоления языковых барьеров, непонимания в сфере межнационального общения необходимы развитые формы межкультурного взаимодействия, компетентность, а также специальная подготовка в этой области.

Список литературы:

1. Богданова. С. Коммуникационные технологии в туризме. Туризм: практика, проблемы, перспективы. - 2005. - №11. - С.40-41.
2. Ещеркина Л.В., Сусоева А.С. Языковые барьеры в межкультурной коммуникации и пути их преодоления // Управление в современных системах. 2018. №1 (17). – С. 27-29.
3. Павицкая З.И. Развитие языковой догадки студентов спортивного профиля. – К.: Яз, 2015. – 160 с.

ОСОБЕННОСТИ ЛЕКСИКИ ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА КАНАДЫ

*Чумарова О.Ю., Шубина Е.А., студенты 6321 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.ф.н., доцент Шамсутдинова А.Р.*

Французский язык в наше время занимает важное положение во всем мире. Это один из официальных языков ООН, а также других крупных организаций таких, как: FISU, FIFA, FINA, IOC, EU, BENILUX и т.д. Этот язык является официальным в более чем 30 странах мира, в том числе в рассматриваемой нами Канаде.

Лексика французского языка очень разнообразна, поэтому французский язык имеет большое количество диалектов в разных частях планеты.

Актуальность данной работы заключается в дифференциации использования французского языка в качестве разговорной речи во всем мире.

Целью данной статьи является изучение особенностей лексики французского языка на территории Канады.

Лексика канадского французского языка очень разнообразна. Она содержит в себе общие единицы французского словаря Франции, а также канаданизмы, архаизмы и английские заимствования. Исследования в области французского словаря Канады и его отличий от французского словаря Франции проводились с давних времен. В наше время языковой материал анализируется многими канадскими университетами. Так, организация под названием Управление французского языка проводит францизацию (стандартизацию языка), целью которой является нормализация французского языка для его использования в стране. В связи с этим данная организация публикует списки терминов для различных сфер деятельности, которые рекомендуются для использования, а также составляет ежегодные отчеты о проделанной работе. Сегодня, любой человек, имеющий доступ к Интернету, может ознакомиться с терминологическим словарем, в котором содержатся слова для экономических, технических и научных областей.

Результаты исследования и их обсуждение. При сравнении французского языка Франции с французским языком Канады можно выделить следующие варианты:

- 1) семантические: денотативный, коннотативный, значимый, лексический и грамматический;
- 2) функциональные: историзм, архаизм, регионализм;
- 3) формальные: фонетическое, графическое, словообразовательное, фразеологическое.

Семантические варианты - это такие лексемы, которые в равной степени известны как в Европе, так и в Канаде. Но на двух территориях существуют различия в денотативной, значимой или коннотативной части значения слова.

Слово приобретает новое значение, когда происходит расширение его структуры. Отсюда появляется группа слов, которые можно использовать и в общепринятом, и в собственно канадском значении. Например: *chantier* - «лесное хозяйство, место, где рубят дрова» (общефранц. значение - «строительство»); *poigré* - «тьма» (общефранц. значение «чернота»); *gang* - «полевая дорога, способ отделить землю одной фермы от другой» (общефранц. значение «ряд») и т. д.

Функциональными вариантами являются такие лексемы (слова, фразы, устойчивые выражения), которые обычно употребляются во французском языке, и считаются чрезвычайно редкими в других версиях французского языка [3, с. 311].

В дополнение к диалектизму или регионализму во французском языке Канады существуют архаизмы. Большое количество таких слов заимствовано в современном словаре Канады. Их использование считается вполне обыденным, например: *bavasser* – «проговориться, проболтаться, болтать» – совр. франц. *bavarder, commettre des discretions*; *bailler* – «давать» – совр. франц. *donner*; *ostination* – «дискуссия» – совр. франц. *discussion*;

jaunasse – «желтоватый» – совр. франц. jaunâtre; ramancher – «ремонтировать» – совр. франц. réparer; s'accoter – «опереться» – совр. франц. s'appuyer и др. [2, с. 224].

Формальные варианты – это лексемы, которые отличаются от общего французского по своей специфике в терминах выражения на уровне обозначающего языкового знака. Формальные варианты включают фонетический, графический, фразеологический и словообразовательный варианты. Следующие слова являются примером фонетической изменчивости: anchet (общешфранц. achet) – «земляной червь», arçon (общешфранц. ameson) – «рыболовный крючок», arêche (общешфранц. arête) – «кость», ardille (общешфранц. argile) – «глина», béatis (общешфранц. béatilles) – «мясная начинка». Словообразовательная вариативность может быть, как префиксальной, например: déchanger (общешфранц. changer) – «менять», inciter (общешфранц. exciter) – «возбуждать», rejoindre (общешфранц. joindre) – «связываться с кем-либо», так и суффиксальной, например: déclouter (общешфранц. déclouer) – «выдергивать гвозди», débosser (общешфранц. débosser) – «устранять вмятины», informeur (общешфранц. informateur) – «информатор».

Примеры фразеологических вариаций включают такие выражения, как канад. à demande – «постепенно» / общешфранц. à la demande – «по просьбе»; канад. à l'endos / общешфранц. au dos – «на обороте»; канад. à titre complémentaire / общешфранц. à titre gracieux – «бесплатно».

Канадианизмы – это неологизмы, которые являются такими лексемами французского языка Канады. Они в нем полностью сформированы и считаются принадлежащими к нему и как таковые отсутствуют в общем французском стандарте [5, с. 311-338].

Для английского языка были открыты все стороны французского языка. Так, в фонетике существует значительное ослабление напряженности произношения, которое свойственно французскому языку; в словарном запасе – прямое заимствование слов, прежде всего для обозначения новых понятий и объектов, изменение значений французских слов, влияние значения схожих слов в английском языке, которые когда-то были заимствованы из французского языка, но прошли другой путь семантического развития; новые суффиксные образования, пришедшие из английских корней. Влияние английского синтаксиса на построение французской фразы менее заметно, хотя это также имеет место.

В настоящее время англицизмы, которые уже существуют во французском языке Канады, заменяются неологизмами, а в Квебеке борьба идет даже с французскими словами, похожими на английские. Другими словами, если французы имеют желание сохранять первоначальную языковую форму, то франкоговорящим жителям Канады рекомендуется не использовать англицизмы совсем [4, с. 209].

В дополнение к семантическому заимствованию, есть слова на языке французских канадцев, сходство которых с английским языком сразу заметно и которые можно оценить, как английское заимствование [1]. При детальном рассмотрении такие «мнимые» англицизмы оказываются просто старыми французскими словами, которые сохранились в речи потомков. К ним можно отнести, например, char – «повозка», существованию которого, возможно, способствовало английское cart; bacon – «соленая свинина, сало», clause – «фраза» и т. д. Определение характера этих слов вызывает определенные трудности.

Наряду с заимствованием отдельных слов, целые выражения и фразеологические сочетания включены во французский язык Канады. Так, жители Канады, говорящие на французском, употребляют maison de pension (англ. boarding house) вместо франц. pension; faire un fou de soi (англ. to make a fool of oneself) вместо франц. se rendre ridicule; servante générale (англ. general maid) вместо франц. bonne à tout faire; aviseur légal (англ. legal adviser) вместо франц. conseiller juridique; jusqu'à date (англ. up to date); centre d'achat (англ. shopping center) [2, с. 228–230].

Выводы: резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод о том, что французский язык Канады представляет собой сочетание лексики, используемой в литературно-

письменных стандартах, в бытовой речи, и диалектов французского языка Франции, в том числе различных видов неологизмов и заимствований.

Список литературы

1. Ахметшина Л.В. Основные принципы, критерии и закономерности при образовании, освоении и распространении международной лексики / Л.В. Ахметшина / Филологические науки. Вопросы теории и практики, 2017. №4-2 (70). - С. 71-73.
2. Варианты полинациональных литературных языков. Киев: Наукова думка, 1981. - 280 с.
3. Клоков В. Т. Французский язык в Северной Америке / В.Т. Клоков. - Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2005. 400 с.
4. Шамсутдинова А.Р. Заимствования из английского языка во французский в области туризма / А.Р. Шамсутдинова // Филологические науки. Вопросы теории и практики, 2014. №9-1 (39). - С. 208-210.
5. Corbeil J. C. Les sources françaises du vocabulaire canadien / J.C. Corbeil // Vie et langage. 1965. № 60. - P. 399–402.

ТРЕНЕРСТВО: УЛУЧШЕНИЕ ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЫ ВЫЕЗДОМ ЗА ГРАНИЦУ

*Яранцева А.В., студентка 81102 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.ф.н., ст. преподаватель Ибраева А.Ф.*

Актуальность: В статье раскрыты основные плюсы знания английского языка в тренерской деятельности. Рассмотрены варианты получения зарубежного опыта, различные известные программы и проекты по обмену.

Цель исследования: Тема получение зарубежного опыта является актуальной как для работников многих профессий, так и для тренеров. Существует много различных вариантов повышения квалификации тренера в Европе и не только, знания английского языка в этом вопросе очень важны. А для чего нужен этот зарубежный опыт? [1]

Зарубежный опыт в наше время очень важен, даже не обязательно ехать в другую страну, ведь иностранный представитель может сам приехать в Россию. Но чтобы полностью прочувствовать атмосферу, увидеть работу зарубежных тренеров, оценить их подход, обсудить какие-то моменты их деятельности, конечно, лучше самому поехать к этим представителям. [2]

Результаты исследования и их обсуждение: Существует много различных проектов для тренеров, где делятся своим опытом друг с другом:

1. Программа «СпортЮнайтед: Послы баскетбола»

Проект «СпортЮнайтед: Послы баскетбола» – программа культурно-спортивного обмена, которая разработана SportsUnited (СпортсЮнайтед) и осуществлена Русско-Американским фондом. Данное мероприятие реализуется при поддержке "Школы 2.0". Этот уникальный спортивно-образовательный проект создан известным российским баскетболистом Андреем Кириленко, а также поддержан АСБ России. В этой программе реализуется сотрудничество США и России, в США отправятся 20 российских тренеров по баскетболу, а в Россию - 16 учеников американских школ и 4 тренера.

Владелец Brooklyn Nets Михаил Прохоров сказал: «Мы рады приветствовать делегацию российских тренеров. Жизненно важно не только поделиться своими знаниями и опытом об игре в баскетбол, но и у нас также есть время и возможность поговорить и послушать друг друга. Я надеюсь, что мои соотечественники и женщины прекрасно проведут время в игре Nets и на протяжении всего своего пребывания в США». [4]

Вице-президент RAF Рина Кишнер сказала: «Мы очень рады, что можем предоставить платформу, которая объединяет тренеров и молодежь обеих стран через общие узы баскетбола».

Главное, что организаторы хотят видеть в кандидатах — их желание учиться и, конечно же, делиться полученными знаниями.

— За две недели хорошего тренера не подготовить, но зато можно дать хороший толчок в развитии, — считает Дмитрий Матеранский. — После такой поездки тренер может выйти на качественно новый уровень, и значит, выйдут на новый уровень и его воспитанники. Мы искали таких людей, на которых держится и будет держаться российский баскетбол. Энтузиастов, преданных своей работе, локальных лидеров в своем регионе. Нам очень помогает в получении нужной информации Brooklyn Nets, мы встречались с Эван Райан, заместителем госсекретаря США по делам образования и культуры, уже побывали в главном офисе НБА, также познакомились с американским детским баскетболом. [7]

В этой программе поучаствовал и наш тренер студенческой команды по баскетболу – Матвиенко Олеся Валерьевна:

— Да, конечно, такие программы обязательно нужны, и не только для того, чтобы обмениваться опытом с американскими тренерами или посмотреть как построена структура

подготовки баскетболистов в США, но и для того чтобы получить больше опыта от общения с людьми, которые едут со всей России. Такой большой коллектив с разной подготовкой, видением баскетбола: кто-то очень углубленно, кто-то профессионально, некоторые на уровне детского, кто-то - школьного. Такой объем общения позволяет много для себя приобрести, помогает определить правильное направление своего преподавания. Баскетбол в Америке очень развит, и, безусловно, посещение Америки в рамках подобной программы будет полезно для любого тренера. И самое главное для меня, когда вернусь домой: донести до учеников, что все в этой жизни возможно! [5]

Были и другие проекты. Дмитрий Матеранский (журналист, помощник президента Единой Лиги ВТБ) что в 2013 году состоялся недельный выезд в США, в котором участвовали чемпионы баскетбольной студенческой Лиги:

— Играли товарищеские матчи на уличных площадках в Гарлеме и Бруклине, тренировались на базе Brooklyn Nets, посетили Зал Баскетбольной Славы в Спрингфилде и даже сыграли там один матч прямо в здании музея. И вот после этой поездки у меня и возникла мысль о том, что возить в Америку надо именно тренеров. [6]

2. Обучение для тренеров «Новые технологии и зарубежный опыт»

Это обучение для тренеров, которые желают развиваться, расширять свои возможности, выходить

за рамки привычных стереотипов в своей работе.

Ведущие данного тренинга известны и в Европе. Техники и методики уникальны и нигде не опубликованы.

Спикеры будут рассказывать о методиках преподавания европейских школ, они поделятся и собственными наработками в этой сфере.

В итоге, приобретёте интересный опыт, новые методики проведения тренировок. Ваши тренировки будут отличаться в лучшую сторону от тренировок ваших коллег.

И для тренинга и для поездки в другую страну обязательно знание английского языка, потому что и на тренингах присутствуют иностранные представители, с которыми комфортнее было бы общаться на их родном языке, избежав языкового барьера.

3. Тренировочный лагерь в Америке.

Это мероприятие подходит как для спортсмена, так и для тренера.

В США и Европе постоянно организовывается много лагерей/сборов, где спортсмен сможет не только поднять свой уровень игры, но и пообщаться с ребятами со всего мира, расширить свои горизонты знаний и завести полезные знакомства.

Также и тренер сможет посмотреть работу зарубежных тренеров, пообщаться, обменяться опытом.

Летом в Америке организовываются Exposure Camps – это что-то на подобии просмотров, куда приезжает много тренеров из колледжей и школ, для того, чтобы присмотреть себе игроков на следующий сезон. Российские тренеры не исключение, тоже приезжают в такой лагерь и присматривают себе иностранных игроков. [3]

Выводы: Чтобы приобрести бесценный опыт зарубежного тренерства в идеале, нужно ощутить себя внутри этой атмосферы, а следовательно, знания английского языка очень нужны для выхода на качественно новый уровень тренерской работы.

Список литературы:

1. Ахметшина, Л. В. Нравственное воспитание студентов на занятиях иностранного языка / Л. В. Ахметшина / Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2016. - С. 28-31.

2. Ибраева А.Ф. Использование текстов лингвострановедческого содержания для развития социокультурной компетенции студентов при изучении иностранного языка в спортивном вузе /А.Ф. Ибраева / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской

научно-практической конференции с международным участием. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 822-825.

3. Усманова Д.И., Гарипова А.Н. Роль иностранных языков в жизни спортсменов, в особенности спортсменов гимнастических дисциплин/ Д.И. Усманова, А.Н. Гарипова / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Казань: ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 849-851.

4. Защита персональных данных пользователей и сотрудников библиотеки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.forumdaily.com/posly-basketbola-luchshie-trenery-iz-rossii-pribyli-na-stazhirovku-v-ssha/>. – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 19.03.2019).

5. Защита персональных данных пользователей и сотрудников библиотеки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bktambov.ru/publikacii/novosti/pproekt-%C2%ABspotsyunaed-posly-basketbola%C2%BB/389-pproekt-%C2%ABspotsyunaed-posly-basketbola%C2%BB.html> . – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 19.03.2019).

WAYS TO LEARN ENGLISH WITH THE HELP OF THE INTERNET RESOURCES

*E.V. Akhtyamova, student of group 81102,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Pedagogic Sciences,
Associate Professor A.N. Garipova*

Relevance. English language is the most studied in the world. English is spoken by the majority of the world's population, which enables people from different countries to communicate. In English passes the sporting life of the whole world and not only. Also, a foreign language gives us an opportunity to get acquainted with the culture and traditions of other countries. The relevance of the topic of my research is due to the need to use new information technologies and insufficient knowledge of language programs. The possibilities of using Internet resources are enormous. The global Internet network creates the conditions for obtaining any necessary information for students and teachers: regional geographic material, news from the life of young people, articles from newspapers and magazines, necessary literature, etc. Students can take part in testing, quizzes, contests, competitions, held on the Internet, etc.

In recent years, the issue of the application of new information technologies in education has been increasingly raised. This is not only new technical means, but also new forms and methods of teaching, a new approach to the learning process. The main purpose of teaching foreign languages is to form and develop students' communication, to learn practical mastering of a foreign language.

Purpose of work. To reveal the variety of forms of computer application and software in mastering the English language and make a list of educational sites in English on the Internet.

Organization and methods of research. The life of a modern person is inconceivable without computers. Undoubtedly, over time, computing devices will improve and will never leave our lives. The computer is one of the most amazing and significant achievements of human labor and thought. For most of us, the computer is an integral means of home or work environment [2]. The use of a computer as a tool for working with information is very diverse. He can scan the electronic library in a few seconds and find the required information. Knowledge of English is very important with the modern world, because it is necessary for successful career growth. A specialist who speaks English can receive information from foreign sources, he can receive international education, it has a successful career growth, free communication in any country in the world. With the development of the Internet, opportunities for learning English have increased significantly [1]. But perhaps the most exciting opportunity that the internet presents English language learners is the ability to communicate in real-time with native speakers. Using video calling, instant messaging and online forums means you can join in live conversations and debate – a superb way to practice your spoken and written English. And in this way you can make new acquaintances and chat with your new friend in the Internet chat [3]. One of the biggest advantages of using the internet to support your language learning is how much it can help you understand the culture of another country. This is especially true when it comes to watching video online. Watching the news, including sports coverage, or popular TV shows can help you see the world through the eyes of another country and give you an insight into how its culture differs from your own [4]. You can use the internet to shape your language studies. If you're learning English to go on holiday, for example, you can look up detailed information about the place that you'll be visiting. And of course you can watch the Learn English with Ronnie YouTube channel. There you can see stories with analysis of everyday situations and thematic slang.

Results of study and their discussion. Internet, you can achieve the following results:

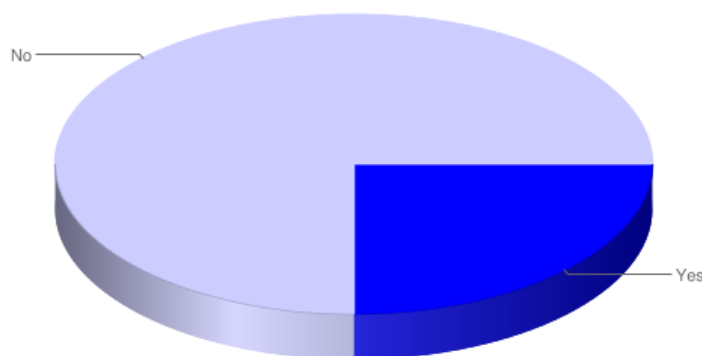
- a) learn to read more correctly;
- b) to hear and work with authentic audio texts of the Internet;

c) to replenish your vocabulary, both active and passive, with the vocabulary of modern English, reflecting a certain stage in the development of the culture of a people and the social and political structure of society [5];

d) to get acquainted with cultural knowledge, including speech etiquette, features of the speech behavior of various peoples in terms of communication, features of culture, traditions of the country of the language being studied;

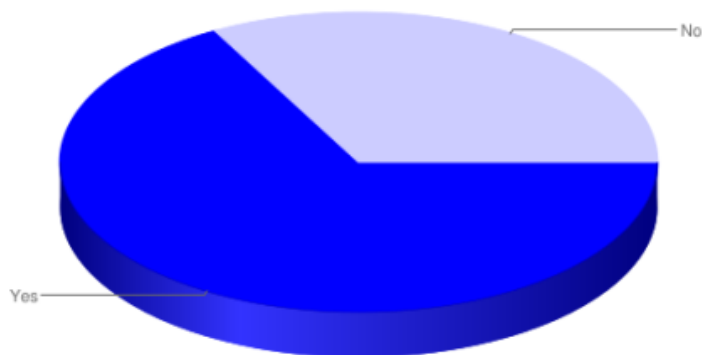
e) to form a sustainable motivation of students' foreign language activities in the classroom based on the systematic use of “living” materials, discussing not only questions to the textbook textbooks, but also actual problems that interest everyone and everyone.

Do you Use the Internet to Learn English?



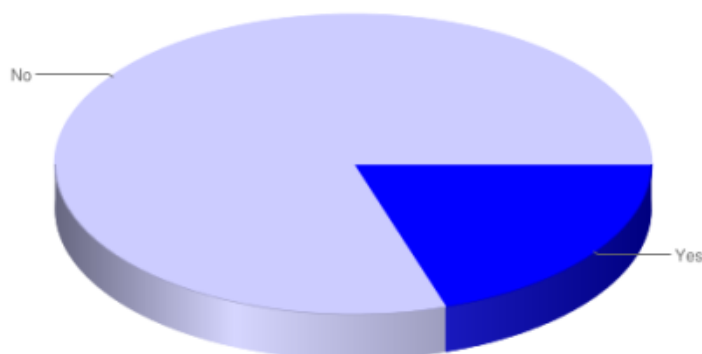
Picture1 – The result of the question №1

Is the Method of learning English Using the Internet Effective?



Picture2 - The result of the question №2

Do you Agree that the Internet Plays an Important role in Learning English?



Picture3 - The result of the question №3

As an information system, the Internet offers its users a variety of information and resources. The basic set of services may include:

- e-mail (e-mail);
- newsgroups (usenet);
- video conferencing;
- the ability to publish your own information, creating your own homepage (homepage) and placing it on a Web server;
- access to information resources:
- reference directories (Yahoo !, InfoSeek / UltraSmart, LookSmart, Galaxy);
- search engines (Alta Vista, HotBob, Open Text, WebCrawler, Excite);
- conversation in the network (Chat) [4].

The Internet allows you to go beyond the temporal and spatial framework, giving its users the opportunity to authentically communicate with real interlocutors on topics relevant to both sides. However, we must not forget that the Internet is only an auxiliary technical tool of education, and in order to achieve optimal results, it is necessary to correctly integrate its use into the lesson process.

Conclusions. On the basis of the conducted research, it is possible to draw the following:

1. We managed to learn from the results of a survey and study of information on the Internet that a foreign language is very in demand in the modern world for general development, as well as for mastering various professions and communicating with people. Therefore, many programs related to learning the language, as well as mastering grammar, become the most popular among conclusions: for general development, as well as people in the modern world.

2. The study showed that the use of computer technology is not only a source of pleasure, but first and foremost, it is a way of obtaining information. When choosing computer programs, children prefer computer games rather than computer games, but prefer computer-educational programs. This means that the guys are interested in knowing a foreign language, have the skills to work in various computer programs, create computer presentations, communicate on the Internet.

After the poll, we can say with certainty that the students Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism understand the importance of knowing English. They learn English not only as the main subject in teaching, but also on their own interest in the language.

References:

1. Ахметшина, Л.В. Применение мультимедийных учебных материалов на занятиях по иностранному языку в неязыковых вузах Франции / Л.В. Ахметшина, А.Р. Шамсутдинова, В.В. Теганюк // Наука и спорт: современные тенденции. - 2018. - Т. 21. № 4 (21). - С. 116-121.
2. Ибраева, А.Ф. Использование текстов лингвострановедческого содержания для развития социокультурной компетенции студентов при изучении иностранного языка в спортивном вузе / А.Ф. Ибраева / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 822-825.
3. Ситдинов, А.М., Гарипова, А.Н. Применение электронных учебных ресурсов в обучении / А.М. Ситдинов, А.Н. Гарипова / Наука: прошлое, настоящее, будущее: Сб. статей Международной научно-практической конференции. - Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. - 2015.- С. 109-111.
4. Berdyew, R.A. Sports management via information technology / R.A. Berdyew, V.I. Volchkova, M.N. Savosina // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы II-й Всероссийской научно-

практической конференции (Казань, 6 июня 2016 г.) / под ред. проф. Г.Н. Голубевой. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. -. 33-35.

5. Elakova, A.L. Ways to learn English with the help of the internet and it resourses / A.L. Elakova / Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013:В 3-х томах. - 2018. - С. 588-590.

SPORTS TERMINOLOGY IN THE ENGLISH LANGUAGE

*I.A. Akhunova, student of group 71107,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Abstract. It is no secret that sport and a healthy lifestyle plays an important role in our life. Perhaps that is why we are not only fond of sports at the amateur level, but also follow the victories of professional athletes, and some of us are engaged in professional sports. In our paper, we will analyze the role of the English language in sports.

Key words: sports terminology, England, English language, sport

Introduction. Nowadays, the study of English is an important aspect of modern life. English is the language of international communication. Due to the entertainment and the availability of sports, at first glance, sports terminology may seem elementary [5]. However, this is not the case; any sport has a complex terminological basis, and a lot of effort is needed to master and use it, this is the relevance of the study.

Objective of the research: To study the role of sports terminology in the English language.

Tasks of the research:

1. To give the concept of sports terminology.
2. To identify the value of the English language in sports.
3. To identify the contribution of the English language to international sports terminology.

Research results and their discussion. Sports terminology is one of the most active and commonly used terminologies. The terminology of sports is widely used both in special sports literature and specialized programs, and in other media, mainly in a metaphorical sense. Sports terminology includes a variety of concepts from various fields of knowledge: medicine, psychology, pedagogy, sociology, and others, requiring appropriate processing. This allows us to speak about the underlying processes of interdisciplinary interference in sports terminology.

High level competitions are most often held in other countries, so athletes and coaches need knowledge of the language to communicate with the locals [2]. And athletes have competitions in other countries several dozen times, so knowledge of the English language is very important for them. Also, an athlete and any person need English to help foreigners who get lost or want to find something in their city. Professionals in sports, as well as coaches like to say: "Speaking in one language, people achieve more than they expect." Since the word "sport" and British inventions in this area especially enriched the vocabulary exchange between England and the rest of the world, the language in which athletes communicate is English. You can also learn to express your support for your favorite athletes or sports clubs in English.

Sports terminology is improved along with the development of sport, the emergence of new elements of movements, exercises and their combinations.

The formation of sports terminology went in parallel with the development of sport. Much depended on in what country and when this or that sport became widespread.

Sports terminology is improved along with the development of sport, the emergence of new elements of movements, exercises and their combinations [4].

The formation of sports terminology went in parallel with the development of sport. Much depended on in what country and when this or that sport became widespread.

For example, with the discovery of the first sports, everyone heard the word "tennis" for the first time. For the English, it meant a ball game, starting in the late Middle Ages. Transferred to a green lawn, this game got the rules and vocabulary 100% made in England:

Game (borrowed from English Game means a game) - a certain type of account for tennis.

Set (from the English set - set) - is played up to 6 or with a difference of 2 games (Grand Slam tournaments).

Taybrayk (from the English. Timebreak - break) - this is a special game that occurs after the score 6: 6 in the set.

Challenge (from the English. Challenge - challenge, challenge) - this is a special function. As a rule, challenge can only be used in closed courts or major tournaments. When a player doubts that the ball is defended correctly in relation to him, he has the right to demand a chelendzh (viewing the flight of the ball with the help of the special Hawk-Eye system and the place of its landing).

Footfall (from the English. Foot - foot, fall - loss) - the spade when performing filing. This word is pronounced by the line judge when performing the service, the player steps in behind the back line before hitting the ball. Soccer is the most popular team game in the world. The history of the "football" has a lot of centuries. In various ball games, similar to football, played in the countries of the Ancient East (Egypt, China), in the ancient world (Greece, Rome), in France, in Italy, in England. The immediate predecessor of European football was, in all likelihood, the Roman "garpastum." In this game, which was a type of military training of legionnaires, it was necessary to hold the ball between two racks. Their game was brutal. It was in England that this game became known as "football", received a list of rules and terms.

Many countries claim to be the homeland of golf. For example, in Holland, the kolven was very popular (although it was played on ice), the Romans had a golf-like game "paganika", the Chinese believe that the ancestor of modern golf was an ancient game Gui Van, widespread in the Middle Kingdom in III-II centuries BC. There are versions of the French and Belgians. Nevertheless, the small Scottish town of St. Andrews is considered the birthplace of classic golf. The origin of the game explains the fact that the golf vocabulary is completely based on English vocabulary.

In addition to the above, the national British sports are cricket, ping-pong, throwing darts (darts). And how many modern sports whose names are words of English origin: base jumping, windsurfing, baseball, handball, paintball, bodybuilding, bowling, pink jumping, speedway, rafting, diving, arm wrestling, powerlifting others. And listening to the speech of the sports commentator, telling about any of these sports, you will surely hear words of English origin [3].

Conclusion. During the study, we found out all possible meanings of the word "sport", thereby revealing the significance of this concept for the British. In addition, we analyzed the dictionaries of sports terms of national sports of England in order to identify words of English origin. Thus, the goal of the research work, which was to identify the fact that it is English that is the basis of international sports terminology and evidence that learning English contributes to easier and correct perception of English-language sports terminology, is considered achieved.

References

1. EnglishFul.ru [Electronic resource] Access mode: <https://englishfull.ru/english/sportivny.html> (Date of access 17.03.2019)
2. Волчкова В.И. Социально-психологический климат в педагогическом коллективе /Волчкова В.И./ Высшее образование в России.- 2009. - № 1. - С. 167-170.
3. Man and science [Electronic resource] Access mode: <http://cheloveknauka.com/sportivnaya-terminologiya-v-tadzhikskom-i-angliyskom-yazykah> (Date of access 17.03.2019).
4. Sport in science [Electronic resource] Access mode: <https://school-science.ru/4/3/338> (Date of access 17.03.2019).
5. Studbooks.net. student library online [Electronic resource] Access mode: http://studbooks.net/1786196/literatura/osobennosti_sportivnoy_terminologii_angliyskogo_yazyka (Date of access 17.03.2019).

THE ROLE OF FILMS IN LEARNING OF THE ENGLISH LANGUAGE

A.O. Batmanova, student of group 81101,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor A.N. Garipova*

Relevance. Every modern person can not live without a minimum knowledge of foreign languages. A large number of people tend to learn foreign languages. When learning foreign languages, many face difficulties in the absence of language practice and therefore the language for them becomes something not achievable. But you can learn foreign languages with ease and interest. One of these ways is watching movies. Cinema is the best way to hear speech. At the initial stages, the use of subtitles is recommended, and after 3-4 months you can refuse them. Thanks to watching movies, we replenish our vocabulary. We also develop visual and auditory memory. Therefore, I decided to consider the topic: "The role of films in the study of English."

A feature film is not only an extra piggy bank of information, but also an excellent means of learning various languages, including English. In order for the language to be assimilated more easily than illustrations and visual images are few, some kind of association is needed, etc. A feature film successfully solves this problem. As a graphic example, the film gives us the opportunity to study the language of a particular country in detail, based on the characters' images stored in the memory, their dialogues, favorite expressions, vivid quotes, catch phrase and so on. Films in the learning process allow you to develop skills and abilities in all types of speech, speech activities, and in addition, this way of learning is one of the most enjoyable, allowing you to train the auditory perception of speech [1]. Speaking of film-based language training, you should pay attention to the language of the characters. In most films, excluding historical ones, modern spoken language is presented - natural speech, in its pure form, and not the phrases that we use in the lesson. Films allow you to recognize different pronunciations of the same words, phrases, etc. (serve as options for British and American in English) [3]. The main differences are intonation, the pronunciation of certain words, differences in phrases and so on. If we compare the American and British pronunciation, I must say that the British language is preserved in its natural, pure form. In the course of history, historical change, global change in people's lives, the language has changed. Something has lost, but on the contrary acquired something. American speech has changed its former appearance due to the multinational society. People of different nationalities pronounced certain words in different ways, thought out some phrases themselves, took something from their native languages. An important place is occupied by the dialogues of the film characters.

The purpose of the study. Make a selection of films and TV series for learning English.

The results of the study and their discussion.

1. Studying with movies is enjoyable and motivational. Motivation is one of the most important factors in successful learning of English. Films and TV shows are an integral part of students' lives, so it makes sense to show them in a language school. The film, as a motivator, also makes the process of learning a language more interesting and enjoyable.

2. The film shows the authenticity and diversity of the language.

Another advantage of using the film is that it is a source of genuine and diverse language. The film presents students with examples of English that are used in "real" situations outside the classroom, in particular, an interactive language — the spoken language in real life. The film shows students natural expressions and a natural flow of speech. If they do not live in an English-speaking environment, perhaps only film and television can help students listen and perceive English as in real life.

3. The film gives a visual context.

The film's "visuality" makes it an invaluable tool for learning English, which allows students to better understand the language in a complete visual context. The film helps students, allowing them not only to listen to the dialogues, but also to see such visual media as facial expressions and gestures at the same time. These visual cues support verbal communication and provide attention.

First, to start learning English through films, you need to take into account the complexity of the material.

Secondly, the interests of everyone, because everyone has their own tastes and interests.

Thirdly, each person learns the language for something. Someone because of work, someone to communicate, someone to relax. For starters, you can watch cartoons or movies that you watched in your own language [2].

Examples:

1. Cartoon "Up" is a wonderful cartoon for beginners. There are few dialogues in it, but many short statements. Much is clear without words. Music, gestures, expressions help to help in the concept of certain words.

2. Cartoon "The Book of the Jungle", despite the fact that there are few dialogues in the film, you will come across useful phrases.

3. The "Exchange Leave" movie can be viewed when you already have a good level of English. In this film, you can see the difference between English and British pronunciation. Especially when the Briton speaks with an American and vice versa.

4. Cartoon "Pig Peppa". Therefore, the cartoon can even learn English a child. After all, children watch cartoons, and I memorize the phrases of any heroes, if we put him, he will learn English, because in Russian he knows what the characters say.

5. Film "Groundhog Day". Legible simple English speech, without slang, but with a lot of dialogue. Considered one of the best films to learn English and increase vocabulary.

6. The film "The King Says." Perfect for learning classic British English, speaking and working on correct pronunciation. Pronunciation plays a huge role in learning English.

7. The film "Avatar". You watch this movie and it's as if you are putting it on your own. Easy language learning, as much is shown by gestures, facial expressions. This will help improve vocabulary.

To use this method of learning a language, you need to determine your language level and preferred genre: dramas, melodramas, action films, comedies, etc. The table below can help you choose a movie depending on your English proficiency level [4].

Table 1 - Ratio of films by their level

<i>Elementary</i>	<i>Pre-Intermediate</i>	<i>Intermediate</i>	<i>Upper-Intermediate</i>
- Extra - Living English - The Men Called Flintstone (м/ф) - Casper The Friendly Ghost (м/ф) - The Jungle Book - Peppa Pig (м/ф)	- ALF (т/с) - Indecent Proposal - My Big Fat Greek Wedding - Tangled (м/ф) - The Holiday - The Lion King (м/ф)	- Friends - Miracle on 34th Street - Harry Potter and the Chamber of Secrets - Forrest Gump - Shrek (м/ф)	- House MD - Matrix - Doctor Who - Sex And The City - Pirates of the Caribbean

There are many more films that can help in learning English. But before you begin you must have an elementary level of English.

1. You must be able to read, pronounce words.
2. Understand at least a little in grammar.

3. To have a vocabulary base, because if you have no base, you cannot understand even the simplest phrases.

4. Have an idea of the time system

5. To be able to perceive speech by ear.

Conclusion. To start learning English through films you need to have a base on which to draw. Each person should choose a film genre so that he would be interested to watch it. If a person loves comedy, then when watching a drama or action movie, he will be very bored and things will not get to learn English. At the same time, desires should be commensurate with their capabilities. For beginners, comedy with a solid colloquial slang of perception will be no better than a simple action movie. So try to build a compromise between the interest in the film and the complexity of its understanding. At first, it is better to watch movies with subtitles. And then, when there will be a good vocabulary possible without them. Each person must choose a film that suits him and his knowledge of English.

References:

1. Ахметшина, Л.В. Применение мультимедийных учебных материалов на занятиях по иностранному языку в неязыковых вузах Франции / Л.В. Ахметшина, А.Р. Шамсутдинова, В.В. Теганюк // Наука и спорт: современные тенденции. - 2018. - Т. 21. № 4 (21). - С. 116-121.

2. Волчкова, В.И. Роль иностранного языка в формировании гуманной личности студента / В.И. Волчкова// Открытое образование. - 2007.- № 4. - С. 78-84.

3. Павицкая, З.И., Гарипова, А.Н., Айтуганова Ж.И. К вопросу об использовании мультимедийных технологий в обучении иностранному языку / З.И. Павицкая, А.Н. Гарипова, Ж.И. Айтуганова // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - № 60-4. - С. 314-318.

4. Ziyatdinova, G.I. Why "friends" is the best TV show for studying the speaking English? / G.I. Ziyatdinova / Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: В 3-х томах. - 2018. - С. 716-719.

BADMINTON AS A MEANS OF INCREASING CULTURE OF PHYSICAL PERFORMANCE OF STUDENT

*Y.V. Bulantseva, Graduate student of 71103M,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Abstract. Badminton is a new direction in the development of physical qualities of students. Its introduction into the schedule of students can be a solution to the issues of involvement in physical education and rehabilitation. The article reveals the features of badminton lessons in the educational process of students.

Key words: Physical culture, physical condition, health, healthy lifestyle, students, badminton.

Introduction. Currently, there is a tendency to reduce the health and physical fitness of students and young people. Therefore, one of the most important tasks of universities is to maintain a healthy lifestyle. Badminton activity is a versatile effect on the human body. Badminton has advantages thanks to which it can be used in the field of education. According to world statistics, badminton is a hobby of every 50th person in the world. Badminton is also included in the cosmonaut training program. It is available, exciting, not difficult to master at the initial stage. This game activates the metabolic processes of the body, increases the overall tone, well relieves stress, as well as increases the physical qualities of the person, namely flexibility, strength, endurance, coordination and thinking. Badminton strengthens the muscles of the arms, legs, torso, trains the cardiovascular system and respiratory organs, helps to straighten the spine. Students of any culture of physical training can engage in badminton. The goal of badminton at the University at the initial stage is the formation of theoretical, technical and tactical actions.

The purpose of the research is to increase the culture of efficiency of students by introducing badminton in the curriculum.

Research results and their discussion. Badminton course is offered to students in the following sections: theoretical, practical, control.

The theoretical section forms a system of scientific, practical and special knowledge necessary for understanding the processes, the ability of their adaptive, creative use for personal and professional development, self-improvement, and organization of a healthy lifestyle in the performance of educational activities.

The course of practical training is given in the form of training tasks. The practical section includes three stages of training: physical training, technical training, tactical training. Development of physical qualities, training of technique of movement, training of techniques and their improvement is carried out in the conditions modeling game situations.

At the seminars, the main problems of sports training are considered: the influence of physical exercises on the formation of professional qualities of the future specialist, as well as the issues of badminton competitions (competition rules, draw systems, determining the winners, equipment and inventory). For a more successful and rational study, there are several stages.

Let's speak about learning to play starts with developing the right grip. Particular attention is paid to the correctness of the grip is not in a static position, and during the game.

The main form of training with beginners is a group. This includes group warm-up, showing exercises, their performance by the whole group. For learning the elements and techniques you should break working in pairs. With a conscious approach to learning, they involuntarily control each other, notice mistakes and inaccuracies. Working in pairs increases mutual responsibility, training takes place in an atmosphere of healthy competition.

The badminton game starts with a serve. Movement at the time of filing is very similar to the movement of volleyball players at the bottom of the ball. Therefore, the classes in badminton, you can use the techniques of volleyball to improve the efficiency of equipment supply, badminton.

At the first stage of training is the development of the open side of the racket. First study of arbitrary strikes mostly of static locations using the half court. All the attention on technique, grip the racquet; you must ensure that movements were soft and plastic. There is high attention to brush work and correct basic stance when shooting. This process lasts as long as the student is going to get the racket on the ball, relatively accurately direct the shuttlecock to your partner.

At the second stage it is necessary to teach to move correctly on a platform, correctly to carry out attacks. At first it is an imitation with a racket, and then the teacher adds shuttlecocks. At this stage, you need to follow the technique of movement. Now it's time to set a task. First of all, that each of the parties tried to continue the game without falling shuttlecock. Judge usually comes after the game together with the participants to assess and evaluate. The game can also be set as a specific task: for example, 30 strikes on the shuttlecock, not allowing it to fall. The standard is determined depending on the physical fitness of the players. Despite the fact that the shuttlecock will fall, and this is sure to happen, the desire to establish their own personal record will arise in many, ensuring the work of all muscle groups. And if the last lesson will add someone knowledge, experience, and someone just confidence in their abilities-it will be the most desirable result.

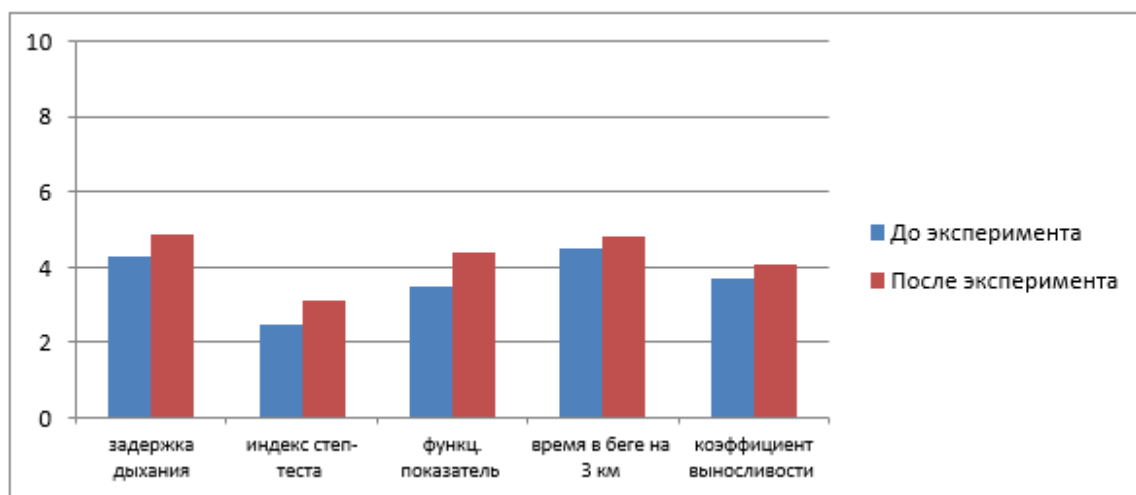
After the students have mastered the blows in a static position and learned to move on the site in all directions, the third stage of training begins. At this stage, you should teach the blows after moving. For the prepared students it is possible to arrange competitions first in class, then at the faculties and University sports. Participation of an athlete in competitions is usually associated with high energy consumption and intensive work of the cardiovascular and respiratory systems. This is evidenced by the increase in heart rate (heart rate), which reaches 160-180 beats/min. During a game greatly increases oxygen debt and oxygen a request that requires endurance. In terms of competition, the badminton player comes global fatigue, against which the athlete has to instantly solve very complex technical and tactical problems. Only a well-trained athlete can withstand such hard work.

It is impossible to learn to play without taking care of your physical development to conduct the overhand right flexibility and strength. To take a strong attacking blow is a quick reaction. When playing the grid it cannot happen without skill. When selecting exercises should focus on the mobility of the hand and the shoulder joint, muscle strength hand and shoulder girdle, execution attacks and jumping exercises, running and moving in different ways, with acceleration and change of direction and speed running, speed of power frequency movements, coordination skills, agility and endurance.

To determine the improvement of physical qualities of students after a long time of badminton (half a year), you can use the following exercises: Shuttle run 3x10 m; jumping rope for 1 minute; breath holding on inhalation and exhalation; flexion and extension of arms; raising and lowering the torso from the supine position; time in running for 3 km.at the end of the semester, repeat the control exercises. As a large number of experiments show, the subjects show an increase in indicators, which indicates a favorable effect of badminton on General physical training [4].

In the course of the study, breathe holding on inhalation and exhalation of students increased by 10 %, the step test index-by 10 %, the functional indicator — by 15 %, the running time by 3 km — by 4 %, the endurance coefficient — by 6 %.

Conclusion. Thus, it can be concluded that badminton classes allow versatile development of the body and improve the physical condition of the person, affect the increase in strength, speed, endurance of students, improve mobility in the joints, reduce excess weight and give relief to the muscles, as well as contribute to the acquisition of a large number of motor skills, as well as just cheer up and put in order the mental state of students.



Picture 1 - Effect of badminton on General physical training

These positive effects on people are achieved completely simple and accessible game of badminton, which can engage people of any gender and age, and anywhere. This means that badminton is indeed an effective means of physical development of students, and actually improves the physical condition and General well-being of students. Accessibility and effective impact on the body of students in the experiment predetermined the inclusion of this sport in the process of physical education in schools, secondary and higher educational institutions. And the ability to regulate the degree of stress on the body allow you to use badminton as a means of recovery in rest homes, sanatoriums, in various groups of General physical training (OFP). The survey of students revealed a generally positive attitude of respondents to the idea of introducing badminton in the process of physical education and their willingness to learn this sport.

References

1. Ilyinich, V. I., Professionally applied physical training of University students: scientific methodical and organizational bases. - M.: Higher school, 1978. – 154 p.
2. Smirnov, Yu. N. Badminton: studies for institutes of physical culture. - M.: FIS, 1990. – 88 p.
3. Zhbakov, O. V. Special and physical training in badminton. - M.: Izd-vo MG TU im. N. Eh. Bauman, 1997. – 97 p.
4. Mychaev D.R. Formation of the physical culture of the pupils based on physical education sportivity / D.R. Mychaev, V.I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции (26-27 ноября 2015 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСИТ, 2015. - С. 347.

BENEFIT OF ENGLISH LANGUAGE IN PROFESSIONAL COACHING AND REFEREEING IN RHYTHMIC GYMNASTICS

*P.A. Chugunova, student of group 81102,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Philological Sciences, senior
lecturer A.F. Ibraeva*

Relevance. English is the language of international communication. More than 450 million people consider it their native language. Nearly 650 million citizens use English as an additional language for communication. Proficiency in English is currently not only prestigious, but also necessary for a specialist of any profile. English is used everywhere – in business, travel, science, learning. And sport is no exception. In rhythmic gymnastics, as in other sports, English is international. At all conferences, seminars, competitions (Grand Prix, World Cup Stages, European Championships, World Championships and, of course, the Olympics) English is the official language. For athletes, who take part in international competitions, language proficiency is necessary. Knowledge of English allows them to communicate with athletes from all over the world. Coaches and judges also must speak English to communicate with colleagues and judges from other countries. In order to become a judge of the international category, you need to know the language well and with ease [1]. Many athletes who have completed their sports career do not leave the sport. They enter sports universities to improve themselves as a coach. Studying of English at institutes is obligatory. It is more focused on professional activities [2].

Purpose of the study. To justify the benefit of English in professional coaching and refereeing in rhythmic gymnastics.

Tasks:

- 1) Determine whether there is a benefit in learning English at the university.
- 2) Determine in which international competitions in Kazan, coaches, referees and students can reveal their level of English proficiency.
- 3) Develop a questionnaire "The use of English in professional coaching and refereeing in rhythmic gymnastics"
- 4) To conduct a survey among coaches and judges of the International category who graduated and work in the Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism and students who have completed their sports career who study at the Academy.

Organization and research methods. Every year in Kazan, the «FIG World Challenge Cup» takes place, and the best gymnasts of the world come to it. These competitions are the final major competition before the World Championship. Coaches and judges of the International and All-Russian categories of Kazan are involved in organizing and conducting this tournament. Also, students of the Volga Academy take part in competitions [3]. They follow the order of performances of gymnasts, and accompany athletes on doping control. Without English proficiency, coaches, judges and students would not be able to communicate with foreign athletes and their coaches. To identify the benefits of the English language in professional coaching and refereeing in rhythmic gymnastics, we conducted a survey among coaches, judges and students of the Volga Academy of Sport.

The questions were as follows:

- a) For coaches and judges of Kazan:
 - 1) Do you think: is there any benefit in knowing English for professional coaching and refereeing in rhythmic gymnastics?
 1. yes
 2. no
 - 2) Do you think that at the «FIG World Challenge Cup» competitions that take place in Kazan, coaches and judges can reveal their level of English proficiency?

1. yes

2. no

b) For students of the Volga Academy of Sports:

1) Do you think: is there any benefit in knowing English for professional coaching and refereeing in rhythmic gymnastics?

1. yes

2. no

2) Do you think that at the «FIG World Challenge Cup» competitions that take place in Kazan, students can reveal their level of English proficiency?

1. yes

2. no

3) Do you consider studying English in the Volga Academy of Sport useful for your professional coaching and refereeing in rhythmic gymnastics?

1. yes

2. no

Results of the study and their discussion. On the 1st question (for coaches and judges) - is there any benefit in knowing English for professional coaching and refereeing in rhythmic gymnastics? (100% answered «yes», 0% answered «no»).

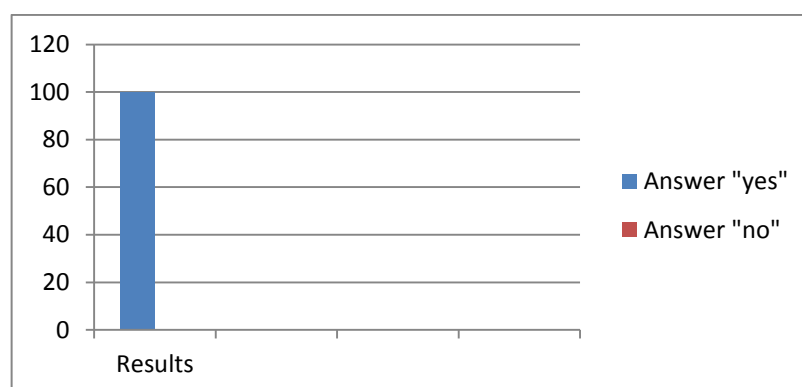


Figure 1 - Benefit in knowing English for professional coaching and refereeing in rhythmic gymnastics

On the 2nd question - can coaches and referees reveal their level of English proficiency at the «FIG World Challenge Cup» competitions that take place in Kazan? (90% answered «yes», 10% answered «no»).

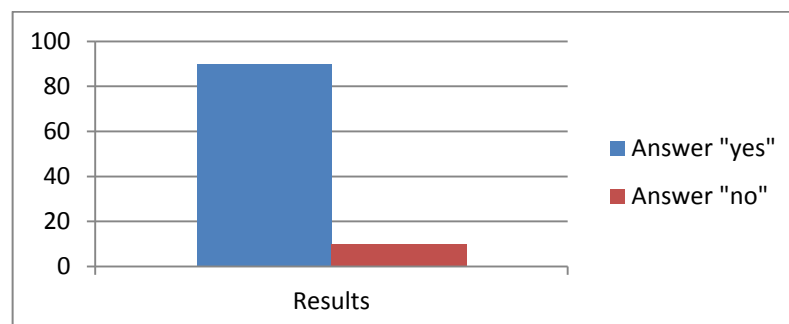


Figure 2 - Ability to check the level of proficiency in English at the competitions «FIG World Challenge Cup»

On the 1st question (for students) - is there a benefit in knowing English for professional coaching and refereeing in rhythmic gymnastics? (100% answered «yes», 0% answered «no»).

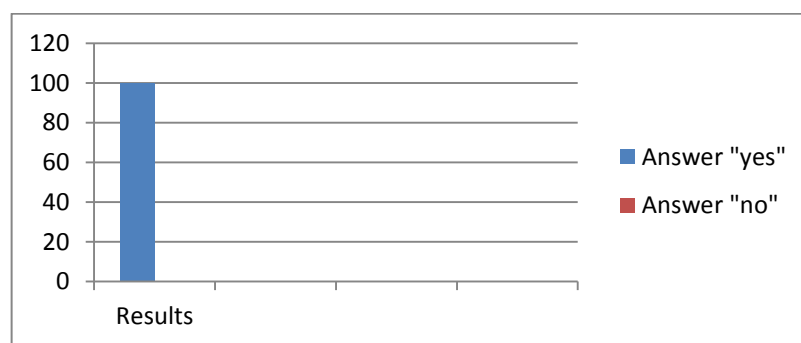


Figure 3 - Benefit in knowing English for professional coaching and refereeing in rhythmic gymnastics

On the 2nd question - can students reveal their level of proficiency in English at the competitions «FIG World Challenge Cup», which take place in Kazan? (100% answered «yes», 0% answered «no»).

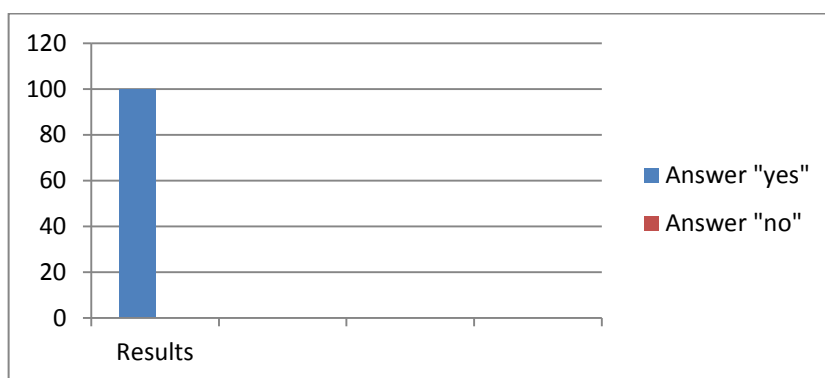


Figure 4 - Ability to check the level of proficiency in English at the competitions «FIG World Challenge Cup»

On the 3rd question - is there any benefit in learning English in the Volga Region Academy of Sports for professional coaching and refereeing? (100% answered «yes», 0% answered «no»).

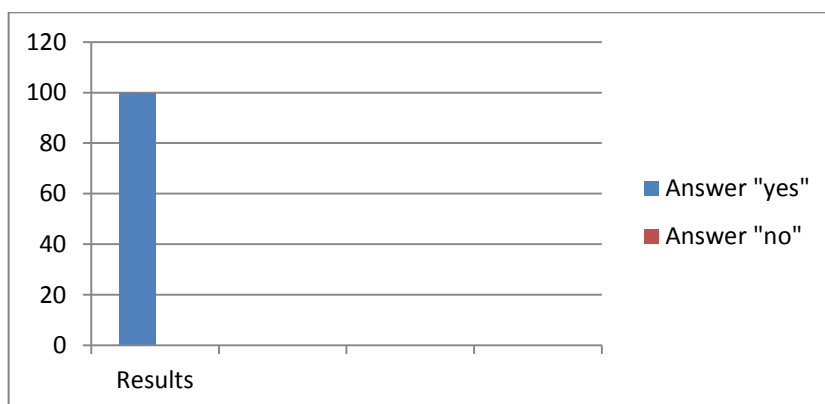


Figure 5 - Benefit in learning English in the Volga Region Academy of Sports for professional coaching and refereeing

The findings show that all judges and coaches believe that there is a benefit in knowing English for their professional coaching and refereeing activities and almost everyone believes that

at the «FIG World Challenge Cup» competitions held in Kazan, they can reveal their level English language proficiency. Also, the data show that students believe that there is a benefit in the knowledge of English for their professional coaching and refereeing activities, that at the «FIG World Challenge Cup» competitions held in Kazan, they can reveal their level of English proficiency and that there is a benefit in learning English at the Volga Academy of Sport for professional coaching and refereeing [4].

Conclusion: So, I learned that English brings great benefits to professional coaching and refereeing in rhythmic gymnastics. Knowledge of English helps coaches, judges and students to communicate freely with representatives of other countries and share experiences. Knowledge of English in gymnasts expands their life prospects, because this language is not the last among the important conditions for a successful professional career.

References:

1. Ахметшина, Л. В. Нравственное воспитание студентов на занятиях иностранного языка / Л. В. Ахметшина / Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2016. - С. 28-31.
2. Ибраева А.Ф. Использование текстов лингвострановедческого содержания для развития социокультурной компетенции студентов при изучении иностранного языка в спортивном вузе /А.Ф. Ибраева / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 822-825.
3. Усманова Д.И., Гарипова А.Н. Роль иностранных языков в жизни спортсменов, в особенности спортсменов гимнастических дисциплин/ Д.И. Усманова, А.Н. Гарипова / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Казань: ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 849-851.
4. Защита персональных данных пользователей и сотрудников библиотеки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/blog/rol-angliiskogo-iazyka-v-sovremennom-mire.html>. – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 19.03.2019).

INCREASE OF CULTURAL LEVEL OF FUNCTIONAL READINESS OF WRESTLERS SAMBO

*A.D. Dambaev, student of group 71102,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Abstract. The continuing increase in the level of sports achievements and increased competition in the international arena urgently require intensive development of the problem of targeted training of athletes, the search for the most effective forms, means and methods of the training process in the development of functional readiness.

Key words: training, endurance, functional readiness, cultural level

Introduction. Skill of athletes in any kind of martial arts and judging competitions in this type are in close relationship. Thus, changes, even small ones, in the competition rules immediately affect the techniques and tactics of struggle. Sambo wrestling is no exception. The last changes in rules prescribe to judges to punish fighters for passive fight the prevention, and after the second prevention to remove fighters from fight. In this case, passivity is considered every 5 seconds of the fight, if during this time the fighter did not take an active attack. According to this rule fighter can be removed from the bout for passivity for 10 seconds.

The fight in Sambo lasts 5 minutes of pure time. By simple calculations, it is possible to calculate that for this period the wrestler has to carry out active attack (real attempt of a throw or painful reception) not less than 60 times. Moreover, it is not enough to attack itself, it is necessary to reflect attacks of the rival still. As you can see, in order to meet the requirements of the rules, the wrestler, in addition to the techniques and tactics of fighting, speed and power qualities needed by a great functional training. There is no doubt that the level of functional readiness for training and competitive loads will be the basic for a Sambo wrestler in modern conditions.

The purpose of the study: to develop and determine the effectiveness of a set of exercises aimed at educating the functional readiness of Sambo wrestlers.

Research results and discussion.

The priority for an athlete who wants to improve their functional training should be training for the development of endurance. Unfortunately, the authors of Sambo manuals do not pay much attention to the development of endurance, although they admit: "All the physical qualities of a person are closely interrelated. Agility requires great speed of movement, and speed — a significant force. Without endurance it is impossible to achieve good development of any of these qualities." However, in the same manual, the development of endurance is given only in two lines: "it is Necessary to engage... cross-country, cycling, skiing, rowing and swimming – for the development of endurance" [3].

It is well known that with the purposeful development of endurance, there is often a contradiction between the need to increase the training load and the limited physical capabilities of individual systems of the body of athletes in General and the cardiovascular system in particular. The literature has repeatedly noted that a purely mechanical increase in the volume of training load in itself not only does not solve the problem of increasing the level of functional readiness and performance of athletes, but also often adversely affects the state of the cardiovascular system and the health of athletes in General. The most common objective indicator characterizing the direction of the training process is the sports result. A.I. Zavyalov argues that only a completely healthy athlete can show the best result at the level of their potential [2].

The study of the level of the functional state of the cardiovascular system of athletes of the Krasnoyarsk territory based on ECG control, conducted in the Krasnoyarsk regional medical and

sports clinic (KKVFD), revealed that athletes of different sports specializations showed different results of myocardial response to physical activity [4].

The research conducted shows that, on average, the poor state of athletes is 42 %. Almost half of the surveyed athletes show not only poor functional readiness, but also have a diagnosis of "overload". It should be particularly noted that in all types of sports specialization unsatisfactory results of the survey only candidates for master of sports. This analysis allows us to make a very comforting conclusion: overload in the training process causes a decrease in endurance and a negative reaction of the myocardium to physical activity in young athletes who have not yet realized themselves. Maybe this is the delay in the growth of their sports results.

Especially depressing picture is observed in Sambo. There is no such number of "marriages" in any sport [3]. According to the obtained data, the unfavorable state was revealed in 52% of the surveyed athletes. This suggests that the unsupervised training is very detrimental to the athletes trying to seize the tops of sports skill. Improvement of training process in Sambo wrestling is the first necessity.

In order to improve the quality of the training process in fighting Sambo, on the basis of Gudo "TTSM wrestling them. D. G. Mindiashvili " of the Agency of physical culture and sports of the administration of Krasnoyarsk region conducted a pedagogical experiment with a group of Sambo wrestlers composed of wrestlers who showed unsatisfactory results of myocardial response to the load.

The aim of the experiment was to improve the performance of athletes through targeted development of endurance on the principle of developing training "for each according to their abilities."

The development of endurance was carried out under the control of an electrocardiogram with restriction of occupation or additional loading after the main occupation depending on the condition of the athlete. The program of the experiment provided an ECG-control according to the classification of A. I. Zavyalov [2] before each training session, when performing training tasks in the middle of the session and before its end. At identification of necessary conditions of fatigue on ECG control in the course of training the young wrestler was offered to stop occupation with praise from the trainer for excellent work. This teaching method stimulated the other children to active fulfillment of training tasks, increases emotion and effectiveness of the training.

Admission to full classes received only one athlete, who before the training session was recorded electrocardiogram normal without deviation. If there were any deviations on the ECG, then such an athlete was allowed to take classes only for an easy warm-up. The criterion for stopping the training session was the appearance of ischemic segments of YAT on ECG and flattening of the t wave (acute fatigue) as a possible option of overload in training.

Re-examination of Sambo in CVFD conducted four months after the start of the experiment did not reveal at them any deviations and pathologies. All athletes showed satisfactory and good levels of functional readiness, according to the doctors.

The results of the comparative analysis of different authors who studied the factors affecting the reliability of the competitive techniques in wrestling revealed one common feature characteristic of this sport. As such generalizing factor fatigue of the wrestler in a competitive duel that all researchers put on the second place on level of its influence on manifestation of technical and tactical skill of the wrestler in the conditions of responsible competitive duels was allocated.

It is known that the improvement of the process of training athletes inevitably involves the search for optimal ways to improve physical performance. Physical performance is the Foundation for the formation of technical and tactical skills and other aspects of training, mainly contributing to the implementation of individual abilities and potential motor capabilities of the athlete.

According to experts on these most important practical questions defining the effective solution of a problem of education of speed-power endurance at athletes in preparation for competitions allows to consider the chosen subject of research very timely and actual for the theory and a technique of wrestling [4].

On the basis of the above it was revealed a contradiction between the need for manifestation of speed-strength endurance in sports activities and the lack of development of complexes of exercises in Sambo wrestlers.

The developed program of Sambo wrestlers training will help to increase the level of functional readiness of Sambo wrestlers.

The main methods of research are the analysis, synthesis and synthesis of scientific and methodological data.

1. Modern training process in Sambo wrestling needs to involve new methods of pedagogical control, for example ECG - control according to A. I. Zavyalov's classification which showed high efficiency at control of loading at wrestlers of experimental group. When re-examination of athletes in CVFD not revealed any unsatisfactory reaction of the cardiovascular system to physical activity

2. For the most complete and qualitative determination of the level of functional readiness of Sambo wrestlers, it is necessary to use the ECG-counter-La method over fatigue in training as the most convenient, informative and accurate.

Conclusion. Significant changes in the experimental group were revealed in comparison with the control group, where the developed complex of exercises for the training of functional readiness of Sambo wrestlers was used. It is determined that the developed set of exercises used in the experimental group is effective. This is confirmed by the increase in indicators and significant differences between the control and experimental groups after the pedagogical experiment.

References:

1. Agafonov, E.V. Sambo Wrestling: studies. Benefit / E.V. Agafonov, V.A. Horikov. – Krasnoyarsk: Krasnoyarsk higher school of the Russian interior Ministry, 1998. – 352 p.
2. Zavyalova, A.I. Textbook of wrestling coach / A.I. Zavyalova, D.G. Mingetty. – Krasnoyarsk: KSPU publishing House, 1995. – 213 p.
3. Volchkova V.I. Super Qualities of the Athlete-Champion /V.I. Volchkova//В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 811-814.
4. Harlampiev, A.A. System of Sambo. – M: fair-PRESS, 2002. – 514 p.
5. Osipov, A.V. Assessment of athletes based on the ECG control / Theory and practice of physical culture. – 2007. – No. 7. – 47 p.

ENGLISH ANGLICISMS IN AEROBIC GYMNASTICS

A.A. Dashkevich, student of group 81101,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor A.N. Garipova

Relevance. Aerobic gymnastics is characterized by the ability of athletes to perform continuous complex combinations of aerobic movements of high intensity to the music, which are borrowed from traditional exercises: the program should demonstrate continuous movement, flexibility, strength when performed with a high degree of perfection of the seven basic steps and elements of complexity.

In physical education, in particular in aerobics, which has a lot of exercises used, terminology plays a very important role. It facilitates communication between teachers and students during classes, helps to simplify the description of exercises [2].

Sports aerobics is constantly developing, every year in Russia there are many official starts, as well as European cups, world Championships and many international competitions. English is considered to be the main international language in which all away competitions are held, which obliges judges, coaches and athletes not to bypass the English language.

Purpose of work. The Purpose of my work is to substantiate the role of English in the life of an aerobic gymnastics coach and the importance of anglicisms in aerobic gymnastics.

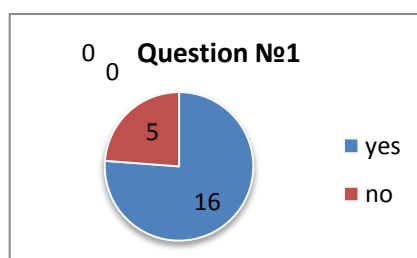
Organization and methods of research. Consider the role of English in the training and professional activities of athletes, in particular the coach. In professional and educational activities, the importance of learning English is important. Modern interpretation of language education is based on the features of the future profession. Knowledge of English allows the future coach to improve their skills, to increase the level of their knowledge [3]. In the current socio-economic conditions, training of competent trainers is required. The presence of linguistic knowledge makes it possible to be aware of everything that happens in his professional field, equips additional knowledge to apply them in practice. Coach-teacher, who has knowledge not only in the field of sports, but also in the field of language, in particular English, will certainly be of interest to pupils, which popularizes this sport [4].

To find out the role of English in the life of an athlete, as well as the importance of anglicisms in aerobic gymnastics, I conducted a survey of athletes of older age categories (juniors 15-17, senior 18+). The questionnaire included only 3 questions:

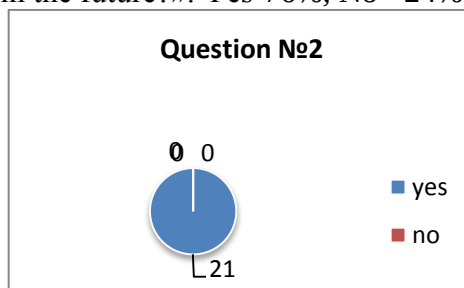
1. Would you like to enter the international arena in your sport in the future?
2. Do you think that learning English plays an important role in attending international competitions? If so, why?
3. Did you know where your sport was born? And how does this relate to modern aerobic gymnastics?

The results of the study and their discussion. Responses were received in brief and complete

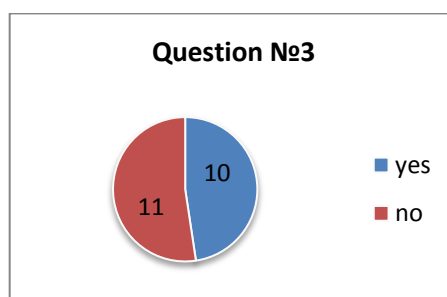
forms. A brief form is presented in diagrams.



Picture1- result of the question «Would you like to enter the international arena in your sport in the future?»: Yes-76%, No - 24%



Picture2 - result of the question «Do you think learning English plays an important role in attending international competitions? If so, why?»: Yes 100% of respondents



Picture3- result of the question «Did you know where your sport was born? And how does this relate to modern aerobic gymnastics?»: Yes-47.7%, No-52.3%

For the development of any language characteristic of the emergence of new words. Man discovers the world, makes discoveries - all this is reproduced in the lexical composition of the language. In those cases when some realities of the surrounding world are not displayed in one language, vocabulary is borrowed from other languages [5].

The promotion of a healthy lifestyle, physical education and sports has recently received much attention in our country. More and more people began to understand the need for a responsible attitude to their health. There are new kinds of sports, new forms of leisure, so more and more often we find foreign words in this field.

Today, the sports terminology of both Russian and English is undergoing significant changes, caused by ubiquitous globalization, the expansion of intercultural communication, fierce competition, economic changes, and scientific and technological progress [1].

Conclusions: Analyzing the data, I came to the conclusion that for an adult athlete learning a foreign language is important for their future. Many believe that knowledge of English at least at a small level is necessary, as once in another country, the basic combinations of words will help you navigate in an unfamiliar area, get acquainted with athletes from other countries also replenish your vocabulary. Asking the same 3 question, I found out that not many people know that such a sport as aerobic gymnastics was born in the mid-80s in the United States by the founder of the Schwartz family, therefore the first rules were created in English, this is due to modern anglicisms.

References:

1. Ахметшина, Л.В. Англификация языков в процессе глобализации / Л.В. Ахметшина // Филологические науки. Вопросы теории и практики. - 2015. - № 7. - С. 13.
2. Рузавина, М.С., Теганюк, В.В. Problems of business in sphere of fitness service organization in Russia / М.С. Рузавина, D.B. Mikhailova / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с

международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 1064-1066.

3. Garipova, A.N. Can the English language name global. To the question of terminology / A.N. Garipova / Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: Сб. науч.тр., под общей редакцией С.В. Беспаловой. - 2018. - С. 56-58.

4. Minulina, A. F. English language as an integral part of international competitions / A. F. Minulina / Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов: в 3х томах. - 2017. - С. 714-716.

5. English-Russian dictionary. / Comp. V.K. Müller, S.K. Boyanus. - М.: Lokid-PRESS, 2003. – 678 p.

ENGLISH LANGUAGE AND ITS ROLE IN INTERNATIONAL COMMUNICATION

A.D. Demoretskaya, student of group 81102,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor A.N. Garipova*

Relevance. In the modern world, the language of international communication is considered to be English. For 600 million people, it is a second official or foreign language. One billion people (20% of the global population) speak English. Over 75% of international communication (letters, e-mail, telex) and 90% of news and advertising on websites are published in English. English is actively used in advertising, since it is prestigious to know English now, many large influential companies and firms choose English to establish new contacts and develop their business. Also, English is quite capacious and has an attractive appearance. However, despite the fact that knowledge of the language gives us an unlimited number of possibilities, many people, being citizens of different countries, find it difficult to establish contacts with each other. In this regard, the question arises: what is the role of the English language in international communication?

Purpose of work. Establish the role of the English language in communication between people from different countries.

Tasks:

- to conduct a survey to identify the main reasons for learning English;
- to find out what opportunities the knowledge of the English language opens when communicating;
- to observe the dialogue between people with different levels of knowledge of the English language.

Organization and research methods.

The tasks and types of intercultural communication are considered, as well as the role of the English language in it. Key words: intercultural communication, verbal type, non-verbal type, paraverbal type, English, intercultural interaction. The concept of "Intercultural communication" was introduced by the American anthropologist E. T. Hall in the 1950s. E. T. Hall believed that intercultural communication should take place using the factors of intercultural communication. The practical needs of studying intercultural communication arose as a result of the rapid economic development of many countries and regions, the revolutionary changes in technology, and the associated globalization of economic activity. The density and intensity of prolonged contacts between representatives of different cultures have increased significantly and continue to increase. Studying the problems of intercultural communication, the features of the interaction of two cultures are traditionally considered, and their dissimilarity is of particular interest, since knowledge of the differences in cultural systems helps to overcome barriers to the effective interaction of peoples. The process of globalization has brought intercultural communication to a new level. Research in the field of intercultural communication is becoming increasingly important. The main goal is the acquisition and improvement of intercultural communication skills between representatives of different cultures. In modern linguistics, there are three types of intercultural communication: verbal, non-verbal, paraverbal. When it comes to verbal communication, it is meant language communication. Data type of communication is expressed in the exchange of ideas, thoughts, information, as well as emotions and experiences between the interlocutors. In intercultural communication, it is the language that is the main means of transmitting information and achieving mutual understanding between interlocutors. Non-verbal communication differs from verbal communication by means of information transfer. In this type of communication, the exchange occurs in coded messages: with the help of body movements, facial expressions, sound design of the statement, as well as the use of all sorts of material objects

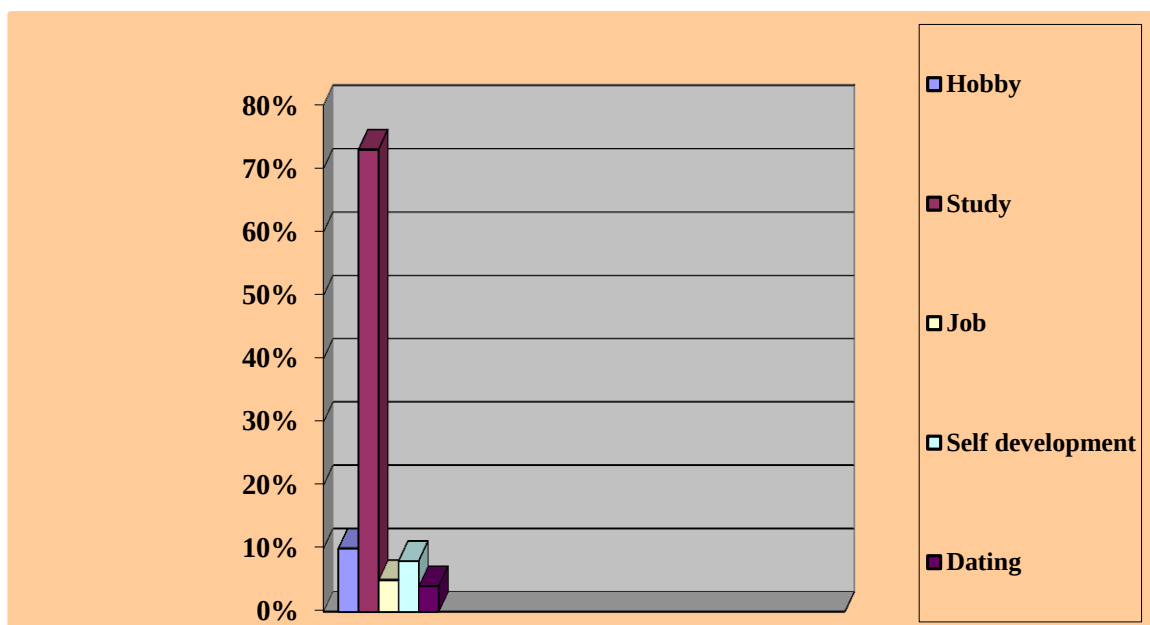
surrounding a person at the time of communication. The third type of communication is paraverbal. This type of communication is based on paralinguistic means used in the process of communication: intonation, rhythm, timbre. As an example, a comparative analysis of Russian and American culture should be conducted. There are a number of parameters that determine the similarities and differences of cultures. For Russian culture is characterized by more collectivism. In the USA, individualism is more valued. Russian and American cultures also differ in the fact that a person's attention is much more focused. In Russia, when managing a company, they focus on the person, on the development of relations between employees of the organization. In the US, more attention is paid to the case itself. Russian and American cultures are very different from each other. Knowledge of these differences, and most importantly, the correct interpretation of the behavior of a foreign interlocutor, will allow you to correctly build intercultural communication, as well as avoid conflicts and misunderstandings. Of course, knowledge of the language (in this case, English) is inextricably linked with familiarity with the culture of the language being studied, since only those concepts that are relevant to the speakers of a given culture and language are reflected in the language. Researcher S. A. Karasev [2] argues that in the 21st century a new linguistic phenomenon may emerge - international English, which will embody the features of all national variants of the English language, which is promoted by the growing use of English in such areas as media, advertising, film industry, pop music, tourism, international business, international security (creation of unified language systems Seaspeak, Emergency Speak, Airspeak), education, international communications. Also, a special role at international conferences, symposia or meetings belongs to the English language, which is the language of international communication, the universal lingua franca, the intermediary language for communication between representatives of different language communities. One billion, that is, 20% of the total world population, speaks English. More than 75% of international correspondence (letters, e-mail) and 90% of information on Internet sites are in English. English is actively used in advertising. According to D. Crystal [1], English has become the language of global communication in the field of business communication, since this language has simplified the exchange of messages between the ever-growing number of communicators around the world.

Intercultural communication is a special form of communication between two or more representatives of different cultures, during which information and cultural values of interacting cultures are exchanged. The process of intercultural communication is a specific form of activity, which is not limited only to knowledge of foreign languages, but also requires knowledge of the material and spiritual culture of another people, religion, values, moral installations, worldview, etc. The study of foreign languages and their use as a means of international communication today is impossible without a deep and diverse knowledge of the culture of speakers of these languages, only the combination of these two types of knowledge - language and culture - ensures effective and fruitful communication.

Formal politeness is a pronounced feature of the English language of society. To a simple question: "Tea or coffee? (Tea or coffee?) "Can not just answer "Tea", you must always add please: "Tea, please. " "Black or white? (Black or with milk?) "-" Black, please (Black, you are welcome)". In the negative answer you need to add thank you (thanks) but do not go into clarification. For example, to the question: "Sugar? (Sugar?)" Need to answer: "No, thank you (No, thank you)." It will be absolutely in English: short, clear and polite. The answer is: "Thank you, but I don't eat sugar. They say, it is harmful (Thank you, I do not use sugar. They say this is very harmful)", despite the grammatical and lexical correctness, is completely unacceptable from the point of view of culture and mentality. So, language correctness. Its basis is very positive. trying not to hurt, not to hurt the feelings of a person, to preserve his dignity, good mood.

1) As part of the study, a survey was conducted. The respondents were first-year students of the Volga state academy of physical culture, sport and tourism. A total of 100 people participated in the study.

According to the survey, it was found (See Picture 1):



Picture 1 - Result of learning English

2) When analyzing the data obtained during the survey, it was found that English provides students with opportunities such as

- understanding of English, understanding of slang;
- the possibility of obtaining new information to improve their own skills in various fields;
- new acquaintances;
- the possibility of obtaining free education in countries such as Germany, Finland, France, Sweden and so on;
- participation in competitions and competitions at various levels;
- the possibility of traveling and faster orientation in unfamiliar terrain;
- the ability to read books and watch movies in the original.

3) In the course of monitoring the dialogue between people with different levels of knowledge of the English language, it was established:

- a person with a lower level of language skills feels less comfortable and less free. When communicating, it is more difficult for him to choose words for any situation; the psychological factor can also influence the behavior of this person (fear of looking ridiculous, shyness due to lack of language practice);

- a person with a higher level of knowledge of the language feels confident, can control the situation and control it.

The results of the study and their discussion. The study showed that English, as well as the level of his knowledge, plays a significant role in establishing contacts between people from different countries. It promotes more open communication, makes it diverse, helps to speak on topics relevant to the entire population of the planet, such as: the issue of protection of wild animals and the environment, the issue of protecting human rights, and so on.

Conclusion. English takes an incredibly important position in the modern world. For people who do not speak English, there are far fewer opportunities available, while the whole world is open to bilinguals. It is also not difficult to understand that more time and effort will be spent on the study of all existing languages than on one universally recognized international language. People of different nationalities, to communicate with each other, it is more profitable to improve their knowledge mainly in English.

References:

1. Гарипова, А.Н., Волчкова, В.И., Павицкая, З.И. Современные проблемы формирования профессиональной компетенции преподавателя иностранного языка

спортивного вуза / А.Н. Гарипова, В.И. Волчкова, З.И. Павицкая // Наука и спорт: современные тенденции. - 2018. - Т. 21. - №4 (21). - С. 145-151.

2. Гарлыев, К.Г., Теганюк, В.В. Aspects of social adaptation of diasabled people by means of physical training and sports / К.Г. Гарлыев, В.В. Теганюк / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 910-912.

CULTURAL FORMATION OF MOTIVATION IN ATHLETES

*U.V. Dultseva, student of group 71101,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Abstract. Motivating a little athlete is not so easy. And here it is necessary to understand why the child is given to the sport: someone wants to make a child a professional athlete, someone just for development, someone else did not understand why. First of all, parents should motivate. Of course the main motivator is the coach. Then when the child reaches some results motivation is competition, the will to win, to be the leader, be the best, and so on. This is a normal healthy competition.

Key words: motivation, motivation of athletes, sports, athlete, coach.

Introduction. The main actor in sports is the athlete and the coach does not care what motivates the athlete in his sports improvement, how to activate this "engine" - to start its action? Without knowing the features of the need-motivational sphere of the athlete's personality, it is difficult to prepare him for the competition, to form a stable, strong motivation. The coach, armed with information about the features of his student's motivation, acts as a subtle Creator and true Creator of the sports result. Human motivation is an integral part of his character; it is formed throughout life, from early childhood. In childhood, the sources of motivation can be the features of the psyche of the person, the personal need for success, recognition, communication with friends, especially the propensity of the motor problem. Motivation in sports depends on both internal reasons (temperament, character traits) and external (influence of parents, teachers, coaches). The introduction of new organizational and methodological methods of physical education, the availability of necessary modern facilities, the use and modernization of technical means create a positive background for the formation of strong interests (motivations) to sports knowledge. According to many sports psychologists, the motivational sphere of an athlete is the core, the core of his personality, a set of internal motivational forces for action.

The purpose of the study: To learn how to motivate an athlete, influence the motivation of parents and coach.

Research objectives:

1. To study the types of motivation.
2. To determine the means and methods of motivating the athlete.
3. To study the peculiarities of motivation for athletes.

Research results and their discussion. Motivation of an athlete plays one of the most important roles in achieving results. But this does not mean that the motivation of the athlete, the more effective he is. Nor should we assume that the goal requires a maximum level of motivation. Motivation is an inner urge to achieve a goal. Motivation from stimulus is exactly what the impulse going on inside. While, the stimulus comes from outside and can be a motivation for motivation. For example, an athlete dreams of a reward, and he imagines it in his mind. The reward here is the incentive, and the representation in the mind is the motivation. Without proper motivation and stimulation of the athlete will be able to competently follow the instructions of the coach. Simply, he will not be able to train to become a master. Without skill, as you know, excellent results cannot be achieved, so motivate the athlete is required, but the degree of motivation should not exceed a certain value. Too high motivation increases the degree of anxiety and the level of fear of the athlete before the performance. Excessive effort leads to poor results for some athletes, but there are situations where the maximum motivation of the athlete is required. In addition, there is the concept of "optimal level of motivation", which depends not only on the athlete, but also on the sport. Maximum motivation is required in sports that require great

endurance, speed of reaction. At the same time, too high motivation will prevent in those sports where clearly coordinated movements are required. The incentive for the athlete's motivation is competition. It is known that at competitions the athlete tries to reach the maximum result. In addition to the competition, a good motivation for the athlete is the coach's praise of the achievements of the athlete. For example, the athlete improved his personal record, and the coach thanked him for the competent performance and excellent result. Means of motivation are not limited to praise and competitions, for each they are strictly individual, and only with proper selection by the coach the athlete achieves the required success. Also, the stimulus can turn into a form of internal motivation, provided that the stimulus is a need. Total have that incentive and motive can help a person to realize their potential. An effective motivation may be that a more competent person sets a goal for the performer. Ineffective motivation in this case will be a simple phrase: «Try to do everything you can." The reason is that a competent person sets a competent and clear task, as it seems to the contractor. This goal is more definite than "everything you can", so the motivation of the performer becomes more effective, and the goal is more achievable. But for each person should apply individual motivational approaches. The main point in the above example of effective motivation is that the goal should be really achievable for a particular performer to meet his desires [1].

The level of motivation to work is twofold. On the one hand there is long-term (motive power, achievement of the purpose), on the other-situational [3]. Lagging behind the ultimate goals of sports training (Olympic Games, world Championships, etc.) for a significant period often leads to a loss of prospects and a decrease in interest in training, without which the achievement of goals is impossible. Such a decrease in the motivational state (or work motivation), which occurs in a very short period of time, acts as the beginning of internal conflicts (do not like the work plan, the place of training, the timing of the competition, raises doubts about the method of training), and interpersonal (the coach is too picky, sparring partners are too persistent, opponents are unceremonious, etc.), which reflect the changed relationship of the athlete to the main factors of sports activity. This is reflected in the change in the first place of such components of motivation as satisfaction with the activity, confidence in the correctness of training methods, activity in activity, hope for success. The total change in these components, representing a change in the relationship of the athlete (having a particular emotional color), there is a change in the level of motivation, motivation for activity (motivational state). At athletes motivation-motivation to action, plays a big role. However, it should be borne in mind that in order to achieve the goal in a particular competition, the athlete must be motivated by the strongest motive of the hierarchy, which can be realized under the conditions seen. This motivation is activated and becomes effective. Particular importance is attached to the study and formation of the motives of sports activities in the national teams of Russia at the final stage of preparation for the Olympic games, European and World Championships [3].

Conclusion. Thus, when the optimal level of motivation is achieved, and then comes the success in the results. The basis of psychological and pedagogical influences that contribute to the development of professionally important qualities, personal characteristics, should be based on the education of athletes constant motivation, active installation on arbitrary self-improvement, self-education, self-development. Psychological requirements to high level of functional readiness and special working capacity, especially in the conditions of competitive activity, continuously increase. Consequently, the importance of control and correction of individual characteristics of the athlete, his psychological capabilities, which play a crucial role in the effectiveness and success of sports activities, as well as have a significant impact on the formation and improvement of professionally important qualities, is increasing [2].

References:

1. Information about the speed and means of its development [Electronic resource] Access mode: https://studwood.ru/1123053/turizm/osobennosti_motivatsii_sportsmenov (Date of access 20.03.2019)

2. Information about the speed and means of its development [Electronic resource]
Access mode: http://rg4u.clan.su/publ/pro_motivaciju_v_sporte_pro_trenera_o_rezultatakh/1-1-0-325 (Date of access 20.03.2019)

3. Volchkova V.I. Super Qualities of the Athlete-Champion /V.I. Volchkova // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 811-814.

4. Information about the speed and means of its development [Electronic resource]
Access mode: <http://www.kraskizhizni.com/poleznoe/7090-vospitanie-malenkogo-pobeditelya>
(Date of access 20.03.2019)

THE NECESSITY OF PRACTICE OF ENGLISH AMONG STUDENTS

A.V. Esina, student of group 81105,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor A.N. Garipova*

Relevance. English is currently one of the most widely used languages in the world. It belongs to the Germanic group of languages and is used on six continents. Countries where English is the mother tongue include the United Kingdom, the United States, Canada, Australia, New Zealand and many other independent States.

The purpose of studying the English language plays a crucial role. It encourages us to delve into the teaching material. And if the goal has a time frame, we can work miracles and master huge amounts of information in the shortest possible time. This is the goal of those who are already working in a position that requires a good command of English, and those who want to improve their position by getting a new position or changing jobs [1]. That is, for those who are already working, to learn English is necessary, for example, to communicate with English-speaking partners, to communicate freely on business trips; to conduct business correspondence with partners or clients; to make presentations in English; to read professional English-language literature; to attend international conferences and trainings. And for those who want to get a good job, a promising position important: to be able to create a resume in English and write a cover letter; be able to specify the level of English in your resume; you can learn how to pass the interview in English; to raise the General level of knowledge, as is often required to pass internal test for more high-paying jobs. Thus, we understand that for such students it is necessary to know not only the basic level of English, but also a specialized, narrowly focused course, depending on the chosen specialty [3].

The purpose of work. To determine why students are so important to the study of the English language.

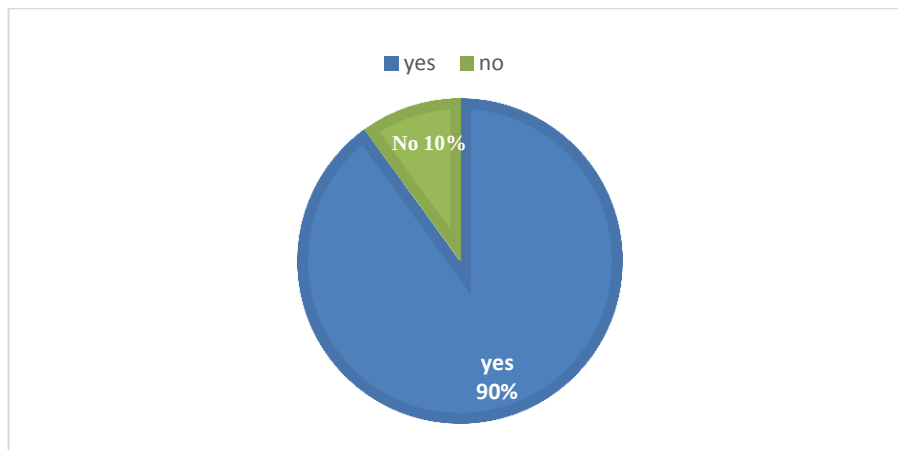
Tasks:

1. Find out where students use English.
2. Conduct a survey among students.

The results of the work and their discussion. Students are young people studying in higher and secondary vocational schools. Their main goal is to gain knowledge. English is able to facilitate the learning process, as many new studies, articles, scientific works written by foreigners. Thanks to the English language, people will be able to perceive much more information than everyone else, thereby expanding their horizons at times faster and more efficiently [2]. Even when mastering their profession, more success is achieved by those who study information not only from Russian-speaking authors. In addition, there is a so-called exchange program that allows you to get a lot of experience abroad, but for this knowledge of English is a must. Do not forget that a person must constantly develop. And English is a great help in this. People who know English, most deeply understand the meaning of works, songs, reading and listening to them in their original form.

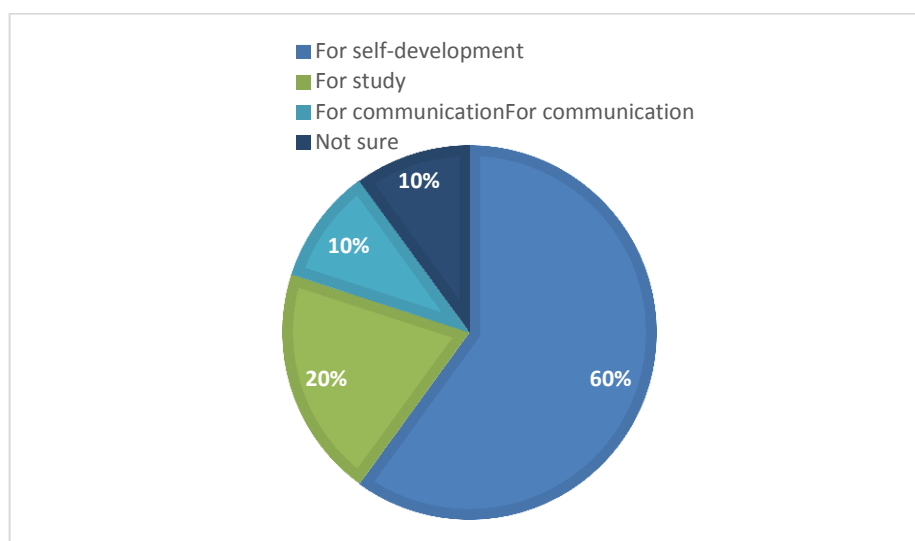
For its scientific study, we interviewed 20 students in the following questions to find out what is the number of students attached importance to the study of language:

1. Do you consider it necessary to learn English?
2. Why would you want to learn a language in the first place?
3. Do you think that knowing English would help you in learning your profession?



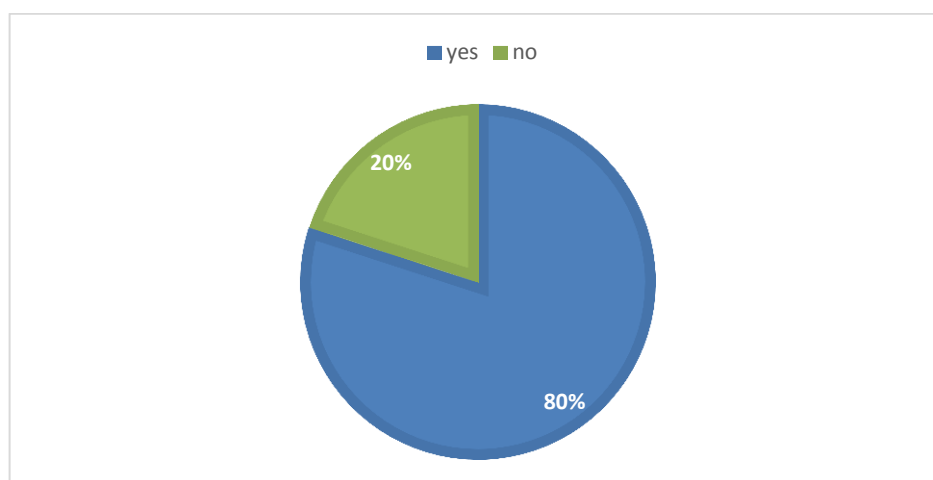
Picture1 – result of the question "Do you consider it necessary to learn English?"

18 out of 20 answered "yes", 2 answered "no".



Picture2 - result of the question "Why would you want to learn a language in the first place?"

12 answered "for self-development", 4 answered "for study", 2 answered "for communication with foreigners" and 2 "not sure".



Pic 3. - result of the question "Do you think that knowledge of English would help you in learning your profession?"

16 answered "yes", 4 answered "no".

Conclusion. Based on the results of the study, it can be argued that the English language, indeed, plays an important role in the learning and development of students. It opens up more opportunities for future professionals, helps to improve professional skills, as well as improve human culture [4].

In General, we can say that English for work is the most powerful motivator, because in this case, the level of knowledge of the English language depends on the well — being and self-realization of a person. Career prospects—that's what you need to learn English! And in addition to all of the above, learning English broadens the mind and promotes memory training. Knowing a foreign language, you can watch movies without translation, read foreign literature in the original, listening to music, understand what your favorite singer is singing about, talk with local residents while relaxing abroad, expanding your social circle, in General – to find a good hobby and diversify your life.

References:

1. Ахметшина, Л.В. Современные тенденции в обучении иностранным языкам / Л.В. Ахметшина // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт» // Краснодар, 2014. - С.23-28.
2. Гарипова, А.Н. Развитие межкультурной коммуникативной компетентности студентов-спортсменов при изучении иностранного языка / А.Н. Гарипова // Международная конкурентоспособность университетов: опыт и перспективы создания полиязычной образовательной среды: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. - С. 110-117.
3. Маслов, Д.В. Роль иностранных языков в жизни спортсменов и тренеров / Д.В. Маслов / Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы V всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов: в 3х томах. - 2017. - С. 533-535.
4. Рузавина, М.С., Теганюк, В.В. Problems of business in sphere of fitness service organization in Russia / М.С. Рузавина, D.B. Mikhailova / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 1064-1066.

PECULIARITIES OF THE HUMAN PULSE WAVE DISTRIBUTION

*A.I. Fayzrakhmanova, student of group 71105,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Abstract. The object of the research is the 18-year-old student of the Academy, who has the CMS (Candidate to Master of Sports) sports title in taekwondo and non-standard background vibration of the pulse wave in the wrist area. The object under research has a noise in the region of the pulse point. When it is touched it seems that high-voltage lines are humming or a powerful vacuum cleaner is working.

Keywords: pulse, load, sport, Neurosoft Psychotest.

Introduction. Human pulse wave analysis is one of the most accessible and easily verifiable diagnostic methods for various body conditions. The influence of different types of pulse in human life under conditions of relative rest and in sports is the definitive quality of a person, affecting his performance, characteristics of blood circulation, physical and mental activity.

The following classification of the types of pulse is currently adopted (link):

1. Normal pulse of a healthy person, when 4 pulse waves pass during a single breath period.
2. Superficial pulse with a decrease in the overall tone of the body is palpable when lightly pressed and disappears with a stronger one.
3. Deep – palpable with strong finger pressure.
4. A rare pulse, when less than 4 beats of the pulse wave occur during one breath, the rarest (negative) – for 2 breathing there is 1.
5. Frequent pulse as a sign of increasing the intensity of life processes, metabolism, and temperature.
6. Free or smooth pulse is characterized by the clarity of strokes.
7. Astringent or rough pulse is usually fuzzy and uneven.

With the physical activity of an athlete, the most important role is the pulse diagnosis for determining the intensity of muscular work in different zones of energy supply. The relevance of the work is associated with the presence of an interesting object of research with an unusual background vibration of the pulse.

The practical significance of the work is to describe a non-standard type of pulse in a person, which can contribute to the assessment of the state of the human body.

Objective: To analyze the propagation of the pulse wave in a person in a state of relative rest and during muscular activity.

Methods and organization of research. The studies were conducted on the meringue of the Educational-Scientific Laboratory of the Department of Medical and Biological Disciplines of the Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism.

Psycho-physiological status was assessed by Neurosoft Company Psychotest (Ivanovo). The content of the technique consists in the sequence of presentation of two neuropsychic loads of varying complexity to the subject. In appearance, all the loads are sensory, the rate of presentation of stimuli-imposed pseudo-random. The first load is associated with testing the time of a simple visual-motor reaction to 60 flashes of light. The second load, which is more complex, is related to the reaction to 60 flashes of light; the subject must respond to every third flash as quickly as possible.

The research of pulse oscillations of filling vessels with their graphic regulation was carried out using an MARG Reograph (Chelyabinsk). Data tracking sensors were attached to the object of research.

The object of the research is the 18-year-old student of the Academy, who has the CMS (Candidate to Master of Sports) sports title in taekwondo and non-standard background vibration of the pulse wave in the wrist area.

The personal contribution of the author is in formulation of the experiment, measurements and descriptions, the formulation of the tasks and conclusions of the research.

Research results and their discussion. Pulse diagnostics, being adapted to the modern level of technical means, is an additional tool for practical medicine.

European medicine, which has a long tradition of the use of palpation pulse research, since the XIX century has gone the way of the development of graphic methods for the registration of the pulse wave.

The pulse wave of the object of research does not fit the existing descriptions and has the following characteristics. The object under research has noise in the region of the pulse point. When it is touched it seems that high-voltage lines are humming or a powerful vacuum cleaner is working.

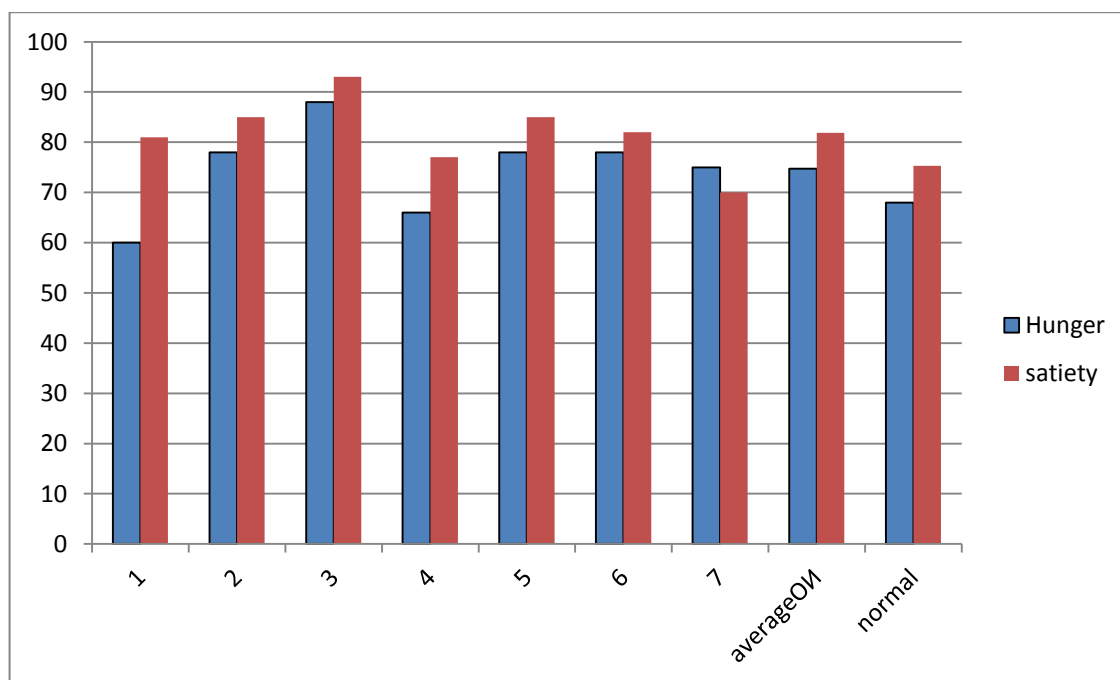
In this case, the pulse is almost not felt in the usual way. Such a pulse occurred 4 years and during these years the object studied feels optimal.

The research of the effect points is very interesting. After bending the index finger, it was noticed that the pulse was blocked for a fraction of a second by the work of the muscle, i.e. this buzz is not attached to the muscles, but is characteristic of the artery itself.

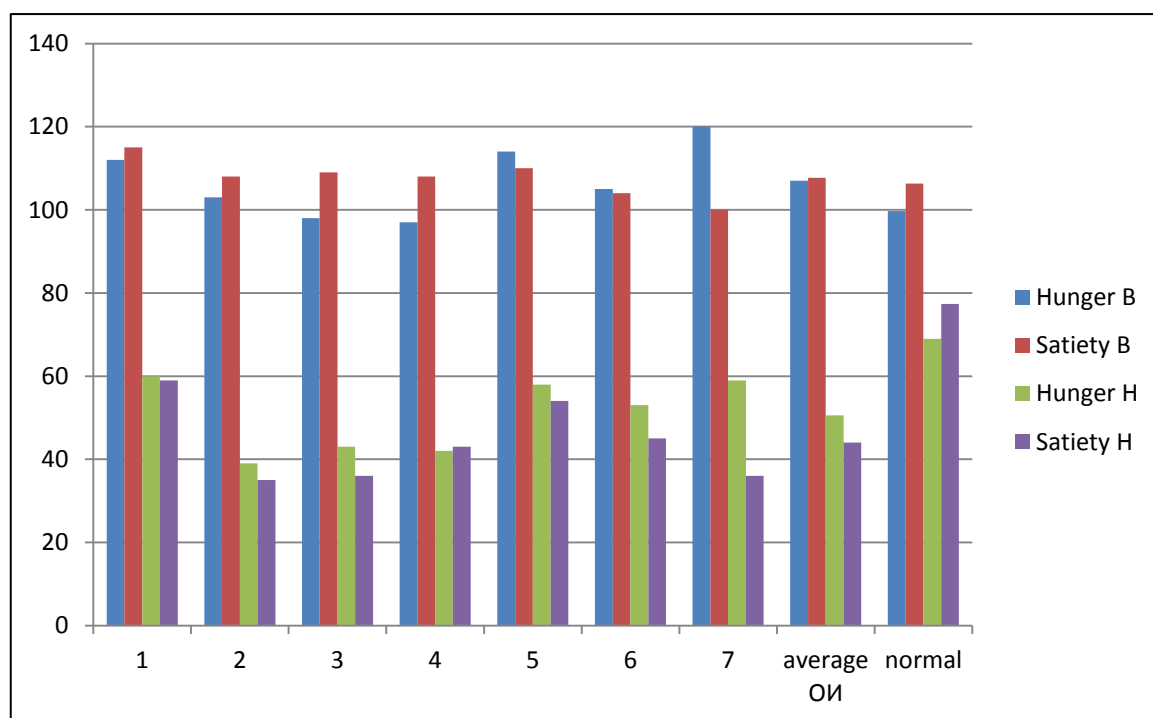
After the refutation of his first assumption, an in-depth research of the pulse and pressure began at various muscle work. As it turned out, with several tests on the object of research, it is an exception to the standards of an ordinary person (Picture 1).

The research of several significant loads with subsequent measurements of the pulse and pressure revealed the presence of vibration in other places of the pulsation. It became clear that at large loads the flutter manifests itself not only in the right wrist, but also in the region of the carotid artery.

The pulse of the hungry and fed state were measured before meals and 50 minutes after the first pacification.



Picture1 - Pressure pulse on hunger/satiety.



Picture2 - Pressure dependence on hunger/satiety

When evaluating the physiological functions of Neurosoft, the following parameters are measured: heart rate, respiration rate, blood pressure, electrocardiogram data and mimic muscle myogram when performing test tasks.

To compare the results of testing, a control group of subjects from the students of the Academy at the age of 18 engaged in sports and having a sports category was formed.

The results of the simplest testing of a simple visual-motor reaction showed that the speed of the sensory-motor reactions of an object does not differ from those of the control group. The results of testing the stimulus discrimination response time were also identical, as was attentional stability and operational memory. Respiratory rate and Hildebrandt index in the normal range.

In an individual conversation with the subject, it turned out that several years ago; she had a dislocation of her right arm at the shoulder joint. After this injury, the object of research appeared this buzz in the area of the pulse.

Conclusion. Our first suggestion to explain the quivering pulse was the effect of the involuntary strong contraction of the flexor muscles of the thumb and middle finger, since it overlaps the pulse when bent. Arbitrary muscle contraction is manifested in a slight fluttering and tingling after a while. All that influences on development of super qualities of athlete-champion [3].

Research on Neurosoft and Reograf instruments revealed that the subject is an ordinary person. Then the question arose: "What is this buzz? And how does it relate to the pulse?" After several experiments on the hand, we were able to find a point where this buzz stops or intensifies.

If you hold the extension of the right hand, then the flutter in the pulse disappears, but with strong flexion it increases. There is an assumption that during dislocation of the arm, a slight pinching of the artery or nerve fiber occurred, which causes this buzz in this area. At high loads, the manifestation of a hum in the neck, due to the fact that in the shoulder joint there are not only arteries that extend into the shoulder, forearm and hand, but also in the cervical region: hence the buzz in the neck.

So, after several experiments and surveys, we can draw several conclusions:

1. The pulse of the object of research is not included in any of the classifications presented.
2. The pulse wave of the subject corresponds to the norm.

References:

1. Physical basis of pulse diagnosis of diseases in Tibetan medicine [Electronic resource] Access mode: <http://www.dissercat.com/content/fizicheskie-osnovy-pulsovoi-diaagnostiki-zabolevanii-v-tibetskoi-meditaine> (Date of access 05.11.2017)
2. Types of pulse [Electronic resource] Access mode: <https://studfiles.net/preview/6012386/page:5/> (Date of access 18.03.2016)
3. Volchkova V.I. Super Qualities of the Athlete-Champion /V.I. Volchkova// В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 811-814.
4. Human physiology: a textbook. / Ed. V.M. Pokrovsky, G.F. Korotko, 2nd ed., Revised. And add. М.: Medicine, 1998. . – p. 33-41/

UNUSUAL HOTELS CONCEPTION

*E.D. Fenina, K.A. Muzafarov, students of group 8331,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor Z.I. Pavitskaya*

Topicality. Nowadays when people hear the word “hotel” they all imagine building with a lot of facilities, big amount of similar comfortable rooms and some amenities. For this reason being at the hotel became boring and people try to find something special and unique. The majority of hotels take into consideration only satisfaction of biological human’s needs. They forget about spiritual needs, food for thought. But some people need more that is why at this time hoteliers try to create something exceptional to attract clients [5].

The purpose of the study: to consider the most unusual hotels in the world; to analyze where and how to open an unusual hotel in Russia; to develop unusual hotels conception.

Research methods: scientific-methodical literature analysis, observation, Internet resources analysis.

Results of the study and their discussion.

Problem of being distinguishing appears as a result of world globalization. Urgency of this problem consists of need for unusual hotel conception to be memorable and succeed in business. There are several unusual hotels in the world: “Icehotel”, “Tubohotel”, “Treehotel”, “Montana Magica Lodge”, “Crazy House Hotel”, “Movenpick Hotel Hamburg” [5].

Tubehotel. In Mexico there is a “Tubohotel” located at the territory of organic garden. This hotel is made of sewage tubes in pyramid form. Each room has electricity, window with curtains and place for baggage under the bed. From the window you can see a beautiful view of the pool and blooming garden. But for some people there is a significant disadvantage – a shared bathroom [2].



Picture1 - Tubehotel in Mexico

Icehotel in Sweden. It is a world famous hotel and art exhibition made of ice and snow taken from the Torn River, one of the last untouched rivers in Europe. Every year rooms are different due to the fact that suits are building again and again because of ice melting. When guests arrive they are given thermal underwear and sleeping bag not to feel cold. Temperature in room is usually higher than -7°C. Also in 2016 was launched “Icehotel 365” which does not

depend on weather conditions because it is cooled by solar panels during summer. It has luxurious suites with private relax and bathroom, and art suites, sculptured by artists.

There's no hotel quite like "Icehotel", whose suites - featuring ice sculptures of animals, staircases and more - remain open all year. By day, guests can unwind in a hot sauna or take a dogsled ride; by night, they can sip on arctic-inspired cocktails at the hotel bar, which is also made of ice [1].

Treehotel. It is a landscape hotel where nature and imagination run wild. It is situated in pine forest of Northern Sweden. In this hotel you will be inspired by surroundings because of Northern Lights illuminate the sky above you, moreover you can go the fishing trip or learn all about berries and mushrooms. There are apartments in form of mirror cube, bird's nest, dragonfly and the UFO. All rooms have private beds and bathrooms [3].



Picture2 - Treehotel in Sweden

Montana Magica Lodge. It is located in the city of Puerto. The magic mountain hut was built in the Wilo-Wilo biological reserve. Externally, the hotel looks like a volcano, overgrown with lush vegetation and constantly spewing water instead of lava. If it were not for the window openings in several tiers, the conical design would look like part of the forest landscape. The "monkey" suspended bridge at the level of the middle part of the structure is the only way to get inside. Some of the windows overlook the real volcano Mocho-Choschu-Enko.

There are only 13 rooms and each one is named for a different local bird species. The rooms are equipped with bathtubs, carved into a solid piece of wood. The hotel has a restaurant, a bar, a sauna, conference facilities, a games room and a ticket service. On or around the site, you can enjoy a variety of outdoor activities, including skiing, cycling and horse riding. Free parking is available. The spectacular sight of the hotel gives the feeling like been in Harry Potter's age. There are also various outdoor activities such as horseback riding, rafting and hiking.

Crazy House Hotel. In Vietnam Dant Vient Nga graduate from Moscow architectural institute has constructed "Crazy House Hotel". It looks like huge tree and does not have corners, round stairs thrown on one to another housing. It is mix of fantasies in style of "Alice in Wonderland" and Russian folk tales. Hotel guests live there in the night and in the daytime people make pay excursions in this hotel. Also in suites there is fireplace, bathroom and bedroom [4].



Picture 3 - Crazy House Hotel in Vietnam

Movenpick Hotel Hamburg. This unique hotel is located in the 19th century water tower in the center of Hamburg, opposite the Sternschanze underground station. To justify the functional purpose of the building, the hotel has a sauna complex and hydromassage shower. On the 16 floors of the tower there are 226 rooms with a view of the city or the park. From the suite of the upper floor there is a circular panorama of Hamburg. It features a stylishly decorated bar, a gym and free Wi-Fi. Accommodation is provided in rooms with air conditioning and flat-screen TV. Swiss, local and international cuisine is served in the Movenpick's restaurant and on the terrace overlooking the park. At the CAVE Bar, guests can enjoy exclusive cocktails.

Conclusion. According to listed hotels in conclusion we can say that unusual hotel conception helps to attract more new clients. It is important not only to have high quality of service and also outward appearance because it makes a profit.

References:

1. Official Icehotel's website/ [Electronic resource] – Access mode- <https://www.icehotel.com/about-icehotel/> - (Date of access 21.03.2019).
2. Official Tubohotel's website/ [Electronic resource] - Access mode- www.tubohotel.com/ - (Date of access 21.03.2019).
3. Official Treehotel's website/ [Electronic resource] – Access mode- <https://www.treehotel.se/en/> - (Date of access 21.03.2019).
4. Dalat's Crazy House. Fantastic story about human's cooperation with environment/ [Electronic resource] - Access mode- <http://room-number.ru/vietnam/dalat-crazy-house/> - (Date of access 21.03.2019).
5. Павицкая З.И. The changing face of hotel service in Russia / Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры» 21 декабря 2016, г. Казань, ПГАФКСИТ. - С. 356 – 361.

THE SIGNIFICANCE OF THE ENGLISH LANGUAGE IN OUR SOCIETY

A.A. Fomina, student of group 81106,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor A.N. Garipova

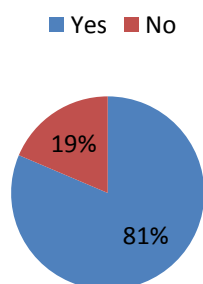
Relevance. English is ranked first in popularity among languages all over the world. Today, researchers assume that the number of people who speak English varies between 1.2 and 1.5 billion people. These numbers include people for whom English is the native, second, and foreign language. More recently, it was foreign to us, and today it is international, that is, it is used for communication by a significant number of people around the world. In many countries, including Russia, the study of English is of great importance. But many people ask themselves the question: "Is English necessary in the modern world?"

The purpose of work. To consider the role of the English language in the modern world.

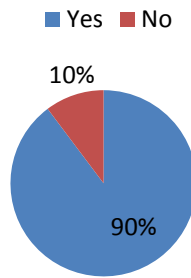
The results of the study and their discussion. We are increasingly confronted with the fact that knowledge of a foreign language becomes a vital necessity. I would like to note that the most popular language is currently English. A foreign language contributes to the development of thought processes. This is explained by the fact that when learning a foreign language, a person has to operate with another system of signs. Syntactic constructions and grammar develop the ability to analyze and synthesize, memorizing lexical units operational memory, learning not only individual words, but also the context as a whole language guessing, intelligence and attention. Language teaches the child to think logically, and also to choose the correct variant from the set of meanings of each single word [1].

Early learning of a foreign language develops the child's motor apparatus, and, moreover, is a good prevention of speech defects [3].

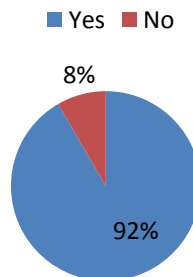
A foreign language contributes to the development of communication skills, as well as the elimination of psychological barriers. A child by learning a language (through dialogues, scenes, monologues) becomes more sociable, and therefore more successful in the future. Learning English begins at school, where the basic knowledge of the subject is laid. In the course of this work, a sociological survey was conducted among students of 11th grades of MBOU "Gymnasium No. 75" in Kazan. 43 pupils took part in the survey.



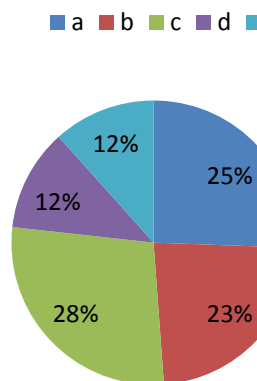
Picture1 – result of the question «Do you think that knowledge of English is necessary in the modern world?» (35-yes, 8-no)



Picture2. – result of the question «Do you know the basics of the English language? »
(28-yes, 15-no)



Picture3 – result of the question «Would you like to know English in the future?
(35-yes, 8-no)



Picture4 – result of the question «What do you think, why do you need to learn English?»

- a) To travel the world freely
- b) To get a good education
- c) To have high paying jobs in the future.
- d) To expand the circle of dating
- e) This is an excellent memory training.

The first question: do you think that knowledge of the English language is necessary in the modern world?

As a result of the survey, 81% of the participants expressed their opinion that the knowledge of the English language is necessary in the modern world.

The second question: do you know the basics of the English language?

65% of respondents know the basics of the English language. Despite the fact that the structure of English is somewhat simpler than the structure of some other world languages, for the remaining 35%, learning it causes difficulties.

The third question is: will your knowledge of English be useful in the future?

Due to the fact that currently there is a problem with the choice of future profession in adolescents, it is difficult to predict what exactly the English language may need in the future. But the fact that it will be necessary does not cause any doubts. Most graduates (81%) are confident that English will be useful to them in the future [].

The fourth question: what do you think, why do you need to learn English?

On this issue, the views of students are divided. None of the answers was left unattended. As a result of the survey, the eleventh graders put "the opportunity to have a high-paying job" in the first place, "travel freely around the world" in the second, "good education" in the third, the remaining two options scored the same number of votes ("expanding the circle of acquaintances" and "memory training").

Conclusion. The role of the English language in the modern world is large enough. Currently, proficiency has many advantages.

First, building a career. It is not a secret for anybody that at the present time, in order to get a prestigious position in a large organization and to have the opportunity for career growth, fluency in the language is necessary. This is due to the fact that large organizations often deal with foreign suppliers and buyers, and, accordingly, negotiating, concluding transactions, signing contracts, etc. is carried out in the international language - English.

Secondly, travelling. To visit as many different countries and cities as possible, to get acquainted with the culture and customs of other nations is the dream of many. But how to fulfill this dream without knowing English? In resort countries, everyone who works with tourists, speaks English. And the tourists themselves feel much more confident in a foreign country, knowing that, if something happens, they will be able to communicate with the locals and, if necessary, ask for help.

Third, education. Knowledge of English makes it possible to study abroad. Having a diploma, say, a University of London, a graduate gets the opportunity to get a job around the world, because, as you know, a diploma issued in the United Kingdom is one of the most convertible. You will be able to read foreign books in the original context, while getting much more pleasure from reading, as the translation is usually not entirely accurate and depends on the subjective opinion and skills of the translator, and is not able to convey the true thoughts and emotions that the author has invested.

In conclusion, we would like to note that learning a foreign language is not just a tribute to fashion or someone else's whim, but a process of acquiring knowledge that is vital in modern society, which is developing towards universal globalization. English language is associated with all spheres of life. His knowledge is necessary for people of all ages.

References:

1. Гарипова, А.Н., Волчкова, В.И., Павицкая, З.И. Современные проблемы формирования профессиональной компетенции преподавателя иностранного языка спортивного вуза / А.Н. Гарипова, В.И. Волчкова, З.И. Павицкая // Наука и спорт: современные тенденции. - 2018. - Т. 21. - №4 (21). - С. 145-151.
2. Ahmetshina, L.V. Moral education of students / L.V. Ahmetshina / Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. - 2015. - С. 476-477.
3. Rogova, L.S. English language as a world language / L.S. Rogova / Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: В 3-х томах. - 2018. - С. 670-673.

INCLUSIVE EDUCATION IN HIGHER EDUCATION

*Y.I. Gafiatullina, student of group 8271,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Philological Sciences,
Associate Professor L.V. Akhmetshina*

Relevance: Today, people with disabilities occupy a significant share in the structure of the population of Russia; their total number exceeds 11 million. At such conditions the most important task of the state is to ensure a decent standard of living. people with disabilities, which is possible only through the creation of equal opportunities in education, employment, medical and social services, culture, leisure, etc. In the current conditions, special relevance acquires an increase in educational potential persons with disabilities, primarily due to the development accessibility of higher education.

As show research results (both domestic and foreign authors) in higher education persons with disabilities there are a number of problematic contradictions caused by lack of accessibility infrastructure, poor organization of educational process, sociocultural barriers. These circumstances often complicate the process of social adaptation of students with disabilities to the conditions of the university and often lead to a refusal to study. So, A.G. Kapustnyak notes that the majority of students with disabilities leave higher education institutions already in first year of study. This circumstance requires further in-depth study of the process of social adaptation of students with disabilities to the conditions of the university, the search for effective mechanisms conducive to its optimization.

Objectives of the study:

- 1) Find ways to develop education for people with disabilities.
- 2) To draw attention to the problems of education of persons with disabilities
- 3) Learn how the state and society help people with disabilities
- 4) Consider ways to introduce inclusive education in the education system
- 5) Analyze the information received, draw conclusions

Introduction. In the last quarter of the twentieth century, the world has intensively formed a policy of abolishing the boundaries and barriers that divide people, restricting their educational rights due to racial, ethnic, religious, gender, age differences and health status.

In accordance with this, the rights of children and adults with disabilities have been enshrined in a number of international legal acts. Among them: the UN Convention on the Rights of the Child (1989); Salamanskaya Declaration on Principles, Policies and Practical Activities in the Field of Education for Persons with Special Needs (1994); Convention on the Rights of Persons with Disabilities, adopted by the UN General Assembly (2006), and others. Legal acts

Purpose of the study. The Russian Federation also aims to protect the rights and educational opportunities "special children." This is the Constitution of the Russian Federation, Federal Laws "On the Basic Guarantees of the Rights of the Child in the Russian Federation" (1998); "ABOUT social protection of persons with disabilities in the Russian Federation "(1995); Law of the Russian Federation "On Education" (1996); (draft) Law of the Russian Federation "On the education of persons with disabilities (special education)". The concept of a special federal state standard for children with disabilities, approved Board of the Ministry of Education of the Russian Federation; National Educational initiative "Our New School" (2010), etc.

The realities of modern civilization and social development, international experience of inclusive education also allows about the possibility of expanding the educational field for people with disabilities of all ages. For this continuous education focused on holistic and expanded reproduction human life, is intended to unite around itself the various spheres of human activity: from medical and recreational and psychological and pedagogical to communal and domestic. This requires a fundamental review of the established ideas about the main subjects of the

educational process, as well as the need for awareness of changes requiring new strategies in the field of education, education and personal development.

Results of the study and their discussion. We define inclusive education in the system of higher education as a process of joint training, development and education of people with disabilities and students without restrictions. It implies a change in educational conditions in institutions and orientation to the needs of each student. Many students with disabilities cannot master the curriculum of universities in a timely manner and in the required amount. They need a program tailored to their characteristics and capabilities. Adapted curriculum and individual curricula are important conditions for successful education of people with disabilities and disabilities. The need for this is spelled out in the Law on Education and is being introduced in higher education institutions, which contributes to the transition to inclusive education and provides an opportunity to study students with different needs by increasing the length of study and reducing the study load. Forms of education such as distance education, external studies meet these requirements and are effective for students with disabilities. They include the possibility of training according to an individually adapted program, setting an extended period of education, do not provide for a single educational schedule and do not require the creation of physical conditions for the movement of students. [1, c. 81]

Persons with disabilities are forced to make efforts to travel to various institutions and to overcome the path to them. To eliminate these obstacles in 2010-2012. The "Accessible Environment" program was launched, contributing to changes in spatial and physical conditions, taking into account the needs of these individuals. In almost all educational institutions, ramps and elevators for wheelchair students have appeared, indicating signs are duplicated in Braille, the necessary hygienic conditions have been created.

At the present stage, it is worth noting that the "Accessible Environment" program has affected accessibility and comfort for people with disabilities and disabilities, has helped to attract students with physical development disorders to educational institutions and their training on an equal basis with everyone. The implementation of this program revealed the following shortcomings: many universities have created suitable conditions only in one of their buildings, often in the main building, while the disabled have to attend training sessions in different buildings; Some educational institutions still have not adapted the conditions and have not organized the educational process. It is also often difficult access in institutions where students can apply in the course of research work. It can be scientific libraries, research institutes, archives, museums.

In higher educational institutions of the Russian Federation, the use of special training tools for people with disabilities and disabilities is being implemented, and new forms of organizing the educational process are being created with the use of new developments and the technical fund of rehabilitation facilities. [2, c. 60] An important factor in the training of visually impaired students is the release of textbooks and teaching aids with an increased font size and in Braille. It is also necessary for universities to present teaching materials at lectures and seminars in the form of multimedia presentations, which makes it possible to take notes of them to all students, including students with hearing impairments, for whom perception of verbal information is only aurally difficult, and foreign students. the placement of textbooks and manuals for persons with special needs is an important factor in creating a joint educational environment and accessibility of education. [5, c. 476]

Opportunities for the acquisition and use of technology for people with disabilities and the development of new devices are hampered by insufficient funding for inclusive education in universities.

Faculty and staff of higher education institutions should provide support and assistance to persons with disabilities and disabilities in the educational process. However, at this time, teachers do not have fully formed competencies for working with students who have physical developmental disabilities. Courses on working with students in this category are being developed for the teaching staff, but at the present time such retraining is not carried out.

At the present stage of the implementation of inclusive education, it is important to take into account the psychological characteristics of students with disabilities and the barriers that arise during co-education. When a person with disabilities enters a university, the adaptation process is very important. [3, c. 537] Adaptation of students with disabilities to the conditions of the university can be carried out in different forms: their inclusion in cultural programs, excursions, the creation of clubs for communication of students with disabilities, but these activities are not widespread, partly due to a small contingent of students with disabilities, partly that they are dissimulating, that is, they do not want to stand out and prefer to keep information about their health status hidden as far as possible. Upon admission, a student with a disability should independently get used to ovym conditions, load collective, teachers in universities do not have such care and attention to students.

After graduating, the majority of persons with disabilities face the problem of employment in their specialty. As presented in the study of the Russian Union of Rectors: "A significant part of university programs contains as a promising plan a combination of educational and vocational guidance for children with disabilities, which, along with education, implies their professional orientation and promotion of employment". The imperfection of the legislation on the employment of persons with disabilities, the priorities of the market economy and employers impede employment, which affects the ability to have a good income and build a family life. [4, c. 465]

After analyzing the current situation of inclusive education in the system of higher education in the Russian Federation, it can be concluded that not all conditions have been developed and there is a transition to included education. At present, it is difficult to conclude how long the process of transition of the higher education system, including special educational institutions and public, to inclusive universities will be. In the Russian Federation, inclusive education develops behind the European countries and America, but it is possible to analyze the experience of other countries, identify positive features of inclusion and adapt them to the conditions of the Russian education system.

Conclusions. Having considered the conditions for the implementation of inclusive education in the system of higher education of the Russian Federation, we can draw the following conclusions about its current state:

1. The regulatory and legal framework of inclusive education is sufficiently developed, in particular, the Law on Education gives its precise definition and scope, which contributes to its implementation in educational organizations at all levels. However, at the regional level, the regulatory framework is not sufficiently developed.

2. An important condition for obtaining education for people with disabilities and disabilities is the use of e-learning tools and the availability of distance education in universities, however, this can also be an obstacle for communication and socialization of people with disabilities in the student environment.

3. Students with special educational needs need an adapted curriculum and curriculum, including individual deadlines and the volume of development of academic disciplines.

4. In higher education institutions, it is necessary to design and reorganize buildings taking into account the mobile needs of students with various disabilities, including the provision of ramps, elevators, widening of doorways, etc.

5. To ensure funding, it is necessary to attract public and sponsoring organizations.

References:

1. Воеводина Е.В. Социологический аспект адаптированности студентов с ограничениями жизнедеятельности к образовательному процессу вуза. // Вестник Ассоциации университетов туризма и сервиса. – М., 2011. № 1. - С. 81–89.

2. Волчкова В.И. Модернизация российского высшего образования на фоне глобализационных вызовов /В.И. Волчкова// Казанский педагогический журнал. -2011. - № 2. - С. 60-65.

3. Ситдикова А.Р., Черных И.А. Актуальность изучения английского языка в образовательных учреждениях // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань, 2018. - С. 537-539.

4. Солоницына К.С., Шамсутдинова А.Р. Особенности формирования межкультурной коммуникации студентов спортивных вузов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии xxxi олимпийских игр в Рио-де-Жанейро: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2015. – С. 465-466

5. Ahmetshina L.V. Moral education of students // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2015. - С. 476-477.

USE OF FOREIGN DIALECTS IN THE TRAINING PROCESS TO IMPROVE THE SKILLS OF A GYMNAST

A.V. Galyautdinova, student of group 81102,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

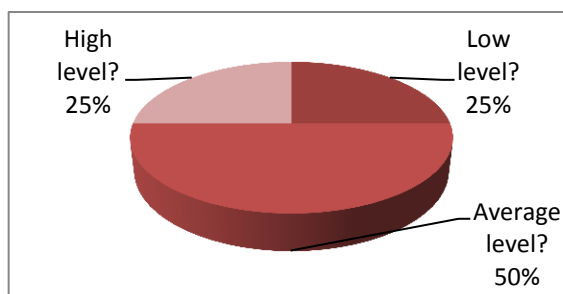
(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor A.N. Garipova

Relevance. Athletes who compete in continental or world competitions must know English in order to understand each other better, and also to know all the commands that the referee will pronounce during the competition. In general, political, economic, scientific, sporting life of the whole world “flows” in English language. Any sport representative is obliged to know English, as it is precisely the key to future self-education and self-improvement. Furthermore, all highest-level competitions are held in English language [1].

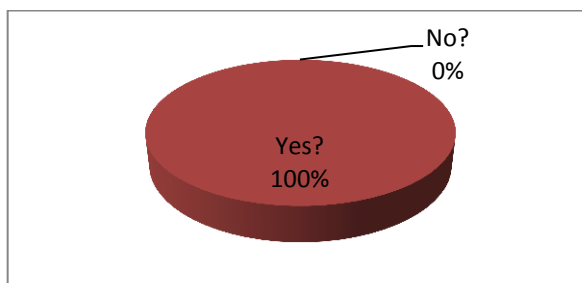
But English is needed not only when it comes to the national team of the country. Coaches are interested in the qualitative training of an athlete begin to learn not only the methods of training in their country, but also contact with professionals from other countries, read special literature in a foreign language. As a consequence, some dialects, phrases in another language are integrated into the training process, which are difficult to translate into their native language [2].

The purpose of the study. Examine the application of different English dialects at the training process and its' impact on the sportsmen training efficiency.

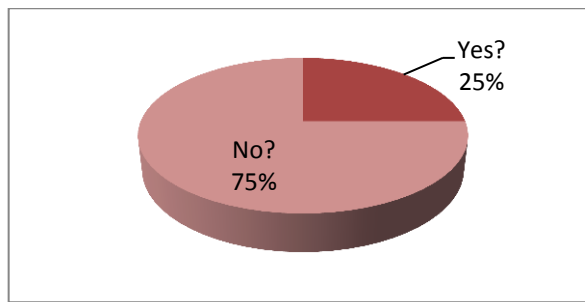
Organization and methods of research. I've carried out a survey among the gymnasts with different qualifications. Survey recieved responses from 4 sportswomen awarded the titles of: "Honoured Master of Sports", "Master of sports of international class ", "Master of sports of the Russian Federation", "Candidate for Master of sports". Each respondent was asked 5 identical questions. After the survey we recieved the following results:



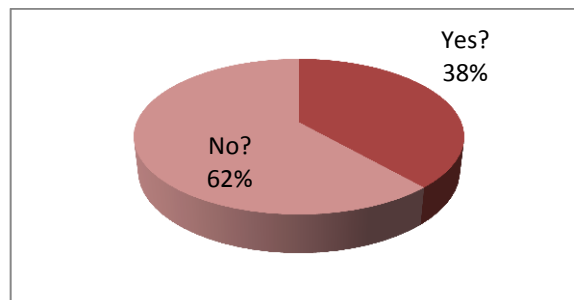
Picture1 – Result of the question «Do you value your level of English on a scale from 1 to 3?»



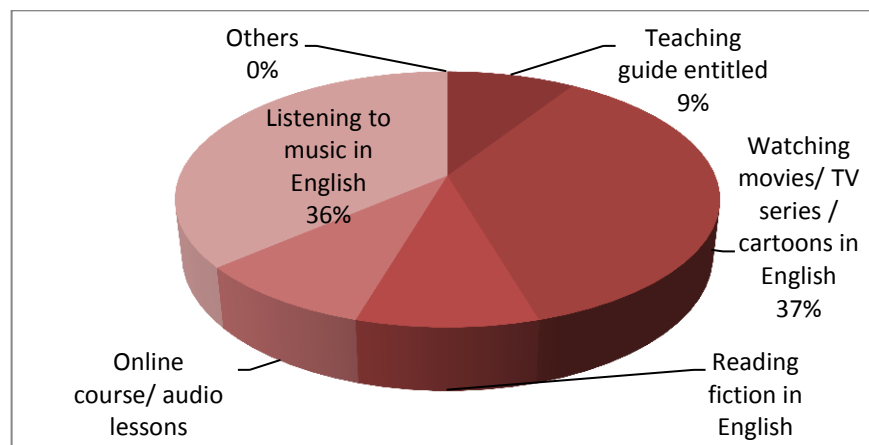
Picture2 – Result of the question «Would you like to learn English and increase your level of knowledge?»



Picture3 - Result of the question «Do you use English dialects in training and competitive process?»



Picture4 - Result of the question «Do you communicate with the native speakers to increase your level of knowledge?»



Picture5 - Result of the question «What do you use for an additional learning of foreign language? »

Results of the study and their discussion. According to the results of the survey, 50% of sportsmen are not confident about their knowledge in foreign language, from which it follows that English dialects are not used in the training process. Nevertheless, absolutely all gymnasts expressed a desire to learn English [4].

The results obtained show that athletes with a lower level of training do not use dialects during their training, but only professional phrases and expressions that they learned at the beginning of their sports career. Athletes of a higher level use not only basic phrases, but also use foreign dialects, thereby they can diversify their training and get more skills to achieve the optimal result in their activities [3].

Conclusion. Foreign language proficiency is one of the conditions of professional competence. Knowledge of English allows you to read original works of the foreign writers, watch movies without translation, use foreign websites, listen to grading by the panel of judges, and, of course, freely understand the people from any country in the world.

On the basis of the data obtained, the conclusion follows: realizing the practicality and applicability of knowledge of the English language, most athletes strive to succeed in learning it and achieving a level conducive to professional growth.

Understanding the English dialects used in training by the sportsmen, increases the efficiency and quality of their training process.

References:

1. Ахметшина, Л.В. Англификация языков в процессе глобализации // Филологические науки. Вопросы теории и практики. - 2015. - № 7. - С. 13.
2. Ибраева, А.Ф. Использование текстов лингвострановедческого содержания для развития социокультурной компетенции студентов при изучении иностранного языка в спортивном вузе /А.Ф. Ибраева // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 822-825.
3. Усманова, Д.И., Гарипова, А.Н. Роль иностранных языков в жизни спортсменов, в особенности спортсменов гимнастических дисциплин/ Д.И. Усманова, А.Н. Гарипова / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Казань: ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 849-851.
4. Sabirzyanova, Z.K. The image of Englishmen with the help of Russian students' stereotypes / Z.K. Sabirzyanova /Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: В 3-х томах. - 2018. - С. - 677-679.

TECHNIQUE OF EFFECTIVE TEACHING ENGLISH IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*A.V. Gavrilova, student of group 8271,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Philological Sciences,
Associate Professor L.V. Akhmetshina*

Relevance of a research. Today there is a reforming of educational process in higher educational institutions, establishing cooperation with foreign educational institutions in the sphere of educational activity, student's international exchanges, access to higher education abroad.

The purpose of this article is the review of current trends of development of methods of teaching English in higher educational institutions.

Purpose of the study: to find out effective ways of teaching English, features of storing of new information by students.

Problems of teaching foreign languages are:

- 1) increase in a lexicon of students – replenishment of lexicon;
- 2) development of skill of understanding aurally. Purpose: to learn to understand fluent speech without ideal pronunciation. Result: increase in a lexicon.
- 3) development of skill of a conversation - colloquial practice. Contents: use of difficult grammatical constructions, turns, parenthetical constructions.

These tasks take 95% of time of studying of any language.

Methodical recommendations: the level of proficiency in language in students is higher, the more effectively to develop skill of a conversation on the most different subjects. On initial levels of proficiency in language it is recommended to pay more attention to increase in a lexicon and development of skill of understanding of the speech aurally. [1, c. 116]

Recommendations about teaching new foreign words:

- 1) to present new words on couples. It is better that words were incoherent. For example, "purse" and "dolphin". Students, using imagination, visualize and logically connect a couple of words. Example: a purse with the image of a dolphin.
- 2) 3 times to return to earlier passable words for effective storing by students. Important: the brain does not catch information without three repetitions. Information has to be postponed in long-term memory.

Formula: visual memory active reproduction = wide lexicon.

It is necessary to develop the sequence of skills: readings, letters, speaking and understanding. Regularity: if on one occupation to pay attention to development of several skills at once, then the efficiency of language acquisition will be low.

So, if 100% of time of occupation to pay attention to development of one skill, that is to concentrate only on it, then the level of mastering of skill are at the high level. If 50% of time to devote to one skill, and 50% to another, then each of skills at students are formed with rather low intensity. Respectively, it is not recommended to keep up equally on one occupation both with grammar, and behind pronunciation. If to one of skills to find for 70% of time, and other 30%, then the learning efficiency will be higher.

So, on one occupation it is necessary to concentrate on development of one skill. Students achieve good results quicker if the teacher expediently develops separate skill, but does not combine several tasks at once, distracting attention of students.

The most important skill – skill of understanding. Here exarticulation of words, understanding of separate words and identification of familiar words in a sound row enters, first. Secondly, formation of the offer from separate familiar words. Often students understand separate words, but not all phrase entirely. Reason: shortage of knowledge of grammar or sense of a

statement. So, it is important to learn to complete sense of a phrase, that is to understand the speech aurally.

Formation of skill of understanding of the speech aurally at students. The first source – video. This source is suitable for students with basic level of knowledge of language as in video are clearly visible emotion and the action speaking. These are movies, series, news. The second source - audio.

It is recommended to analyze series. It is so simpler to choose thematic lexicon. Example: series about lawyers, about friendship, about doctors, a result - storing by students of thematic lexicon. [2, c. 822]

Choice of subtitles: it is not recommended to watch video with the Russian subtitles. There will be a storing of the Russian printed word, but not said English. There will be no concentration of attention on the English words pronounced by the story-teller. It is more effective to watch material with the English subtitles, so the attention concentrates only in one language.

Enrichment of a lexicon through the text. To use the printed-out text with subtitles from the movie or series. To allocate time to students for the analysis: it is required to delete unknown words. It is necessary to analyze the text from top to down. Numerous reading of the text will help to remember quickly and effectively new crossed-out words.

Results of the study. In given article the research objective was achieved: the review of current trends of development of methods of teaching English in higher educational institutions is carried out.

Important part of effective teaching English is use of information technologies. First of all it information output media, such as interactive board, touch monoblocks computers. [3, c. 537] Electronic textbooks and video lessons are very demanded. As the vast majority of students visual learners, it is necessary to alternate paper and electronic media of information for successful development of material.

So, the list of information and communication technologies in the course of teaching English:

1. Mobile technologies: online training.
2. Educational platforms: the flexible educational environment, the mixed training, coeducation.
3. Training assessment: the forming assessment, objectivity.

Types of interactive products for education:

1. Interactive board. Advantages: allows to expand considerably a possibility of work of the teacher with group of students, along with special computer programs gives to the teacher more opportunities for use of new methods of training. The interactive board unites all advantages of modern computer technologies. Combines unique opportunities of input and output of information from the computer by an image projection by means of a media projector. Material visualization level increases, there is a saving of time due to functionality and convenience. Result – higher progress of students. By means of an interactive board it is possible to print and keep the text, to show slides and movies, to look for information on the Internet. Tools of an interactive board: a variety of flowers, an opportunity to make entries, audiofiles and video files, allocation of schemes, cutting of objects, browsing of pages. [4, c. 465] The interactive board allows to carry out active commenting of material, to translate the text, to type the text by means of the virtual keyboard, to test separately the student or group of students and to keep results in the separate file. The electronic handle which writes as well as usual is applied to an electronic board. In addition the electronic handle performs function of a mouse. Opportunities: dragging of elements, opening of the toolbar.[5]

2. The wireless tablet with an electronic feather gives an opportunity to move freely on audience and from any place to get access to all functions of the software. All marks made from the tablet are displayed on the screen or the plasma panel, the electronic feather can be used instead of a computer mouse. Feature: lack of the display. Some time for adaptation to the device is required.

3. The touch tablet – the ideal decision for use in large audience where use of the big projection screen is necessary. All the time facing audience while he operates the computer allows the teacher to be and does inscriptions by means of a pencil over the display. At this time the image from the computer by means of a projector is projected on the big screen.

4. The electronic handle serves for the inputs of the text, schemes, drawings handwritten and drawn in real time. The device has 4 modes: ball pen, pencil, brush and highlighter.

5. The document camera it is intended for demonstration of documents. The technology of scanning provides high resolution and the correct color rendition. It is generally used for check of homeworks for saving of time.

There are following means of information and communication technologies in education: test environments, programs exercise machines, the complex training packages and electronic textbooks.

Allocate 3 directions of application of multimedia textbooks in training in English:

1. The organization of cognitive activity of students on occupation: motivation of training, transfer of educational information, demonstration of evident materials, display and comparison of processes and phenomena.

2. Organization of independent activity of students: independent acquisition of knowledge, preparation of reports, implementation of the differentiated approach, increasing knowledge.

3. Check of results of training.

Conclusions. One of the most important tasks of the teacher – the choice of the competent and multipurpose electronic textbook for the students learning English. Thus, the electronic textbook has to include: the main maintenance, additional contents, the office of the organization of assimilation of a training material and an examination, instruments of navigation and services for work with educational information. The maintenance of 2 components is obligatory: text and extra text. Features of an extra text component available animation, photos, drawings, tables. An important component is the device of training questions and tasks for effective digestion of the passable material.

Besides the electronic textbook it is necessary to stop the choice on one of paper textbooks. The complexity is that the set of textbooks from the leading publishing houses is annually published. In addition there is a regular processing of editions. To choose the competent paper textbook, it is necessary to study structure of a course. Have to be a part of a course: the manual for the student, for the teacher, a disk with audio-and video records and a workbook. At the heart of the textbook – grammatical material, the list of necessary thematic words and materials for audition. In the textbook there have to be recommendations about writing of the letter, a set of various tasks for independent work and work at couples, at groups.

Options of homeworks on fixing of the passable material and development of comprehensiveness of the speech: exercises in the textbook, repetition of words for a dictation, retellings of texts (monologue), dialogue – work in couples, a polylogue – work in groups, registration of the presentations, writing of letters on the established template. Thus, at students the quality of written and oral speech not only in school hours, but also outside a higher educational institution improves.

So, the combination of work with paper and electronic media, audiomaterials and video files proves competence of the teacher of English and guarantees to students formation of high level of proficiency in English.

References:

1. Ахметшина Л.В., Шамсутдинова А.Р., Теганюк В.В. Применение мультимедийных учебных материалов на занятиях по иностранному языку в неязыковых вузах Франции Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. № 4 (21). - С. 116-121.

2. Гарипова, А.Н., Волчкова, В.И., Павицкая, З.И. Современные проблемы формирования профессиональной компетенции преподавателя иностранного языка

спортивного вуза / А.Н. Гарипова, В.И. Волчкова, З.И. Павицкая // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. №4 (21). - С. 145-151.

3. Ситдикова А.Р., Черных И.А Актуальность изучения английского языка в образовательных учреждениях //: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013:В 3-х томах. Казань, 2018. - С. 537-539.

4. Солоницына К.С., Шамсутдинова А.Р. Особенности формирования межкультурной коммуникации студентов спортивных вузов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2015. - С. 465-466.

5. Center of educational technologies of Nikolay Yagodkin <https://advance-club.ru/> (дата обращения 10.03.2019)

SPORT AND FLAT FEET

A.I. Girfanova, student of group 71101,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova

Abstract. In our paper we review the problem of flat feet are characterized by lowering its longitudinal or transverse arches and changing the shape of the foot. With flat feet, there is increased fatigue of the legs and the whole body after physical exertion, and the loss of springiness of the foot can cause curvature of the spine, so during training it is necessary to use therapeutic insoles and orthopedic arch supports, which ensures an even distribution of the load on the hip, knee joints and ankle.

Key words: sport, flat feet, prevention of flat feet.

Introduction. Flat feet-a serious and insidious pathology of the musculoskeletal system, in which there is a flattening of the arches of the foot, resulting in a complete loss of their characteristic cushioning and spring functions. It is characterized by a violation of the mechanics of walking, the impact on the health of different organs: the spine and joints of the lower extremities are experiencing heavy loads, there are pain in the spine and its deformation, arthritis and arthrosis of the knee and hip joints. When running flat feet there is deformation, grows bone on the thumb. The blood circulation of the lower extremities is disturbed, the ankles swell and hurt. Movement becomes difficult, there is a fast fatigue.

About 50% of the world's population suffer from flat feet. Pathology in women is observed in 4 times more than in men. However, people pay little attention to the condition of the legs, forget that a healthy foot provides us with comfortable living conditions and longevity and consult a doctor most often already with complications of flat feet.

The purpose of the study: to study flat feet and the influence of sport on it.

Research objects: to study the feet by five people aged 18-19 years.

Research results and their discussion. Human foot has two main arches: longitudinal and transverse, which determine its entire functional ability. They soften the blows to the ground and distribute the load of the body during movement, i.e. the arches of the foot are springs and levers, providing maximum comfort of movement with minimal consequences for the body.

In the longitudinal arch there are two arches: external and internal. The external longitudinal arch is formed by the fourth and fifth metatarsal, cuboid and calcaneus. This arch to a large extent performs a supporting function when standing and walking. The inner longitudinal arch formed by the three cuneiform, the first three metatarsals and the talus and navicular bones and the spring performs more the function [1].

The transverse arch is formed by the heads of the metatarsal bones arranged in an arc.

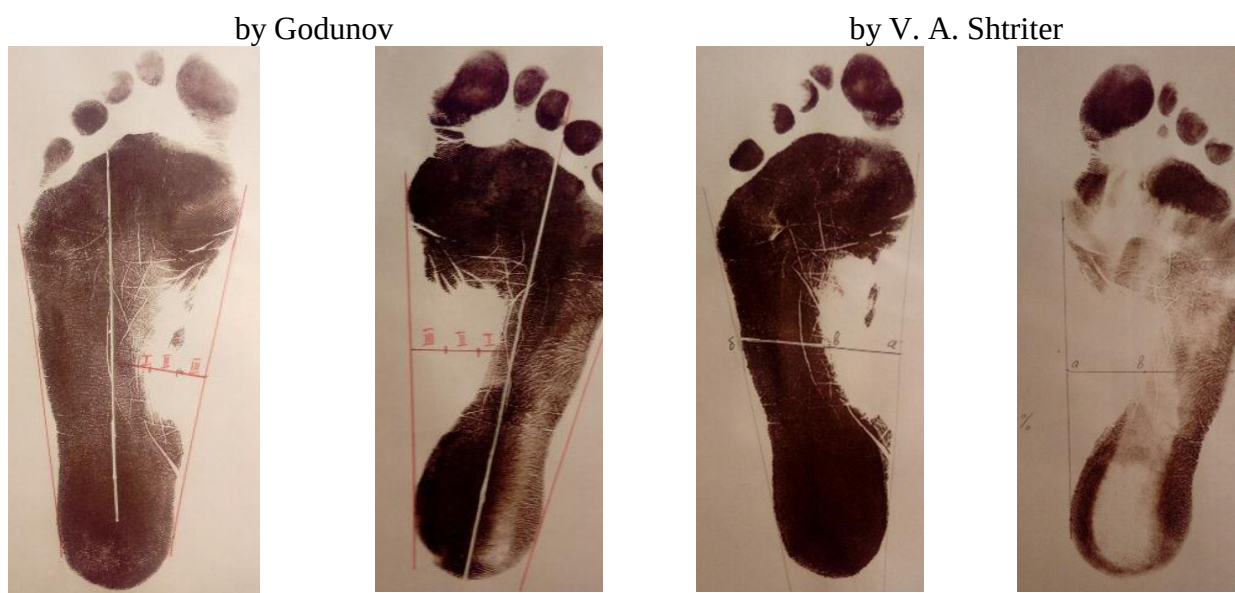
There are congenital (3% of the population) and acquired forms of flat feet. Depending on which arch of the foot is flattened, transverse and longitudinal flat feet are distinguished. There is also a combined flatfoot with simultaneous flattening of the transverse and longitudinal arches.

In the diagnosis of flat feet, the following methods were used: examination, plantography, podometry and x-ray examination [2].

When examined, attention was paid to the color of the skin of the foot, the presence of corns, thickening of the skin and the nature of the wear of shoes. Of the five people, only one we have identified characteristic signs of flat feet. He has a feeling of fatigue and pain when pressing on the foot when walking and after physical exertion.

Plantography was used to determine the degree of flat feet. The essence of the technique is to obtain a print of the foot contour on paper. The foot was smeared with 5% alcohol solution of iodine and left a foot print on a sheet of paper. Processing and decoding of the plantogram, which

was an imprint of the heel, the cargo arch of the foot and its anterior section, was carried out by two methods: Godunov and V. A. Shtriter and as a result revealed flat feet in only one person. In the Godunov method, we have determined he has a grade I flatfoot, V. A. Shtriter – percentage of flatfoot to the entire surface of the foot accounted for 53.6-54.1 per cent, at a rate of from 40 to 50% (fig.1).



The length of the foot from the back side of the heel to the thumb and the height between the surface of the support and the upper part of the scaphoid bone were measured. Then figured photometrische index Friedland. This index represents the ratio of height to foot length and is expressed as a percentage. In our case, the Friedland index was 27 -29%, which characterizes the first degree of longitudinal flat feet (norm from 31% to 29%).

Radiography was performed only in a student with flat feet in a polyclinic in a standing position under load. On radiographs in the lateral projection with the load on the leg and without it, the state of the longitudinal arch is judged by the inclination of the heel bone to the plane of the support. The angle of inclination of the heel bone to the horizontal plane is normally 16-25°. In our case, we observed a decrease in the angle of inclination (12%).

We believe that the causes of flat feet in the student is hereditary predisposition and weakness of the ligamentous apparatus.

Prevention of flatfoot includes the correct selection of shoes with a hard heel to fix the heel, a small heel, arch support and the use of orthopedic insoles; performing a set of exercises to strengthen the foot; food products containing sufficient calcium and phosphorus and constant supervision of the orthopedist.

Given that student leads a physically active life, we recommend the following culture of sports:

1. Free style swimming. It has a beneficial effect on the spine, strengthens the back muscles, helps to fight posture and other pathologies. In addition, during swimming there is tension and relaxation of the muscles on the legs and it helps to strengthen the arches of the foot.
2. Amateur skiing, where small loads on the legs are given. Intensive skiing is contraindicated.
3. Equestrian sport. When riding horses, the muscles and tendons of the back and thighs are involved, which contributes to their strengthening.
4. Some types of martial arts: Aikido, karate and kung fu are aimed at improving the elasticity of muscles and tendons and do not involve an increased load on the legs.
5. It is also useful to do water aerobics, diving, athletics, cycling.

When flat feet are not recommended sports such as skating, dancing, weightlifting, kettlebell exercises, figure skating, hockey, jumping, which are associated with the tension of the muscular-ligamentous system and with high pressure, which requires increased depreciation. In these sports increases the load on the legs and spine, so they cannot be engaged in the flattening of the foot, as well as scoliosis. All that can Influence of sport on development of athlete's personality [3].

Conclusion. Thus, flat feet are characterized by lowering its longitudinal or transverse arches and changing the shape of the foot. There are transverse and longitudinal flat feet, as well as a combination of both forms. With flat feet, there is increased fatigue of the legs and the whole body after exercise, and the loss of springiness of the foot can cause curvature of the spine. With flat feet during training, it is necessary to use therapeutic insoles and orthopedic arch supports, which will help to ensure uniform distribution of the load on the hip, knee joints and ankle.

References

1. Human anatomy: textbook: Vol. 1. Musculoskeletal system / edited by L. L. Kolesnikov. - Moscow: GEOTAR-Media, 2014.- Pp. 56-60.
2. Krasikova I. S. Flat Feet. Prevention and treatment /I. S. Krasikova.- M.: Teacher and student, 2004 – 128 p.
3. Volchkova V.I. Influence of Sport on Development of Personality/V.I. Volchkova //В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 809-810.

DIFFERENCE OF THE BRITISH AND AMERICAN ENGLISH LANGUAGE

A.A. Idiatullina, student of group 81101,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor A.N. Garipova.

Relevance. Is British and American English not the same thing? Find out how they differ and what they look like. Those who complain about the difficulties of learning German do not even know how lucky they are - they only have to learn one language. Of course, there are various dialects in German-speaking countries, but one who has learned standard literary German (Hochdeutsch) will not have problems and will be easily understood by the people of Germany, Austria or Switzerland.

The difficulty for those who study English is that there is no standard in this language. There are two options to learn: British English and American (even if you do not take into account the Australian, Indian, South African dialect, etc.). Despite the mutual intercultural influence, it seems that the vocabulary, spelling and pronunciation of British and American English differ each year more and more [1].

The purpose of work. Learn the differences between British and American English.

Results of the study and their discussion. British and American versions of the English language differ in phonetics, spelling, grammar. Some of them are obvious even to those who are just beginning to learn English, others are so insignificant that they are visible only to native speakers. Which English to learn - British or American - can be decided on the basis of final goals. If you need to communicate freely with representatives of European countries, get an education or work abroad, contact standard English, and you can later Americanize it without additional help from teachers [2].

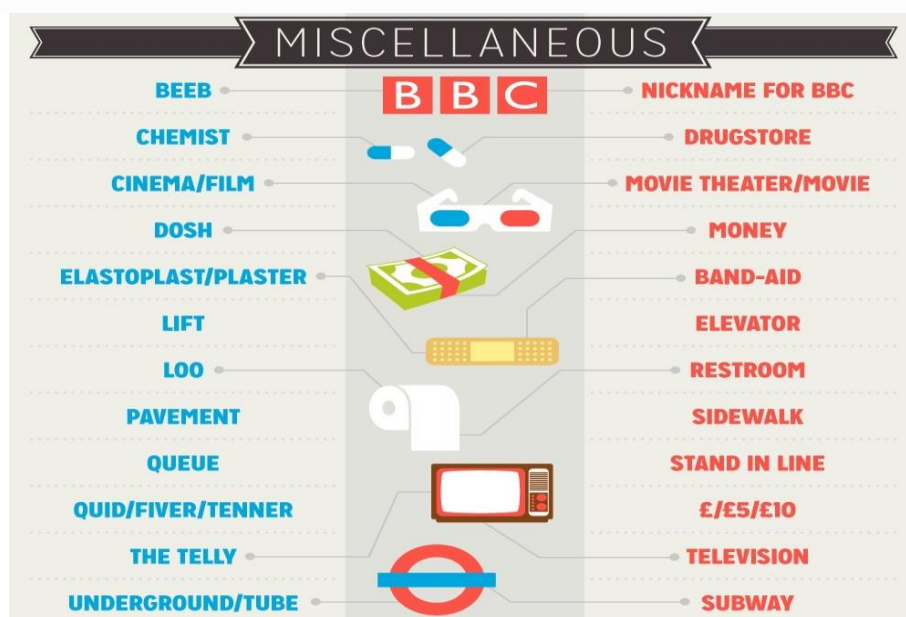
Spelling differences



Picture1- Spelling differences



Picture2 - Differences in pronunciation



Picture3 - Differences in the use of words

Grammatical differences.

The grammatical difference between English and American is quite significant. The concordance of the words in the sentence, the verbs, even the use of tenses here is done differently. The most striking examples of the differences:

-If the British use Present Perfect in the dialogue, then Americans will almost certainly prefer the Past Simple form instead [3];

-Americans, speaking of a group of people, use words in the singular, while the British have a clear division into plural or singular, which depends on whether there is a need to emphasize their unity [5];

-In the British version, syntactic elements are used more often (for example, I'll go and have a bath instead of the short American I'll go take a bath);

-Americans prefer to use as an auxiliary verb in speech will, while the British have a common verb shall [4].

As an example, let us recall one of the dialogues of the heroes of the Harry Potter films, all the actors who speak traditional British English.

Conclusion. We tried to make out the most popular and frequently encountered differences in British and American English. Of course, in real life and when communicating with native speakers you will surely meet others. If you find yourself in such a situation - just clarify the

meaning of the word that you do not understand with the interlocutor. This is absolutely normal, because English is not mother tongue for you, and second language (second language), and you may not be aware of all the subtleties.

Whichever type of English is closer to you, British or American, knowing the main differences is important. This will help not only to avoid awkward situations, but also to be more correct in conversation with a foreigner.

References:

1. Ахметшина, Л.В. Англификация языков в процессе глобализации/ Л.В. Ахметшина // Филологические науки. Вопросы теории и практики. - 2015. - № 7. - С. 13.
2. Волчкова, В.И. Модернизация российского высшего образования на фоне глобализационных вызовов /В.И. Волчкова// Казанский педагогический журнал. -2011. - № 2. - С. 60-65.
3. Гарипова, А.Н., Каримова С.Г. Лингвокультурные коды и их актуализация в языке средств массовой информации /А.Н. Гарипова, С.Г. Каримова// Казанская наука. - 2018. - №11. - С. 82-84.
4. Sabirzyanova, Z.K. The image of Englishmen with the help of Russian students' stereotypes / Z.K. Sabirzyanova /Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: В 3-х томах. - 2018. - С. - 677-679.
5. Различия американского и британского английского <http://grammar-tei.com/razlichiya-amerikanskogo-i-britanskogo-anglijskogo/>- [Электронный ресурс] - (дата обращения 05.03.2019)

THE IMPORTANCE AND ROLE OF STUDYING THE ENGLISH LANGUAGE IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF RUGBISTS

*A.A. Intezaryan, student of group 81111,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor A.N. Garipova*

Relevance. English plays an important role in the modern world. This language is also universal and the most capacious for the field of sports. Many sports originated in English-speaking countries, and therefore the rules and slang contain a huge number of words of English-speaking origin. For example, in my chosen sport, rugby, many elements of the game such as «touch», «moll», «release» used as they are, no change. Rugby stars are practically all citizens of countries where English is the official language, so the world's best coaches are presented in English, and athletes from different countries communicate in English. Therefore, the question of the meaning of the English language is quite relevant [1].

Purpose of work: to identify the value of the English language in the professional activities of rugby players.

Tasks:

- identify the relationship of knowledge of the English language with the professional growth of athletes.
- determine the range of knowledge of the English language necessary for the athlete in the direction of rugby.
- to establish the role of knowledge of the English language in the professional activity of an athlete.

The results of the study and their discussion. Playing in the local clubs for an athlete is certainly good, but to improve your abilities you need to change the coach, and the very idea of the game, and you can do it by going abroad, where you can improve your skills, and get a good experience. But not everyone knows the language. The life of an athlete will be much easier from the knowledge of the language, because he will live abroad. This means, to a certain extent, the professional growth of an athlete is connected with at least a little, but knowledge of the English language, because knowledge of the language will allow the coach to fully install and find a common language with his teammates [4].

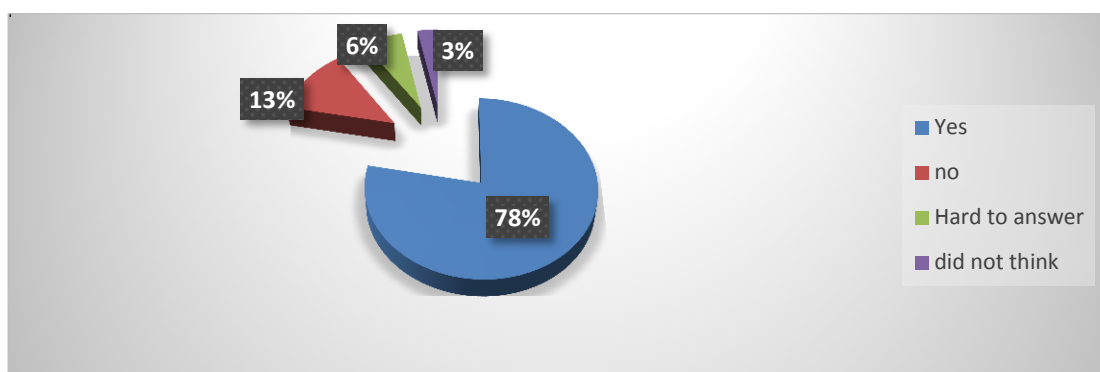
It all comes down to the fact that a rugby player who wants to play abroad must know at least primitive English and his clearer specialization in rugby. But knowledge of the language may be necessary if you train from a foreigner at home [2].

To confirm my point of view, I conducted a survey among athletes, asking them the following questions:

1. Would you like to play in foreign clubs?
2. If so, do you consider knowledge of English as a prerequisite for a more successful career abroad?
3. In your opinion, is it possible without a knowledge of English to understand well all the settings of an English-speaking coach?
4. How would you define the role and importance of the English language in the professional growth of rugby players?

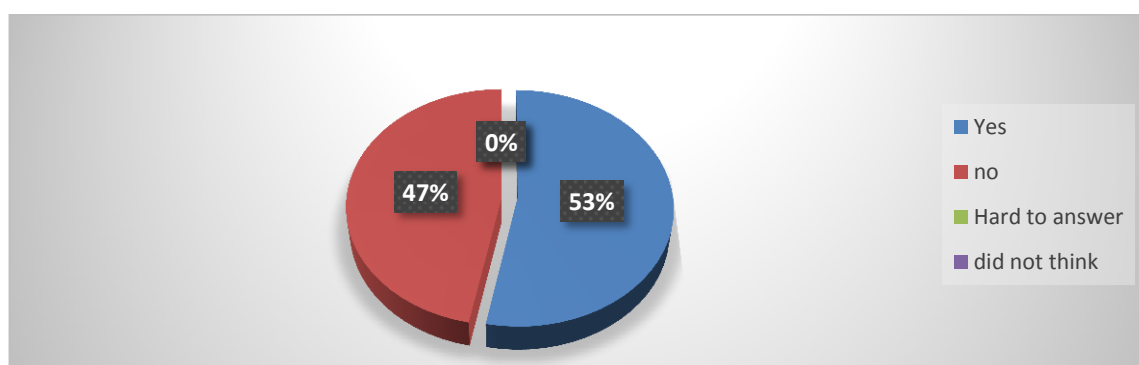
The survey involved 32 people, as soon as starting their professional career in the world of rugby, as well as more experienced athletes, and coaches. For the first 3 questions, the answer had to be chosen from those offered, and the last one should be more expanded.

The following results were obtained during the survey:



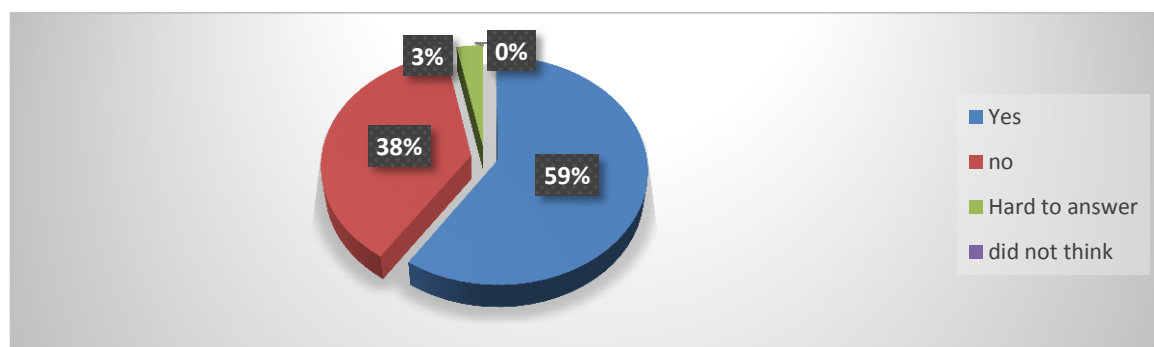
Picture1 - result of the question «Would you like to play in foreign clubs? »

As a result, more than half would like to play abroad.



Picture2 - result of the question «Do you consider knowledge of English as a prerequisite for a more successful career abroad?»

The answers to this question were divided into no and yes, but there were no other options, but some people who answered no, made a small reservation-needed, but not necessary.



Picture3 - result of the question «In your opinion, is it possible without a knowledge of English to understand well all the settings of an English-speaking coach?»

Opinions on this question are divided on yes and no.

We asked to give an answer to the last question in a more detailed form, since I was interested in what words athletes would describe the role of the English language in rugby. In the end, all the answers can be divided into 2 large groups:

1. - A group that defines the role of the English language in rugby as the leading and important one.
2. - A group that defines English as necessary, but not particularly important

Thus, it can be said that the opinion about the significance of the English language is rather contradictory. Some athletes believe that knowledge of the language is necessary, but those who would like to play abroad mainly think so, and those who would like to stay at home do not

consider that knowledge of the language is so necessary in professional sports activities in rugby, since travel outside their own country, but still require at least a basic level of knowledge of the language [3].

Conclusion. Russian rugby in many ways inferior to the world. Therefore, in order for a Russian athlete to play abroad, he needs to improve his playing skills in order to equal the level of European rugby players. So in one of the interviews of Radio Russia, Russian rugby player Vasily Artemyev to the question: “Do Russian players have to go abroad?”, The athlete answered: “The Russian rugby player abroad is know-how ...”, in which the Russians stand for teams from other countries. So, for example, Ekaterina Bankerova from RK "Krasny Yar" has been playing for Switzerland for several seasons in a row.

In the end, we can conclude that the relationship between professional game growth and language skills is not so great, because in our modern world there are enough technologies and gadgets capable of coping with the language barrier and also the most significant and relevant one can say in general, gaming experience and skill, and not language skills, are the determining component.

References:

1. Волчкова, В.И. Роль иностранного языка в формировании гуманной личности студента /В.И. Волчкова // Открытое образование. - 2007.- № 4. - С. 78-84.
2. Khalimkhonova, Z.S., Garipova A.N. Formation and motivation in sports / Z.S. Khalimkhonova, A.N. Garipova / Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией Г.Н. Голубевой. - 2018. - С. 181-183.
3. Razenkova, A.V. The role of English in the life of an athlete / A.V. Razenkova / Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: В 3-х томах. - 2018. - С. 668-669.
4. Василий Артемьев: «Российский регбист за рубежом – это ноу-хау» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rugger.info/news/3020> (дата обращения: 27.02.19).

EDUCATION OF TOLERANCE OF STUDENTS IN THE PROCESS OF LEARNING A FOREIGN LANGUAGE

*E.R. Kamaltdinova, student of group 8271,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Philological Sciences,
Associate Professor L.V. Akhmetshina*

The article is devoted to the education of tolerance of students in the process of learning a foreign language.

Relevance: to Uncover the component structure of the concept "tolerance of students", to provide criteria the basis for the evaluation results of the respective education.

Purpose of the study. In Russia, psychologists and ethnologists were the first to study tolerance. Tolerance is needed to maintain peace in civil society. This concept was introduced recently. Many people do not understand and do not realize the true meaning of this definition. This term tolerance is derived from the Latin word "tolerantia", which means patience, as well as tolerance to someone else's lifestyle, habits, manners, ideas, etc. In the process of historical development, society changed, human relationships were subjected to different ideas and the formation of philosophical thought, which led to a change in the category of tolerance. Therefore, the definition of tolerance was formulated as an active moral position and psychological readiness for tolerance in the name of mutual understanding between ethnic groups, social groups, in the name of positive interaction with people of other cultural, national, religious or social environment. Psychologists V. P. Bezukhov, N. A. Astashov, A. V. Kiryakova and G. A. Asmolov considered tolerance as the basis of social and psychological existence, as the value of society. In their opinion, tolerance is a person's attitude not only to himself, but also to the world around him. Tolerance as a value is not considered outside the relationship to the person, so tolerance acts as the goal of the activity of the individual. [1, c. 77] A tolerant person should have such psychological and ethical lines as responsibility, humanity, self-confidence, empathy, self-control, sense of humor, security. Methods that contribute to the formation of tolerance are aimed at:

- acceptance and recognition by students of other ethno-cultural groups;
- formation of positive attitude of students to cultural differences;
- increased sensitivity to any manifestations of cultural discrimination;
- formation of students ' ability to find positive and important for themselves;
- recognition by students of the right of people to the way of life that is inherent in this culture.

Results of the study and their discussion. Tolerance makes peace possible, and leads from the culture of war to a culture of peace. Tolerance is a human virtue: the art of living in the world of different people and ideas, the ability to have rights and freedoms, while not violating the rights and freedoms of others. At the same time, tolerance - it is not a concession, condescension or indulgence, and pro-active attitude prompted by recognition of another. Tolerance also requires provide opportunities for social development, without discrimination of any kind. It is the quality of the individual, which is a component of a humanistic orientation of the person, and it's value is determined by the attitude towards others. UNESCO declared the 2003 a year of tolerance. This is understandable, since the world events often are characterized by ethnic and religious conflicts, racial discrimination. The humanity feels a lack of tolerance, in other words, mutual respect, sympathetic - tolerance of each other. It occurs much trouble. Obviously, the problem affects the tolerance of some deep subconscious level. Therefore, great importance for our country today has the theoretical and practical development of principles, methods, forms and content of the new, cultural education. At the same time, tolerance does not mean indifference to any views and actions. If you cannot clearly assess what is best, that the optimum, where the truth is, it is advisable to take a respectful and peaceful dissent, while remaining their beliefs. The qualities that

are formed by teachers in this area should be in every citizen of our country. Intolerance is a global problem that needs to be addressed. Such a person is characterized by intolerance, impoliteness, and disdain for people of another nationality. Education plays an important role in the fight against intolerance at the level of personal consciousness. The Express questionnaire «tolerance Index» was used to assess the tolerance of students. It is based on domestic and foreign data on the topic under study. [2, c. 21] The respondents were students of 1 and 2 courses. The study group is generally friendly to each other, although there are sometimes conflicts. The results of our study showed that 36% of first — year students showed a low level of tolerance. These data indicate the settings for tolerance to the environment. 41 % of the children were diagnosed with an average level. These students have a combination of tolerant and tolerant features. In some circumstances they behave tolerantly, in others — intolerant. And 23 % of students showed high tolerance. These students have bright features of a tolerant personality. But it is likely that these subjects show high social desirability. The results of the study of the same students, a year later, showed that 100% of students have the level of interethnic tolerance at the average level. This suggests that students have preserved both tolerant and tolerant features. In some circumstances they behave tolerantly, in others — intolerant.

The students observed the average level of tolerance. This suggests that students learn to be more responsible, confident, sociable. The number of students with a low level of tolerance has decreased, which indicates the formation of their intercultural tolerance. [3, c. 60]

The indicators of ethnic tolerance among students with the transition to the second year have not changed and make up the average level. It is also important to note that the percentage of students with a high level of ethnic tolerance has increased.

It is necessary to pay attention to complete absence of belonging of students to low level of social tolerance. This indicates the readiness of students to the rational resolution of conflicts with different social groups of society. In General, the indicators have not actually changed. According to the third sub-scale "tolerance as a personality trait", where personality traits, attitudes and beliefs are found, which largely determine a person's attitude to the world.

Today it is necessary to foster a culture of tolerance from the first days of training. Global Education is designed to educate students feeling and sense of responsibility for the present and future of the world in which they live. It comes from the fact that prejudice toward other cultures (and to their own) arise from the lack of knowledge of the people and nations of their relationship to national culture and traditions. Exercise tolerance - it means recognize that people differ in appearance, location, interests, behavior and values, have the right to live in the world, while maintaining their individuality. Tolerance - a global problem, and the most effective way of its formation in the younger generation is education. Education in the spirit of tolerance among young people contributes to the formation of independent thinking skills, critical thinking and make judgments based on moral values.

Tolerance - the condition of the normal functioning of civil society and the condition of the survival of humanity. In my opinion, the formation of such qualities as the other person recognition, acceptance, and understanding would facilitate the solution to the problem of education of tolerance.

Conclusions. Summing up the results of the diagnostic study, we can conclude that the increase in the number of tolerant students is associated with their development, awareness of the need to be tolerant in connection with the future profession, qualified teachers, acquired knowledge. Thus, we can say that the problem of the formation of intercultural tolerance at the moment is still not developed. Students have a positive dynamics in the development of tolerance. But, despite the results, the work carried out with students in this direction is insufficient. Recommendations for the development of the level of intercultural tolerance among students: thematic curatorial hours, where students will get acquainted with the traditions and culture of different peoples. Diagnostic methods aimed at identifying aggressive and tolerant personalities. Organization and holding of essay competition on various topics on the problem of tolerance. Introduction of courses and discipline of choice. The organization of the outputs of the students in

different institutions (schools, technical schools), which educate children of various ethnic groups to conduct special events. Students, as future specialists in their field with specialized education, are more tolerant towards people of other nationalities than the youth of the country as a whole. The formation of interethnic tolerance of students is influenced by many factors of different nature, such as social environment. In this regard, the problem of formation of inter-ethnic tolerance of students should be taken into account by the teaching staff of the University as the most relevant and significant.

References:

1. Асташова Н.А. Проблема воспитания толерантности в образовательных учреждениях // Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика). М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2002. - С. 77-84.
2. Ахметшина Л.В. Воспитание толерантности на занятиях иностранного языка. В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. 2016. - С. 21-29.
3. Волчкова В.И. Модернизация российского высшего образования на фоне глобализационных вызовов / В.И. Волчкова// Казанский педагогический журнал. -2011. - № 2. - С. 60-65.

OPPORTUNITIES FOR ORGANIZING PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES IN THE CITY CONDITIONS

*A.R. Khafizova, graduate student of group 8215.m
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Abstract. The article tells about improving the structure of urban competitions, allowing attracting people to the sport and a healthy lifestyle. That is one of the main tasks to be solved in the state. Since over time, the activity of people has decreased and new diseases associated with low mobility have appeared. This topic is very relevant at this time.

Key words: management, organization, physical culture, sports events.

Introduction. A high pace of life, a low socioeconomic level, and other adverse factors lead to a deterioration in a person's physical condition, a decrease in their functional capabilities.

Sports competitions - a bright, emotional spectacle. The pleasure of sports shows arises from the complicity in them of the viewer, who is attracted by the high level of development of motor skills, bold and decisive actions of the participants, their high achievements.

The article is devoted to attracting to physical culture, as well as an effective method of organizing an event for attracting to sports.

The introduction of physical culture and sports events into the society for a variety of leisure activities and the formation of a healthy lifestyle, as well as to attract.

The purpose of the study: Explore the possibilities of organizing sports events in the city.

Research objectives:

1. To study the system of events in the city
2. Compare the structure of sports events in the city
3. To develop the organization of the event in the city

Research methods:

- theoretical analysis of scientific literature;
- comparison analysis.

Results of the research and their discussion. Having studied and analyzed the literature on this topic, we obtained the following information, which will contribute to the better organization and holding of physical culture and sports events.

The organizational and methodological nature primarily includes the compilation of a calendar schedule of competitions. Competitions should not overlap each other, but be properly distributed. It indicates the name of the competition, the time and place of their holding and the persons responsible for their organization.

An important condition in the preparation of the calendar plan is the traditionalism of the planned activities for the dates, programs, and participants. This increases interest, facilitates the organization of the training process, makes the competition more popular with the audience.

Thus, the calendar of sporting events should be compiled so that the scheduled competitions are varied in scale, the composition of participants and conditions, traditional in terms of duration, composition, location.

Another important measure of organizational and methodological nature is the drafting of regulations on competitions. It indicates: the name of the competition, dates, venue, and objectives of this competition, the program and the order of the day. List of participants, credit system (determining the winners), and the form of awards.

If the competitions are of a team or personal-team character, the position indicates the system for determining the winners in the team competition. In each case, it may be different.

For competitions, it is necessary to take care of bringing the seats, equipment, and equipment in full compliance with the established rules, their high quality, and the required quantity.

If the program includes several varieties of one sport, it is necessary to pre-schedule the competition, i.e. determine the sequence and time of each of them. Knowing the average duration of the exercise, the number of attempts and the number of participants, it is possible to determine the total duration of the competition and on the basis of this to draw up a schedule.

The most important document regulating the conduct of competitions and influencing their results are the rules of competitions in this sport. They regulate the actions of judges and participants, stipulate the conditions for identifying the winners and, in addition, determine the norms of the athlete's behavior, contain a list of prohibited actions that entail punishment, infringe upon the interests of the team. Thus, an athlete who violated the rules is affected not only by the judge's decision on him personally but also by the consciousness that the team is suffering damage due to his wrong actions [3, 4].

The organization of any sporting event requires planning and development of a detailed program of the competition. The scenario of a sporting event will be required when organizing a sporting event at the highest level. Ceremonies are preferably made short and bright so that they leave pleasant memories in the memory of participants and spectators.

Organizing and conducting sports events cannot do without attracting a large number of staff. This includes all sorts of administrative personnel, doctors, security officers who control the observance of order and access to a particular area, and a professional presenter of sports events [4].

The style of a sporting event is not only a logo, but it is also the development of the entire printing complex, as well as the design of the venue itself. From the presence of advertising on banners, posters, etc. depends on how many people come to the competition to support the athletes and in general the image of the competition, their status. Therefore, the importance of design in terms of notification of an upcoming event should not be underestimated. Any competition means the audience and the mood of the holiday, which is provided, including the colorful design of the room. As for award certificates and badges, participants often leave them in memory of a significant event in their lives, which largely determines the importance of their design [1].

When organizing a sporting event an important role is played by advertising it in the media. It is important to attract both fans who support the participants and the media with the goals of covering competitions or other sports events in news feeds and on television. The level and popularity of competitions are largely determined by the way work is organized to promote it, including on the Internet, in transport, on the streets of the city. At the end of the competition, it is necessary to award its participants with certificates, diplomas, medals and valuable gifts [5].

Conclusion. When carrying out a physical culture and sporting event, it is necessary to create a clear system ensuring coordination of the work of all media and propaganda of FC through television, the Internet, oral agitation, lecture, and visual propaganda. You should pay more attention to improving the organization, management, and training.

References

1. Maksumov, R.R. Opportunities to promote sports tourism in the city of Almetyevsk / RR Maksumov // Proceedings of the IIIrd All-Russian Scientific-Practical Conference. - Kazan: Volga Region GAFKSiT. - 2017. - P. 304-306.
2. Kumaeva, N.A. Organization of recreational and cycling trip in the conditions of Kazan suburb / N.A. Kumaeva // Proceedings of the IIIrd All-Russian Scientific-Practical Conference. - Kazan: Volga Region GAFKSiT. - 2017. - P. 300-302.
3. Kirilina, L. Yu. The problem of organizing mass sports competitions of students / Kirilina L.Yu., Stolyarov V.I. // All-Russian Forum "Young Scientists - 2010": materials. - M., 2010. - P. 226-228.

4. Volchkova V.I. Influence of Sport on Development of Personality/V.I. Volchkova //В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 809-810.

5. 10 rules for organizing a sports event - [Electronic resource]. - Access mode: <http://event-forum.ru/10-rules/10-pravil-organizacii-sportivnogo-meropriyatiya> (appeal date 12/27/2018).

ANGLICISMS IN BIATHLON

*K.R. Khasanova, student of group 81105,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor A.N. Garipova*

Relevance. English language is language of international communication, for both ordinary people and sportsmen. At the moment, it is one of the most sought after in the world, second only to Chinese, which is why its study has become necessary for people of all ages.

The life of every professional athlete depends on the English language. When communicating with athletes from other countries, the best conversation is in English. Also recently, in Russian sport very often foreign coaches are invited to coaching, and the result of this interaction is very much dependent on mutual understanding, and it is achieved only when the conversation is in the same language for two people.

For the development of any language characteristic of the emergence of new words. Man discovers the world, makes discoveries - all this is reproduced in the lexical composition of the language. In those cases when some realities of the surrounding world are not displayed in one language, vocabulary is borrowed from other languages [1].

The promotion of a healthy lifestyle, physical education and sports has recently received much attention in our country. More and more people began to understand the need for a responsible attitude to their health. There are new kinds of sports, new forms of leisure, so more and more often we find foreign words in this field.

Today, the sports terminology of both Russian and English is undergoing significant changes, caused by ubiquitous globalization, the expansion of intercultural communication, fierce competition, economic changes, and scientific and technological progress [2].

The purpose of work. Determine how justified the use of anglicisms in sports terminology in the field of biathlon.

The results of the work and their discussion. Anglicisms in sports settled for a long time. Now we can't imagine our life without such words as the referee, time-out, outsider, etc. Biathlon has also not avoided Anglicism, the very name of this Olympic sport is borrowed [5]. Now, coaches and athletes use the word shooting instead of the word line, the place of food for athletes is called a pit stop, and the team is now called a team. People who prepare skis are servicers or service men, and the athletes who participate in the World Cup. You can endlessly list these words, but somehow we understand that without these words we don't represent biathlon, they are very closely included in our lexicon [4].

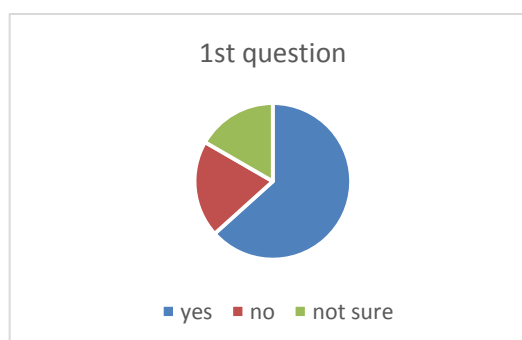
Table 1 - Biathlon lexicon

Theme group name	Examples
1. Names of athletes and attendants and people related to athletes.	Aybiyushnik, outsider, big-shot, drop-out, investor, crossman, leader, loser, ski rollist, master, Pichler-tim, servicer, serviceman, service group, service team, athlete, athlete-businessman, athlete top -level, sponsor, sprinter, stayer, coach, trainer, showman, champion, junior, fan, fan, finisher
2. Names of technical elements, techniques	Handicap, lead, comeback, comfortable pace, cross, cross, pilaton, pressure, record, sparring, spurt, spurt, start, start, stretch, training, train (train), finish, finish, finish, shoot, hat-trig
3. Biathlon popularization	Boom, image, investment, invest, commentator, comment, total, rating, advertising, sponsor, sponsor

4. States of athletes	Doping, leading, sprint (quality), finisher (quality), leadership, skill, stress, sport
5. Names of sports equipment, equipment items	ski scooters, ski rolls, scooters, starting (number, protocol), high-tech, expander, wax-truck (wax-truck
6. Names of sports fields	club, complex, ski-rolling (track), region, finish (target, straight), starting (glade
7.The names of certain types of biathlon	sport, biathlon made in Russia, mass strata, pursuit, sprint
8. Events in which athletes participate	Nations Cup (World Cup), Championship (World, Europe, Country), IBU Cup, IBU Grand-Prix Cup, Junior Championship
9. Names of errors, violations	false start foul

For the experiment, we interviewed 30 athletes on the following questions, in order to understand what the Anglicisms are for them and whether modern biathletes need them:

- 1) Do you have a positive attitude towards borrowing English words in Russian?
- 2) How often do you use anglicisms?
- 3) Do you consider the use of anglicisms in biathlon justified?



Picture1- result of the question «Do you have a positive attitude about borrowing English words in Russian?» 19 answered - yes, 6 answered - no and 5 found it not sure



Picture2 - result of the question «How often do you use anglicisms?» 26 answered - yes, 4 answered - no



Picture3 - result of the question «Do you consider the use of anglicisms in biathlon justified?» 21 answered - yes, 3 answered - no and 6 people found it not sure

Conclusion. English is very densely settled in the speech of Russian athletes. Borrowing English words occurs with deafening speed. In my opinion, this is justified, because many words that come from other languages simply do not have synonyms in Russian and there is no other way out than using English. But such words as coach, referee, shooting can be replaced by original Russian words and will sound almost as good as the English versions. But the modern world does not stand still, and who knows, maybe in a couple of decades English will become the second native language for all developed countries.

References:

1. Ахметшина, Л.В. Англификация языков в процессе глобализации / Л.В. Ахметшина // Филологические науки. Вопросы теории и практики. - 2015. - № 7. - С. 13.
2. Garipova, A.N. Can the English language name global. To the question of terminology / A.N. Garipova / Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: Сб. науч.тр., под общей редакцией С.В. Беспаловой. - 2018. - С. 56-58.
3. English-Russian dictionary. / Comp. V.K. Müller, S.K. Boyanus. - M.: Lokid-PRESS, 2003. – 678 p.
4. Forum of the Internet newspaper “Biatlon” (Thematic special issue “Biathlon on !!”) - [Electronic resource] - (date of the application 20.02.2019)
5. Forum “Biathlon. Skating technique. Textbook L. Adakona ", Sports social network" All biathlon in Russia and the world "- [Electronic resource] - (date of the application 01.03.2019)

CULTURAL TRANSFER NORMATIVES AT THE STAGES OF INITIAL TRAINING AND SPORTS SPECIALIZATION

*J.A. Kochetkova, graduate student of group 81103M,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
J.D. Dobrokhotova,
Municipal Additional Education Institution of Children's Sports School "Kasatka"*

*(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Abstract. This work is devoted to the study and analysis of control and translation standards at the stages of initial training and sports specialization. With the help of correlation analysis, the relationship between the standards of physical fitness and sports results of swimmers was determined. The results of the correlation analysis confirm that the control and translation standards of sports and technical training are the most informative.

Keywords: swimming, swimmers, information control transfer normative, initial swimmer training.

Introduction. Sport swimming is a part of the Olympic program, with the result that the popularity of this sport in the modern world is growing. In Russia, the number of children wishing to go swimming and improve their sports skills increases every year. In this regard, the swimming school for youth diving is facing the difficult task of selecting swimmers at different stages of many years of sports training. Today, the main criterion for enrolling children in the Children and Youth Sports School and transferring them at different stages of training is the control and translation standards for general physical, special physical and technical training. Thus, the **problem** arises: how to select potentially capable and gifted children for swimming and which criteria are the most informative when enrolling and transferring swimmers at various stages of sports training?

The purpose of the research: to determine the information content of control and translation standards at the stages of initial training and sports specialization.

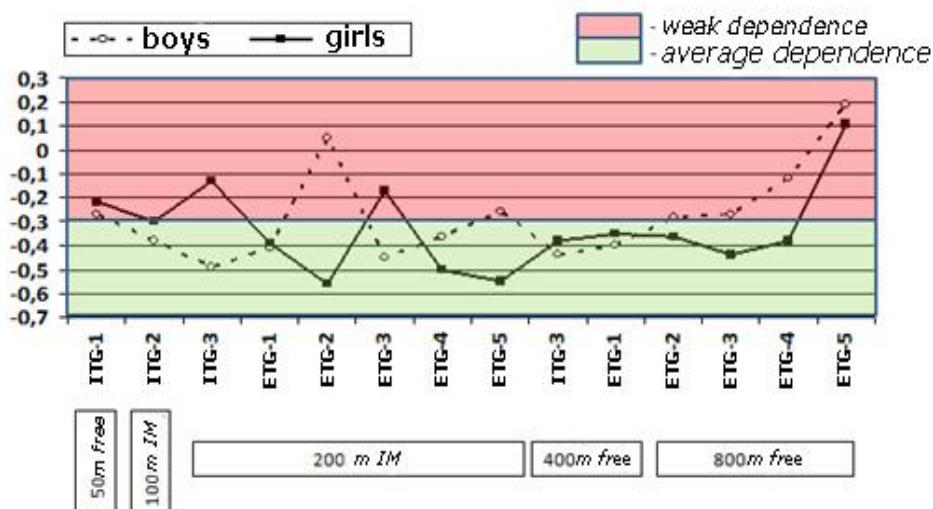
Organization and methods of the research. The study was conducted on the basis of the Municipal Educational Institution of Children's Education and Science School for Swimming "Kasatka" in the swimming pool "Akcharlak" of Kazan in the period from September 2014 to February 2018. We conducted a pedagogical experiment, which consisted in testing at the end of the school year at the stages of initial training and sports specialization, as well as the study of the results of control and translation standards in the Kashatka swimming school.

Results of the research and their discussion. To substantiate the informativeness of the control and translation standards at the stages of initial training and sports specialization, we analyzed and defined standards for enrollment and transfer of swimmers at the stages of initial training and sports specialization [5].

A correlation analysis of the results in the long jump from boys and girls and the results of control and translation standards at the stages of initial training and sports specialization showed that the relationship between them is average. The control-translational exercise can be considered informative for improving the result in boys at sprint and middle distances, and in girls at stayer distances. The results we obtained are statistically significant.

According to the theory of sensitive (sensitive) periods in the development of basic physical qualities, speed-power abilities are most effectively developed in girls and boys aged 10-14 years. Thus, it is advisable to include a long jump from the spot in control and translation standards at the stages of initial training and sports specialization to assess the speed-strength abilities of young swimmers. However, in the Federal Sports Standard for Sports, this exercise is

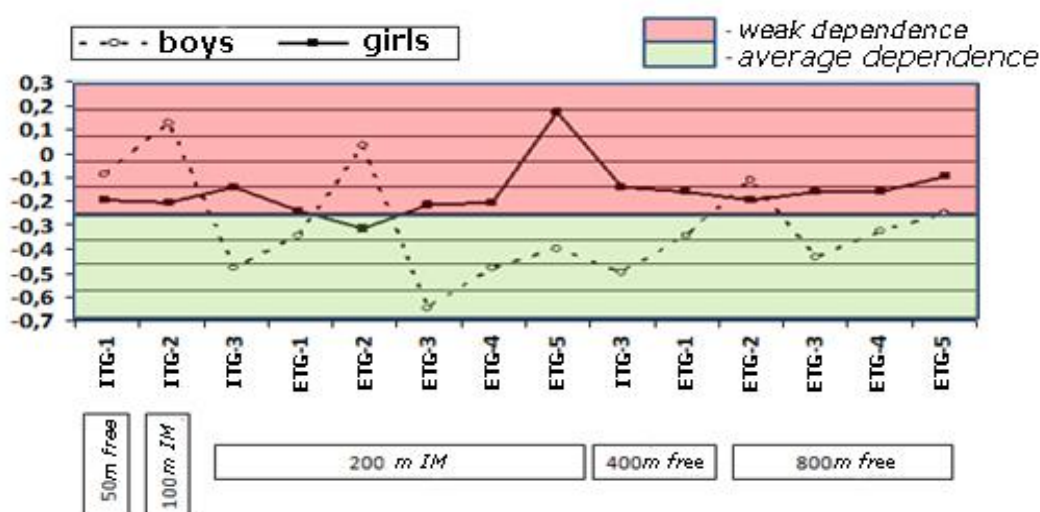
included in the program of standards only at the stage of improving sportsmanship, which does not quite correspond to the age period of physical development.



Picture 1 - The relationship of results in long jump with a place and sports results

Correlation analysis of the results of boys in the throw of the stuffed ball and the results of control and translation standards at the stages of initial training and sports specialization showed that the connection between them is also average. Thus, the control-translational exercise for boys can be considered informative. At the same time, the relationship between these signs is weak in girls, which confirms that the throw of the ram as an control and translation standard is not informative.

According to the theory of sensitive (sensitive) periods in the development of basic physical qualities, speed-power abilities are most effectively developed in girls and boys aged 10-14 years, the "peak" development is achieved in 12-13 years. Therefore, it is advisable to throw the stuffed ball into the control and translation standards only at the stage of sports specialization for assessing speed-strength abilities. However, in the Federal Sports Standard for Sports, this exercise is included in the program of standards at all stages of swimmer training, up to the stage of higher sportsmanship, which does not correspond to the age period of physical development.



Picture 2 - The relationship of results in the throw of a 1-pound ball weighing 1 kg with both hands because of the head from the sitting position and sports results in boys and girls

Similarly, a correlation analysis was conducted of the results for boys and girls of swimming technique (slip length) and the results of control and translation standards at the stages

of initial training and sports specialization. According to the results, we found that the relationship between these signs is also average.

The results of the correlation analysis of the slip time for 9 meters and the control-translational standard (medley swimming for 200 m) at the stage of sports specialization showed that boys have an average correlation between these symptoms. Thus, the control-translational exercise can be considered informative to improve the results in the medley swimming at 200 meters. It should also be noted that there is a weak correlation between the slip time of 9 meters and the results of the control-translational standard for the 800m freestyle (crawl on the chest). This confirms that this exercise is not informative to improve the results in swimming at a distance of 800 meters freestyle.

Meanwhile, the results of the correlation analysis of the slip time for 9 meters and the results of control and translation standards (200m medley swimming and 800m freestyle) can be disregarded, because results are not statistically significant. This is due to an insufficient sample of athletes.

Table 1 - Interrelation of slip time by 9 meters and sport results in boys and girls at the stage of sports specialization

Stage of sports specialization				
Evidence	Groups	Pol	Result (r)	The relationship of signs
Sliding time at 9 meters and 200 m medley swimming	ETG-4	Boys	0,41^	medium bond
		Girls	0,20	weak bond
	ETG -5	Boys	0,50^	medium bond
		Girls	0,12	weak bond
Sliding time at 9 meters and swimming at 800 m freestyle	ETG -4	Boys	0,26^	weak bond
		Girls	- 0,09	weak bond
	ETG -5	Boys	0,28^	weak bond
		Girls	0,15	weak bond
Legend: ^ - the reliability of the results				

A correlation analysis of the results of boys in pulling from a high crossbar and the results of control and translation standards (200m medley swimming and 800m freestyle) shows that there is an average correlation between these signs. Thus, this control-translational exercise can be considered informative for improving the results in medley swimming at 200m and swimming at a distance of 800m freestyle (crawl on the chest).

In girls, the results of the correlation analysis in flexion and extension of the arms while lying on the rest of the results of the control and translation standards (200m medley swimming and 800m freestyle) are not statistically significant. It is also associated with an insufficient sample of sportswomen.

Table 2 - The relationship of results in tightening (boys), bending and straightening the arms in the resting position (girls) and sports results at the stage of sports specialization

Evidence	Groups	Pol	Result (r)	The relationship of signs
Pulling up / flexing and extending the arms in the resting position and medley swimming for 200 m	ETG-3	Boys	- 0,55 [^]	medium bond
		Girls	- 0,27 [^]	weak bond
	ETG-4	Boys	- 0,37 [^]	medium bond
		Girls	- 0,29	weak bond
	ETG -5	Boys	- 0,02	weak bond
		Girls	- 0,22	weak bond

Pulling up / flexing and extending the arms in the rest position and swimming at 800 m freestyle	ETG-3	Boys	- 0,47^	medium bond
		Girls	0,03	weak bond
	ETG -4	Boys	- 0,37^	medium bond
		Girls	- 0,13	weak bond
	ETG -5	Boys	0,10	weak bond
		Girls	- 0,20	weak bond
Legend: ^ - the reliability of the results				

Conclusions. According to the results of the correlation analysis of the normative-technical preparation and the results of sports competitions, the necessary documents should be obtained, which should be at the initial stage of preparation for the sports-technical preparation (swimming at distances in GNP-1 - 50 m in Freestyle, in GNP-2 - 100 m complex) swimming, in GNP-3 - 200 m complex swimming with full coordination and time accounting, as well as standards of physical training (long jump from the spot).

For sports and sports training, the rules of sports and technical training are important (swimming at a distance of 200 m, complex swimming and 800 m, full coordination and time tracking, slip length and time slip at 9 meters). Important translation standards are standards for general physical training: for boys – a long jump and space; for girls – a long jump from the spot.

References:

1. Kashkin, A.A. Swimming: Example of a sports training program for youth schools for children, youth schools for Olympic reserves / A.A. Kashkin, O.I. Popov, and V.V. Smirnov. - Moscow: Soviet Sport, 2008. - 216 p.
2. Approval of the Government of the Russian Federation dated 19.06.2012 No. 607 // Meeting of the legislation of the Russian Federation. - 2012. – № 26. - P. 3525.
3. Swimming: An example of a sports training program for children's and youth sports schools, for children's and youth sports schools of the Olympic reserve and schools of higher sports skills. - Moscow: Soviet Sport, 2004. - 216 p.
4. Provision on the system of control and test requirements of the Municipal autonomous educational institution of additional education "Children's and youth sports school of swimming" Kasatka "[Text]: approved. Director of the Municipal Autonomous Educational Establishment of the "Kassatka" Swimming School for Children and Youth; August 24, 2016. - Kazan. - 2016. - № 68. - 7 p.
5. Zolotareva L.V. Adaptation of athletes after completing the sports career / L.V. Zolotareva, V.I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции (26-27 ноября 2015 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСИТ, 2015. - С. 180-181.

IMPROVEMENT OF COORDINATING ABILITIES OF SWIMMERS WITH APPLICATION OF EXERCISES BY MEANS OF FITBALL

*O.A. Korchagina, graduate student of group 81103M,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific supervisor – Candidate of Pedagogic Sciences,
Associate Professor V.I. Volchkova*

Abstract. In our work, we will tell you that thanks to coordination abilities, a swimmer can successfully cope with the training process, with ever-increasing demands, increasing the athlete's ability to control his movements. Thanks to them, the swimmer can provide an economical expenditure of energy resources of the body. Different types of exercises for a variety of tasks to improve the mood from participating in sports activities are offered. Therefore exercises on fitball to develop coordination abilities, dilute the volume and monotonous training are reviewed.

Keywords: coordination abilities, exercises, fitball, balance, swimmers.

Introduction. In the practice of coaches, there are no scientifically based programs to improve coordination abilities with regard to individually typological features, which leads to a decrease in the effect of the training process. If a swimmer improves his coordination abilities, he will start to succeed in training physical exercises, mastering sports equipment and pace.

All this served to find ways for a purposeful, differentiated approach to solving problems related to improving the coordination abilities of swimmers.

The purpose of the research: to identify and consider in detail several exercises on fitball to improve the coordination abilities of swimmers.

The following tasks of the research:

1. To analyze the scientific and methodological literature on the research toPicture
2. To identify and consider in detail few exercises on fitball to improve the coordination abilities of swimmers.

The subject of the research: exercises using fitball to improve coordination abilities in swimmers.

The object of the research: the process of improving the coordination abilities of swimmers.

Organization of the research. The study is planned to be held based on the USK Petrel, Kazan, from January 17, 2019 to 14.05.2019. A group of swimmers of the PGAFKSiT national team will be formed. The experiment will last for one macrocycle (4 months).

The experiment will take place in two stages:

– The first stage of our research will be the study of scientific and methodological literature on the problem of research. At the end of the stage, the goal and objectives of the study are set.

– At the second stage of this study, we will look at several exercises in detail to improve the coordination abilities of swimmers using fitball.

Table 1 – Expected exercises using fitball

Exercises	Dosage	General Methodological Guidelines
1. I.p. – emphasis lying on fitball. 1 – arm flexion 2 – i.p. 3 – 4 too	4 to7 reps	Push-ups from the fitball.

2. I.p. – stand, fitball in the hands in front of you 1 – right lunge, hands up 2 – i.p. 3 – lunge left, hands up 4 – i.p.	4 to10 reps	When performing the exercise, strain the core muscles, keep balance.
3. I.p. – an emphasis lying, legs on a ball 1 – bend the knees 2 – i.p. 3 – 4 too	4 to12 reps	"Spire" - pulling up the knees to the stomach. Perform an average pace. During the execution of exercises with a fitball you have to be focused on the muscles, feel their tension. Try to train for speed and quality.
4. I.p. – emphasis lying on fitball	3 to 30 sec	Planck fitball, straining bark muscles look down. To always keep the tension of the abdominal muscles, not to bend the back, from head to toe should be a straight line. the rest should be no more than 20 seconds.
5. I.p. – lying feet fitball 1 – raise the pelvis 2 – i.p. 3 – 4 too	4 to12 reps	Lie on the floor; stretch your arms perpendicular to your body. Put the lower part of the leg and heels on the fitball. With the help of abdominal muscles and buttocks, lift your hips over half a meter, you will find yourself in a shaky position, so use your arms extended to maintain balance.
6. I.p. – right foot on fitball 1 – left lunge 2 – i.p. 3 – 4 too	4 to10 reps	Fix the foot on the fitball then lunge. Watch your knees - they should never move from side to side. Do the exercise slowly. Concentrate on your body - balance. Look straight, breathing even.
7. I.p. - lying on his back, stretching his arms along his torso, putting heels with calves on fitball. 1 – hips up, hands on the floor 2 – i.p. 3 – 4 too	4 to15 reps	Getting up from the floor using the abdominals and gluteal muscles. To maintain balance, use your hands. After exhaling, without removing your feet from the fitball, pull your knees towards the hips. Hold the position for a couple of seconds, inhale and straighten your legs. Make sure the buttocks are at the top and work to the maximum.

During the execution of exercises with a fitball you have to be focused on the muscles, feel their tension. Try to train for speed and quality. Particularly effective exercises with a fitball to work on muscular corset, so even an exercise ball for thighs and buttocks strengthen stomach muscles and back muscles. If you find it difficult to repeat some exercises with the fitball (for example, insufficient balance), then either modifies it in a more simplified version remember that the more inflated the exercise ball, the harder it is to perform the exercises [4]. If you only learn workouts with a ball, do not inflate it the first time before the full of elasticity.

Conclusion.

We reviewed and developed several exercises using fitball, which diversify the training process and can contribute to improving the coordination abilities of swimmers. In the future, we will develop a set of exercises on fitball. The effectiveness of our set of exercises, we check with the help of informative tests.

References:

1. Bernstein, N.A. About agility and its development / N.A. Bernstein. - М.: Physical Culture and Sport, 2001. – 186 p.
2. Don, D.D. Biomechanics with the basics of sports equipment / D.D. Donskoy. - М.: Physical culture and sport, 1971. – 53 p.
3. Lyakh, V.I. The relationship of coordination abilities and skills: a theoretical aspect / V.I. Lyakh // Theory and practice of physical culture. - 1991. - №3. - Pp. 31-35.
4. Zolotareva L.V. Adaptation of athletes after completing the sports career / L.V. Zolotareva, V.I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции (26-27 ноября 2015 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 180-181.
5. Lyakh, V.I. Coordination-motor perfection in physical education and sport: history, theory, experimental studies / V.I Lyakh // Theory and practice of physical culture. - 1995. - №11. - Pp. 16-23.

METHODS OF OVERCOMING LANGUAGE BARRIERS

V.E. Krasilnikova, D.G. Cheresnova, students of group 8216,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Philological Sciences,
Associate Professor L.V. Akhmetshina

Relevance. In the modern world, the study of foreign languages is becoming increasingly popular. Many people who have recently started learning a foreign language and are trying to speak it face various kinds of problems. One of these is the language barrier. This problem presents difficulty in communicating not only for transmitting information, but also for receiving it, which is expressed in a misunderstanding and misinterpretation of transmitted messages.

Purpose of the study is to examine the problem of the "language barrier" and ways to overcome it. Tasks:

- study the term "language barrier";
- determine the causes of the language barrier;
- identify ways to overcome the language barrier.

What is the language barrier? Different scientists interpret this term differently. By definition Makaeva H.F. and Makayeva L.Kh., the language barrier is defined in the inability of a person who is absolutely not fluent or owning certain lexical and grammatical material, to perceive and produce spontaneous speech in any foreign language environment due to uncertainty in their knowledge. Bernstein V.L. considers the language barrier as "difficult situations of communication arising as a result of ignorance of the basic rules and norms of interpersonal communication; lack of knowledge of the culture of the country of the language being studied; unpreparedness to the very fact of the existence of difficulties of intercultural communication" [4].

Results of the study and their discussion. In order to get rid of the language barrier, you need to identify the cause of the teacher. Consider some common causes of the language barrier, in more detail.

Psychologists distinguish two types of language barriers: linguistic and psychological. It must be remembered that the presence of a linguistic barrier can cause psychological. And you should not deal with the second, without sorting out the initial problems.

To overcome the linguistic barrier is much easier than the psychological one, since the cause of the first is the lack of language practice. For example, the student knows grammatical structures, has a good vocabulary, but due to the lack of speech practice, he is not able to express his thoughts, express his point of view, he cannot use this knowledge in speech. The reason for the linguistic barrier may be the complexity in the perception and understanding of foreign speech [1].

The reasons for the psychological barrier are much deeper.

Psychological insecurity of man, fear of making a mistake, a sense of discomfort. The student is afraid to speak, because he is afraid to say wrong, he remembers the rules of grammar for a long time, selects the right word. As a result, finally loses self-confidence, and prefers to remain silent.

Lack of vocabulary. This reason is not only among beginners in learning a foreign language, but also among those who have been learning a language for a long time. The newcomer thinks he still knows too few words to start speaking. And the one who has been doing this for many years knows many words, but not always those that are needed in a particular situation. Either this word has never been taught, or it is impossible to remember the right word — it turns in the language, but you cannot pull it out of memory at the right moment.

Fear of criticism. The student is not only afraid to make a mistake, but is afraid that they will laugh at him, they will criticize him. They will criticize the pronunciation, grammatical errors, the incorrectness of the chosen word, or the paucity of the vocabulary as a whole.

Lack of knowledge of grammar. There is no solid knowledge of grammatical foundations. The student cannot remember the correct form of the irregular verb, does not understand which article or preposition is needed. Cannot form an interrogative sentence [2].

"Passive" vocabulary. A person can be confident in himself, know the grammar well and a large number of words, but still have difficulties. The reason for this is a passive vocabulary. Passive vocabulary refers to all those words that the student can easily recognize in the text or in the speech of an alien, but will not use them in their own conversation (for the simple reason that they will not come to mind at the right moment). Active vocabulary - these are the phrases and constructions that a person uses.

Lack of fluent speech skills, fear of speaking slowly. The student can speak, knows all the rules, knows the words, understands what rule to apply, remembers which words to say, how to link them into sentences, but it is impossible to speak smoothly, as continuous pauses and stutters are obtained.

What can you advise students experiencing this problem?

The main condition for overcoming the language barrier is self-reliance. It is necessary to stop focusing on your own mistakes in language practice, constantly thinking about what mistakes were made, how to avoid them.

An effective tool that helps overcome the language barrier is immersion in a foreign environment. This method is not cheap, however, it is the most effective. It is best to go on a trip on your own, and not in a group of Russian tourists. In just two or three days, you can make many acquaintances, and after a few weeks there will be a huge breakthrough in speaking. Immersion in the language environment can occur in a more economical way, without traveling abroad. For example, these are meetings with a native speaker. This opportunity is provided by many schools and courses. Thus, you can learn a lot of new, useful information [3].

In order to overcome the language barrier caused by the fear of making a mistake, the teacher needs to create in a foreign language classroom such conditions in which the learner would feel comfortable, in which his potential inner abilities would be revealed, so that the person would relax psychologically and speak spontaneously to one or the other. It is also necessary to emotionally influence, create such situations of communication that will be of interest to the student, in which the person will want to express his opinion, agree or disagree, argue. If such conditions and a student-oriented approach are observed, respectively, some of the problems causing the language barrier will be removed.

In the case of fear of speaking slowly, you need to remember that for native speakers it is also important to be understood, they also often worry and ponder how to formulate a thought and pronounce it more clearly.

Those who are faced with the problem of a language barrier due to a small vocabulary should additionally work on expanding vocabulary, study new constructions, and introduce them into their spoken language. Listening is also an effective way. Listening to interviews with famous personalities, audio training programs, various songs and audio books, you can increase the amount of vocabulary.

There are several ways to get words from passive to active:

When memorizing words, try to memorize them in context (you can build your own sentence in a foreign language only with an example, so to successfully master the new vocabulary, do not write out the words in isolation from the context);

Repeating words, trying to use them, trying on one or another role (to think up a situation in which it would be necessary to use certain words, make a list of them, try to use all the words that are in it, the more times they will be repeated, all the better);

Finding a partner for working out the dialogues (it is also possible to teach them alone, but sooner or later it can get boring, it will be more fun to work in pairs, and not only speaking new words, but also hearing them by ear).

Also, often the language barrier arises as a result of the fact that the knowledge gained is fragmentary. In other words, a person tries several times to start learning a foreign language, but

he never brings the job he has started to the end. Language, like any other skill, can be mastered only with the help of systematic training - every day you need to devote at least an hour to foreign language classes.

Conclusion. The language barrier is present in most people learning foreign languages. Overcoming the language barrier is very important, as it opens up broad opportunities for communication, career growth, expanding horizons and the emergence of new friends. In this article, we looked at several ways to solve this problem. It should be carried out through an individual approach to each student, since this phenomenon is diverse and manifests itself in various forms.

References:

1. Ахметшина Л.В. Инновационная система обучения иностранным языкам // Актуальные проблемы развития вертикальной интеграции системы образования, науки и бизнеса: экономические, правовые и социальные аспекты: материалы II Международной научно-практической конференции. Казань, 2014. - С. 162-167.
2. Волчкова В.И. Модернизация российского высшего образования на фоне глобализационных вызовов /В.И. Волчкова// Казанский педагогический журнал. -2011. - № 2. - С. 60-65.
3. Гарипова, А.Н., Волчкова, В.И., Павицкая, З.И.Современные проблемы формирования профессиональной компетенции преподавателя иностранного языка спортивного вуза // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. №4 (21). - С. 145-151.
4. Ситдикова А.Р., Черных И.А. Актуальность изучения английского языка в образовательных учреждениях // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Казань, 2018. - С. 537-539

CULTURAL FEATURES OF THE METHODOLOGY OF RHYTHMIC GYMNASTICS CLASSES IN DIFFERENT AGE GROUPS OF CHILDREN

*T.E. Lotkova, student of group 71101,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Abstract. The presented work is the initial stage of developing a methodology for conducting classes with different ages of gymnasts. The main mechanism for implementing the results of this study will be the introduction of the developed program into the practice of working with children and adolescents, checking its effectiveness and further developing rhythmic gymnastics. Thus, there is an interest in studying the cultural features of the methodology of rhythmic gymnastics classes in various age groups.

Keywords: physical qualities, motor abilities, age, sensitive period

Introduction. In drawing up the methodology of rhythmic gymnastics classes, it is necessary to take into account the age of the gymnast. Sensitive period - the age of greatest susceptibility to educational influences (M. Montessori). Based on this definition, it becomes clear that education of certain physical abilities is most favorable at a certain age. The book "Theory and Methods of Physical Education and Sport" states that one of the main tasks solved in the process of physical education is to ensure the optimal development of physical qualities inherent in man. Physical qualities are called innate, morphemic qualities, due to which human physical activity is possible. The main physical qualities include muscle strength, speed, endurance, flexibility and agility. Physical qualities are the basis for motor abilities. The motor abilities include power, speed, speed-power, motor coordination abilities, general and specific endurance [3].

Table 1 presents the sensitive periods in the development of motor abilities in girls. Given these data, you can make rhythmic gymnastics trainings the most effective.

Table 1– Consider each physical quality separately

Physical qualities and their manifestations		Age years									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Strength	Proper strength				X	X					X
	Speed strength abilities			X			X	X			
Rapidity	Movement frequency	X	X		X						
	Single movement speed			X							
	Reaction time				X						
Endurance	Maximum intensity				X						
	Submaximal intensity			X							
	High intensity			X	X						

	Moderate intensity		X								
Coordination	Simple coordination	X	X				X				
	Complex coordination			X			X				
	Equilibrium	X	X	X		X					
	Accuracy of movement		X				X				
Flexibility		X	X	X		X	X		X		X

Strength is an ability of the person to overcome external resistance or to resist it through muscular effort. In rhythmic gymnastics speed-strength abilities are relevant, because gymnasts often have to perform movements with considerable speed and with unsaturated muscle tension. Such movements include swinging, jumping, acrobatic elements and more. Thus, in groups of gymnasts aged 9-10, 12-14 years old it is necessary to focus on the development of speed-strength abilities. The means of training power abilities are exercises burdened by the weight of your own body, exercises with the weight of external objects, exercises with the use of training devices of a general type, jerk-braking exercises, and isometric exercises.

In rhythmic gymnastics, the most important is the time of the motor reaction. This could include starting the exercise immediately after the signal or catching the object. The most favorable age for the development of motor reaction time is 10-11 years. The means of speed development are exercises performed with maximum or near-limit speed (running, sports, relay races) [2].

Endurance is an ability to resist physical exhaustion in the process of muscle activity. In rhythmic gymnastics moderate endurance is most pronounced. That it should be strongly developed at the age of 8-9 years. Means for the development of aerobic endurance are exercises that cause the maximum performance of the cardiovascular and respiratory systems, the total duration of the exercises ranges from a few to tens of minutes. To enhance the body's anaerobic abilities, exercises are used to increase alactic anaerobic abilities. Duration of work 10-15s, intensity maximum. Exercises are also used to simultaneously improve the gymnast's anaerobic and aerobic abilities.

Coordination is an ability of a person to rationally harmonize the movements of body links when solving specific motor tasks. Since gymnastics is a difficult coordination sport, this physical quality is simply necessary for a gymnast. Of course, it is necessary to contribute to its development at any age, but the most favorable is the period from 7 to 10 and from 11 to 13 years. The main means of fostering coordination abilities are physical exercises of increased coordination complexity and containing elements of novelty. The complexity of the exercises can be increased by changing the spatial, temporal and dynamic parameters, as well as by external conditions.

Flexibility - an ability to perform movements with a large amplitude. Flexibility can be considered the basis of rhythmic gymnastics. Flexibility develops well at any age. As a means of developing flexibility we use exercises that can be performed with the maximum amplitude. They are otherwise called stretching exercises. There are active, passive, static and dynamic exercises.

The purpose of the study: To develop and scientifically substantiate the methodology of rhythmic gymnastics classes in different age groups.

Research objectives:

1. To study the development of physical qualities from a scientific point of view.
2. To study the means and methods used by coaches in Russia today.

3 To develop a methodology for conducting classes, with the help of which you can most quickly develop physical qualities at different ages.

Research results and their discussion. The developed training program for gymnasts of various ages will enhance the gymnasts' physical fitness and improve results in competitions. The main methods are survey, analysis and synthesis of scientific and methodological data.

Conclusion

To achieve the best results in the field of sports, and in particular rhythmic gymnastics, it is necessary to take into account sensitive periods in the development of motor abilities. The groups should have children of the same age, in order to be able to carry out the training as efficiently as possible and with high motor density.

References:

1. Kholodov, Z.K. Theory and methods of physical education and sport / V.S. Kuznetsov. - Moscow: Academy Publishing Center, 2010. – 24-33 p.
2. Information about the speed and means of its development [Electronic resource] Access mode: <https://www.fizkulturasport.ru/fizicheskie-kachestva/bystrota/362-xarakteristika-bystroty-kak-fizicheskogo-kachestva.html> (Date of access 20.03.2019)
3. Sabitova A.M. Psychological state of children in the rhythmic gymnastics / A.M. Sabitova, V.I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции (26-27 ноября 2015 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 183-184.

THE ROLE OF THE ENGLISH LANGUAGE IN THE LIFE OF TRACK AND FIELD ATHLETE

V.D. Lukin, student of group 81104,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor A.N. Garipova

Relevance. The political, economic, scientific, sports life of the whole world is held in English. The choice of the topic is due to its relevance, English is one of the most popular languages in the world and is recognized as the language for international communication. Being in any part of the world, you can most likely hear English language. In the modern world, English is used everywhere. All international conferences are held in English. Even the Olympic Games and all kinds of competitions between countries have chosen English as the official language. Athletes who compete in international competitions must know a foreign language in order to maintain verbal contacts and understand all referees instructions when they enter the start line. It should be noted that the majority of sports journalists also use this language, which greatly simplifies communication with athletes who speak English. It is important to note that labor contracts are concluded in the official language of the country, so for many athletes it becomes necessary to learn English in order to improve their personal and professional growth. This will allow them to be more competitive and, of course, to understand and discuss the proposals that are presented to them.

Purpose of work: to justify the need to learn English in the life of an athlete, who practices track and field.

- 1) Determine the circumstances under which knowledge of a foreign language can help the track and field athlete in his professional activities.
- 2) Develop a questionnaire «English in sports».
- 3) To conduct a survey among children who are engaged in track and field.

Organization and methods of research.

Foreign language is considered at the present stage of education as an integral component of future training specialist of any profile. The purpose of learning foreign languages on non-linguistic faculties of universities is to achieve a level sufficient for practical use of a foreign language in the future professional activity. Today in front of teachers foreign language is the task not only to give knowledge of the discipline, and to make students aware of the importance and importance of foreign language training in solving various problem situations in personal, public and professional activities. Therefore arises the need to search for new approaches in teaching foreign language in high school with the aim of preparing "professional, professional whose competence becomes deeper due to possession foreign language". Professional athletes often decide to live and study abroad. This is a great opportunity to see the world, find new friends. But first you need to learn the language and go through various interviews for admission. Knowledge of a foreign language brings internship abroad, work with foreign partners, participation in international conferences. Many people learn foreign languages for a future career. As an athlete grows in achievements and fame, he becomes more and more famous all over the world, he has fans who come to see him from different countries [1].

Due to the fact that English is the most widely spoken language in the world, the ability to express oneself through easy-to-understand English allows the athlete to communicate more effectively with fans. Moreover, he can attract more people, express his passion and even share his experience live with listeners or on social networks, which can significantly increase his popularity and media coverage, therefore the ability to understand his fans and the ability to respond will be useful for an athlete.

Knowledge of English allows you to communicate with your staff and trainers. Athletes who are not native English speakers often have coaches, as well as management or advertising personnel who have English as their first language. Learning English gives athletes more opportunities to make money from advertising. Most of the largest international companies use English for advertising. It is known that they take athletes from around the world to advertise, sometimes demanding that these non-native English speakers pronounce a few lines to promote their products. A good knowledge of English, or at least an acceptable accent, makes an athlete and a product that he approves more attractive. It will be difficult for people to buy a sport drink from a sports figure who cannot even pronounce the name of the product correctly. Learning a language also makes it possible to understand the mentality of a country and a people [2]. The structure of the language, interpretations, used expressions reveal much about the thinking of the person who uses it. Faced with an adversary from a different culture, the psychological factor is important: it can have confusing, unpredictable behavior arising from its culture, its traditions [3]. Knowledge of English can also increase the stress resistance of an athlete, as he may be uncomfortable at international competitions due to the fact that he does not understand what other athletes, coaches and judges around him say. This can adversely affect morale, reduce concentration, and because of this, the athlete will not perform at a maximum, will not show his best result. Even having finished training, athletes do not leave the sport [4]. They become coaches and take their students to the competition. In order to become a referee in international competitions, a coach needs to be fluent in English. Not less important for the coach is the ability to work with literature in English, to get acquainted with the novelties of foreign special and scientific literature. To find out the role of English in the life of an athlete, we conducted a survey among athletes in training.

1) Do you want to hold fees abroad and communicate freely with people of different nationalities?

2) Do you want to become a student of a foreign university and continue your sports career?

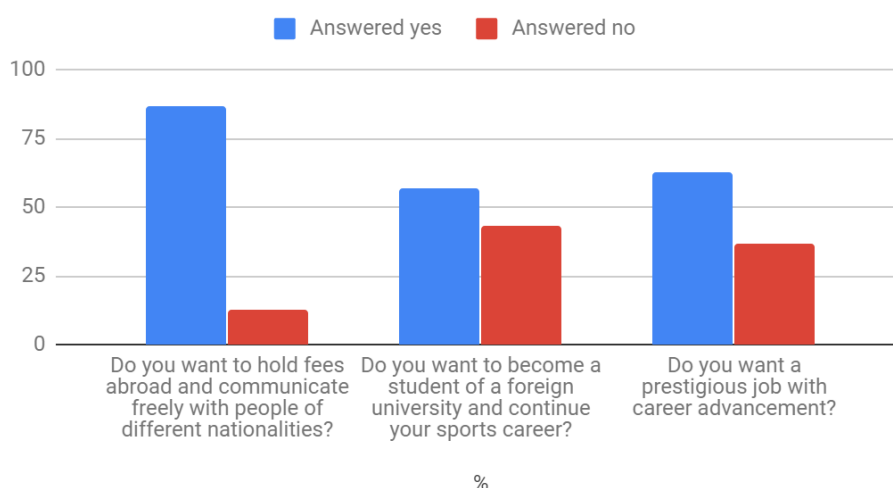
3) Do you want a prestigious job with career advancement?

The results of the study and their discussion. To the first question, do you want to hold collections abroad and freely communicate with people of different nationalities? 87% answered yes, 13% answered no.

The second question - do you want to become a student of a foreign university and continue your sports career? 57% answered yes, 43% answered no.

On the 3rd question - do you want a prestigious job with career advancement? 63% answered yes, 37% answered no.

Answered yes or Answered no



Picture1 – Results of the survey questions of students

The findings show that most athletes want to communicate fluently in English, and also strive to continue their careers abroad. Analyzing the data, I came to the conclusion that learning a foreign language is important for the future of athletes, they realize that the ability to understand English and the ability to freely express their thoughts in English will have a positive impact on their sports career, training trips or training abroad.

Conclusion. English today is a universal language, and every year it becomes more important for professionals. The use of this language is becoming increasingly important in the life of many parts of the world. Therefore, knowledge of this language is vital. Consequently, in most countries of the world, English is one of the compulsory subjects. Learning this is included in educational programs.

An interesting fact is that the largest number of commercial contracts in the world are in English. For this reason, many athletes consider English a prerequisite for their professional and personal growth. Track and field athletics is considered to be a universal sport, it is known all over the world, it provides entertainment and physical education, therefore it has more and more followers. It is not surprising that track and field are called the sport queen.

But the structure of such a great sport cannot be maintained without a common language that everyone understands. Adding good English to your repertoire may not improve their athletic performance, but English will certainly increase their reputation, fame, appeal to the public and the satisfaction of their fans who want to know them better. Therefore, it must be mastered by both athletes and managers, as well as coaches. English is the most commonly understood language on a global scale. This is an invaluable tool for athletes. Athletes, learning English, will have an impact on the world of sports, they will attract more fans and take possession of a larger audience.

References:

1. Гарипова, А.Н., Волчкова, В.И., Павицкая, З.И. Современные проблемы формирования профессиональной компетенции преподавателя иностранного языка спортивного вуза / А.Н. Гарипова, В.И. Волчкова, З.И. Павицкая // Наука и спорт: современные тенденции. - 2018. - Т. 21. - №4 (21). - С. 145-151.
2. Гарлыев, К.Г., Теганюк, В.В. Aspects of social adaptation of diasabled people by means of physical training and sports / К.Г. Гарлыев, В.В. Теганюк / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 910-912.
3. Ahmetshina, L.V. Moral education of students / L.V. Ahmetshina / Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. - 2015. - С. 476-477.
4. Litvinenko, P.V. The role of foreign language in the professional activity of a trainer for track-and-field / P.V. Litvinenko / Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: В 3-х томах. - 2018. - С. 639-641.

MENTAL AND PHYSICAL INTERCONNECTION AT QUALIFIED CHESS PLAYERS

*R.R. Makhmutov, graduate student of group 8211M,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Abstract. Physical training, as one of the elements of sports training, has a great influence on the performance of athletes, including chess players. In the studies of specialists it was found that the physical and mental work of chess players is interconnected.

Key words: mental and physical interconnection, qualified chess players, physical qualities, physical training.

Introduction. To date, the theory and methodology of training chess players studied issues: formation of strategic skill of qualified chess players; psychological training of chess players for sports competitions; study of the features of the functional state of chess players; conducting a chess game under time pressure; operational thinking of highly qualified chess players.

We consider the physical burden of qualified chess players during tournaments. As a rule, chess competitions last 9 days with a certain time control. Often time control is established in a tournament: 90 minutes to each participant plus 30 seconds of adding time for each move made, starting with the first. In this case, the game may last 4-5 hours. After three hours of play, athletes begin a process of fatigue, and for successful playing in such situations there must be a good level of physical training. There are many cases in which outstanding grandmasters made blunders in long games.

The purpose of the research is to study the process of physical training of qualified chess players.

Research results and their discussion. Modern chess training system according to the requirements of the federal standard of sports training includes general physical training; special physical training; technical and tactical training; theoretical and psychological training; participation in competitions and judicial practice [5]. In 2015, an order was issued by the Ministry of Sports «On approval of the Federal Standard» which includes the regulatory part, methodical part and control system with test requirements. According to the requirements of federal standard of sports training in the form of sports chess physical training of qualified chess players should be given 4-6 percent of the time.

Table 1 – The ratio of the volume of the training process by type of sports training by chess

Sections of sports training	Stage of improvement of sportsmanship
General physical training (%)	4-6
Special physical training (%)	4-9
Technical and tactical training (%)	30-57
Theoretical and psychological training (%)	15-25
Participation in competitions and judicial practice (%)	15-30

Also the document contains sections of sports training of chess players and the ratio of the volume of the training process by type of sports training. In the section "Physical training" it is indicated that physical qualities and to what extent affect the performance of chess players.

Table 2 – Influence of physical qualities and constitution on the performance of the sport of chess players

Physical qualities and physique	Level of influence
Speed abilities	1
Muscle strength	1
Vestibular stability	2
Endurance	3
Flexibility	1
Coordination abilities	3
Body type	1

Legend:

3 – significant influence;

2 – average influence;

1 – insignificant influence.

Table 2 shows that according to the Federal Standard the greatest impact on the performance of chess players have vestibular stability, endurance, and coordination abilities.

In part of the control exercises to determine the level of development of motor abilities of qualified chess players presented exercises aimed at developing the necessary physical qualities.

Table 3 – Standards of general physical and special physical training for enrollment in groups at the stage of improving sportsmanship

Developed physical quality	Control exercises (tests)	
	Boys	Girls
Speed qualities	Running 60 m (not more than 10.5 s)	Running 60 m (not more than 11 s)
Speed-power qualities	Long jump (not less than 160 cm)	Long jump (not less than 150 cm)
Endurance	Squat without stopping (at least 10 times)	Squat without stopping (at least 8 times)
	Running 1000 m (at least 4 min 05 s)	Running 1000 m (at least 6 min)
Strength	Push-ups (at least 16 times)	Push-ups (at least 12 times)
	Lifting the body lying on your back (at least 16 times)	Lifting the body lying on your back (at least 12 times)
	chin-ups (at least 6 times)	chin-ups (at least 15 times)
Flexibility	Lean forward from standing with legs straightened, fingers touch the floor (at least 5 times)	
Technical mastery	Required technical program	
Sports category	Candidate Master of Sports	

As it can be seen from table 3 for the development of the desired physical quality athletes the following exercises are performed: running 60 m, long jump, squat without stopping, running 1000 m, push-ups, lifting the body lying on your back, chin-ups, and lean forward from standing with legs straightened, fingers touch the floor [5].

Over the past ten years, scientific and journalistic articles have begun to appear on the importance of physical training for chess players of various qualifications.

In the scientific work of D.A. Azaryan provides a program of recreational activities, which are held for chess players in the A.E. Karpov's Sports School. This program includes walking, running, swimming, playing football, basketball, and badminton. The author believes that an exercise is a means of relieving the mental load of chess players [2].

According to Ya.V. Lusenkov, chess players need to pay attention to the sports, which involved the world champions to maintain a good level of physical training. Tigran Petrosyan was engaged in table tennis, Boris Spassky jumped in height, Garry Kasparov played football, did gymnastics and swimming [4].

A.A. Ilchenko in his research studied the possibility of raising the level of physical preparedness of chess players by means of the following activities: swimming, running, outdoor games, sports games, breathing exercises, and flexibility exercises. The scientist analyzes the issue of raising the level of physical preparedness of young chess players in the transitional period of a one-year training cycle. The author has developed a methodology that takes into account the physical preparedness of athletes [3] that would be also useful during the process of motivation and psychological adaptation of disabled people to study at university [5].

A.I. Alifirov also developed a technique for raising the level of physical preparedness of chess players. The method of the researcher was based on the following principles: compliance with the requirements of the federal standard, consideration of individual preferences, gradual increase in load, consideration of morphofunctional indicators. It seems that this technique is more justified [1].

Conclusion. Thus, we found out that physical training plays an important role for qualified chess players. We have identified the physical qualities that have the greatest impact on the performance of chess players, analyzed the physical qualities that need to be developed qualified chess players by performing certain exercises.

We also studied techniques for increasing the level of physical preparedness of chess players taking into account physical preparedness of athletes, individual preferences and morphofunctional indicators, which allowed increasing the level of physical preparedness of athletes.

References

1. Alifirov, A.I. Physical education of highly qualified chess players / A.I. Alifirov // Research journal of pharmaceutical biological and chemical sciences. – 2018. – №4. – Pp. 1725-1730.
2. Azaryan, D.A. Physical training of chess players in the A.E. Karpov's Sports School / D.A. Azaryan // World Science Almanac. – 2015. – №1. – Pp. 16-17.
3. Ilchenko, A.A. Features of the construction of the process of physical training of young chess players in the transitional period of the one-year training cycle / A.A. Ilchenko // Culture physical and health. – 2011. – №4. – Pp. 31-36.
4. Lusenkov, I.V. Physical education is an important component of the growth of the skill of a young chess player / Ya.V. Lusenkov // Sat. tr. scientific practical conf. – VII International Youth Forum "Education, Science, Production", October 20-22, 2015. – Belgorod. – 2015. – Pp. 4629-4633.
5. Osenkova D.I. Motivation and psychological adaptation of disabled people to study at university / D.I. Osenkova, V.I. Volchkova // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции (27-28 ноября 2014). – Казань, 2014. – С. 606-607.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF RUSSIAN AND ENGLISH SLANGS

*E.V. Maksyakova, student of group 81102,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor A.N. Garipova*

Relevance. Russian youth slang is an interesting linguistic phenomenon, the existence of which is limited not only by certain age limits, as is clear from its very definition, but also by social, temporal, spatial frameworks. Like all social dialects, it is only a lexicon that feeds on the juices of a national language, living on its phonetic and grammatical soil.

Purpose of the study: The concept of slang occupies a special place in modern linguistics. The phenomenon of slang is still an open question for scientists. In modern Anglistics there is no single and precise definition of the term “slang”. And, therefore, it is not in Russian linguistics either. In our article we will refer to the definition given in the Oxford dictionary: “Informal a language that has a reduced stylistic coloring in relation to a literary language and consists of new words, or already existing ones, but used in a new meaning) [1].

Slang, being a dynamic phenomenon, is constantly evolving and growing. One of the ways to replenish it is to borrow foreign words primarily from English. Passion for anglicisms has become a fashionable trend, which is due to certain beliefs created in the youth community. This belief is the idea that the standard of living in Western countries, particularly in America, is much higher than in Russia. Russian youth are trying with all their might to join the idealized American culture and lifestyle, using slangisms of English origin in their speech.

The formation of Russian youth slang is confined mainly to the territory of Moscow and St. Petersburg. But some of its elements reach the periphery, and some are born there.

For Russian youth slang characterized by the following features.

1. A pronounced ideological moment - “systemic” slang, from its very beginning, opposes itself not only to the older generation, but, above all, to the official system, it is very critical, ironic about everything related to the pressure of the state machine.

2. Metaphoricity; collective, diversified linguistic creativity.

Modeling slang is formed mainly by the age category from 14-15 to 24-25 years. The lexicon of different reference groups coincides only partially. Hippie's most extensive lexicon.

Slang does not remain constant. With the change of one fashionable phenomenon to another, the old words are forgotten, they are replaced by others. This process is very fast. If in any other slang a word can exist for dozens of years, then in youth slang only during the last decade of rapid world progress an incredible amount of words has appeared and gone down in history.

It is also impossible to ignore such a problem as the transition of words from slang to the category of normal. Most often, old enough slang words have become normal. The word loses its eccentric coloration.

Organization and methods of research.

Scientists identify several factors affecting the development and replenishment of slang, and, consequently, several slang groups [2]:

The development of computer technologies and social networks that are popular among young people, of course, affects the state of slang. IT terms are firmly established in our lives: user - юзер, gamer - геймер, login - логин. Some slangisms have entered the lexicon of the Russian people relatively recently. An example is the word contra - the abbreviated name of the computer game Counter Strike. He is a complete teapot in counter - that is, he plays a poorly computer game. Slang expressions are not always borrowed in the original version. Some slangisms are formed by merging two or more words, for example, we received the word copy-paste, which

means copying information, mostly computer, without change, often giving it away as our own [4].

Modern music and "club" culture, as well as the film industry have a direct impact on the lives of young people. This group includes words such as release - релиз, playlist - плейлист, remake - ремейк, face-control – фейс-контроль. Some Anglicisms were reduced and turned into slang of Russian youth in an abbreviated form, for example, the word шоубиз (from the English. Show-business).

The media and television are an integral part of the life of young people and, therefore, affect the state of slang. Thanks to the media, vocabulary has been replenished with such words as prime-time – прайм - тайм, talk-show – ток-шоу, image-maker - имиджмейкер.

The names of popular sports are also borrowed in Russian. This group includes the following borrowings: fitness - фитнес, bodybuilding - бодибилдинг, shaping - шейпинг. The massive use of these slang units in the speech of Russian youth is due to the fact that the so-called "cult of a beautiful body", widely promoted in the West, is gaining popularity and an increasing number of fans. Production terms introduced by workers in various professional fields: marketing - маркетинг, leasing - лизинг, broker - брокер, manager - менеджер, promoter - промоутер. Moreover, some young people, using Anglicisms in their speech, make mistakes, for example, put emphasis on the second syllable in the word marketing.

The development of fast food chains has led to the emergence of some slangisms, such as fast-food – фаст-фуд, cheeseburger - чизбургер, hot-dog – хот-дог. The tendency of the wide use of such words in the Russian language dates back to the 90s. in connection with the opening of the first convenience stores. Slangisms of this group are also subject to reduction: макдак (from the English. McDonald`s).

The imitation of the way of life of the American and English youth stimulated the emergence of the most numerous slang group. It includes the following words that are used by Russian youth in everyday communication and in standard everyday situations: boy-friend - бойфренд, weekend - уикенд, party - пати, looser - лузер, baby - бейби, go - гоу. Some of these slang units are no longer regarded as slang at all, since they have become part of our life and, as a result, in our vocabulary. English slang is unique and inimitable. It was born and is born in the depths of the English language itself, in different social spheres and age groups as a desire for brevity, expressiveness, sometimes as a protest against a bored or long word, as a desire to baptize the subject or its properties in its own way. But in youth circles, where slantwork is especially common, among other things, there is a clear desire to isolate oneself from the world of adults, to "encrypt" one's language, and also the desire to simply stir up the mirror surface of respectable English - Queen's English.

Table 1 - the translation of slangs into Russian

unreal	бомбический
props/kudos	респект
bottom line	по сути
dig	тащиться
budge up	брысь
ace	ас
all right?	че как?
blatant	ясное дело
pear shaped	косяк
piece of cake	раз плюнуть
blimey	вот это да
botch	тяп-ляп
sod's law	по закону подлости
cram	зубрить

Slengcreation is especially flourishing in times of major social changes, wars, economic and cultural changes, when there is an urgent need to call something new that we face every day. Although not everything in slang is acceptable, it visibly adorns the English language with its vivacity, flexibility and unexpected wit. For many centuries of its existence, some slang words that came out of the "bottom", penetrated and entrenched in literary English. Who is going to doubt the respectability of the word lunch? And this word began its life in the depths of slang, as well as bus, fun and many others [3].

In the lexical reserve of an average native speaker, ranging from 10 to 20 thousand words, 2 thousand are in the so-called buzzwords - buzzwords.

The fact that until recently was called slang, social dialect or professional jargon, was considered below the speech standards of educated people and was not recommended for use, now sounds from the lips of professors, businessmen, politicians, from the pages of the press and television screens. No-brainer - from youth slang has long been turned into everyday speech and is the equivalent of our youth "it's a hedgehog clear". Heard here and there: he's a real pro (professional) - "he is a real professional", Info instead of information, demo instead of demonstration. Full-valued words like happy suddenly turn into fashionable suffixes, meaning "enthusiast, amateur" - buck-happy, car-happy, rock-happy, and so on, ad infinitum. Well, is it possible to compare the faceless stranger date (a date with a stranger) and the expressive blind date from the popular movie "Blind Date".

Conclusion. According to some studies, American teenage girls make the greatest contribution to the development of modern English. The philologists from the University of Toronto (Canada) came to this conclusion in their fundamental lexicological research.

Teenage speech is characterized by the "telegraph style", which takes root thanks to the emergence of mobile phones with SMS, e-mail, ICQ and Internet chat services. Accordingly, in the language of adolescents, simple constructions are increasingly common, with the help of which one can quickly convey one's thought. Opinions of linguists regarding vocabulary, not yet included in the Oxford Dictionary of English, diverged. Many people liked the new noun podcast - teenagers call it a digital recording of radio and other programs, which can be downloaded from the Internet for later listening.

In a word, English, like any other, does not stand still. And since modern Russian is rapidly replenished by borrowing Anglicisms, a thorough and more detailed study of this problem is necessary.

References:

1. Ахметшина, Л.В. Англификация языков в процессе глобализации / Л.В. Ахметшина // Филологические науки. Вопросы теории и практики. - 2015. - № 7. - С. 13.
2. Шамсутдинова, А.Р. Особенности обучения иностранным языкам в неязыковом вузе /А.Р. Шамсутдинова/ Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.- 2014. - С. 608-609.
3. Minulina, A.F., Garipova, A.N. Modern youth slang / A.F. Minulina, A.N. Garipova/ Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – 2016. - С. 1014-1016.
4. Goryacheva, K.S. Youth slang in the English language / K.S. Goryacheva / Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013:В 3-х томах. - 2018. - С. 606-609.

PROJECT ACTIVITY OF AUTONOMOUS NON-PROFIT ORGANIZATIONS AS ONE OF THE WAYS OF SPORT DEVELOPMENT AMONG POPULATION

*D.R. Mingazova, graduate student of group 8215M,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Abstract. In recent years, the number of non-profit organizations that have chosen the form of an autonomous non-profit organization has been growing. In practice, this structure is most often created for the provision of services, while engaging in project activities. It is important for us to understand whether the project activity of an organization with such a legal form can influence the development of sports among the population. For this, we investigated one of these organizations.

Key words: project activities, autonomous non-profit organizations, sports, events.

Introduction. Currently, there is an active promotion of physical culture, sports and healthy lifestyles in general. The emergence of a healthy lifestyle as a social phenomenon is associated with overcoming the biomedical approach to understanding health, including in the field of view the most important characteristic of a person's life activity - his lifestyle as a health factor [1].

A healthy lifestyle is a complex of recreational and educational activities that ensure harmonious development, health promotion, increase of people's working capacity, creative longevity. It includes effective educational and labor activities, rational needs and rejection of bad habits, rational nutrition, behavior, mental hygiene and psychological culture, optimal motor regimen during regular physical culture and sports [2].

Measures to support a healthy lifestyle can be both elements of the ordinary, daily activities of public authorities and local self-government, and can be carried out in a project way, in the form of programs, strategies, projects, the goal of which can be either more intensive implementation of measures already taken or implementation new and specific events [3, 4].

The purpose of the study: to analyze the project activity of an autonomous non-profit organization as one of the factors for the development of sports among the population.

Research objectives:

1. To analyze the features of the activities of the autonomous non-profit organization "Active Youth Corporation".
2. Develop and implement the Green Fitness Tournament project in the city of Almet'yevsk.
3. Evaluate the effectiveness of the project.

Research results and their discussion. Currently, we can observe the active development of sports and a healthy lifestyle in the city of Almet'yevsk in connection with the construction of a wide network of bicycle paths, the introduction of programs for the development of affordable sports in parks "Green Fitness" and prevention programs "Older age".

The above programs of sports and recreational activities can be characterized by the following parameters, which in synergy give positive results:

- innovativeness - the use of unique training techniques and special approaches to target audiences;
- environmental friendliness - the organization of classes in the fresh air;
- Efficiency - a clear system of organizing and conducting events, in particular, under the guidance of competent specialists in the field of "Sport Management", and conducting fitness programs - under the guidance of professional licensed instructors;

- entertainment - a creative component in the event, to attract new people involved, and not just those who play sports;
- sociality - the atmosphere of friendship and sports, interesting acquaintances and free of charge for all events.

During the study, we analyzed the sports and fitness project of the winter season 2017/2018 "Green Fitness Tournament" in Almetyevsk, which is a logical continuation of regular free training in the parks and squares of the Republic of Tatarstan of the "Green Fitness" project. The project management is based on the main insight - "It is not important how many events you will run, but how you spend them?" Consequently, the focus of the project is shifting to a point-like development of quality indicators through the preparation and delivery of sports standards.

The format of such amateur standards is new, one might even say innovative, for the city of Almetyevsk. The project standards themselves are aimed at developing such physical qualities as strength, endurance, flexibility, and, in some cases, the ingenuity of the participants. Participants in the event were: young people, families and older people. Participation in the project was free according to the "sociality" parameter.

To implement the project performance parameter "efficiency", a staff was formed with different professional competencies: from volunteers to executive director. The development and implementation of the sports component of the Tournament involved graduate students in the direction of training "Sports Management", representing two universities: Kazan Federal University and Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism.

Students were responsible for: the aspects search and control of instructors to demonstrate the correctness of the implementation of the standard and conduct training; drawing up a sports grid for the entire season of the project; preparing training content in social networks, organizing and conducting the opening and closing of the event.

Volunteers from schools and universities of the city were also involved in solving project problems. By itself, the nonprofit sector and the events held allow graduates of various universities to undergo internships and gain practical experience. However, the relationship between the management of universities and non-profit organizations, which, in turn, are ready to provide places for professional-oriented practice, has not been established yet.

From November 2017 to March 2018, more than 5,000 residents of Almetyevsk took part in the Tournament in the categories of "men", "women", and "schools" in additional regular preparatory classes in power and dance directions. Measures for the delivery of standards in accordance with the parameter of the project organization "environmental friendliness" took place either indoors or outdoors, if this was facilitated by weather conditions. Participants did not know in advance what standard would need to pass. The project instructor and a group of volunteers followed the correct execution. To solve controversial moments at each of the events videotaping was conducted. Weekly announcements with future exercises were published on the information resources of the Tournament, the total number of which was 14.

For more motivation to successfully pass the standards, gamification was applied in accordance with the "entertainment" clause - a rating system on the project site turnirzf.ru, which resulted in the most active participants. The electronic database of the rating was conducted using specially created software, RFID-cards and readers. Participants sought not only to pass the standard, but also to become owners of free vouchers at sea. These rating points could be obtained not only for passing standards, but also for completing assignments, namely: publishing reports with their own independent sports, nutrition tips, points for repost on social networks, points for given friends and partner tasks, for example, loading of checks from the purchase of gasoline by the partner of the project Tatneft-AZS Center.

Conclusion. Thus, the project activity of autonomous non-profit organizations in the field of physical culture and sports allows not only increasing the quantitative and qualitative indicators of public involvement in physical culture and sports, but also can involve current students and graduates in interesting work with the possibility of further professional growth.

References

1. Belova, L.V. Management of the physical condition of children of middle school age (14-15 years) in preparation for the transfer of TRP standards / L.V. Belova, G.F. Ageeva. - Problems and innovations of sports management in Russia. Materials of the 1st All-Russian Scientific Practical Conference. Department of Sports Management, Recreation and Sports and Health Tourism of the Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism. - 2015. - Pp. 21-24.
2. Belykh, S.I. Healthy lifestyle as a manifestation of human health culture / S.I. Belykh, E.V. Pereverzeva, S.N. Filippova - Bulletin RIAT. - 2016. - № 3. - Pp. 10-14.
3. Dobroradnykh, M.B. Formation of the value of health in students in the process of their professional education: dis. ... Cand. ped. Sciences / Dobroradnykh MB - Moscow, 2003. - 164 p.
4. Волчкова В.И. Социально-психологический климат в педагогическом коллективе /Волчкова В.И./ Высшее образование в России.- 2009. - № 1. - С. 167-170.

LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF WEAKNESSERS OF TEENAGERS

*D.I. Mustafina, graduate student of group 8261M,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Relevance. The most important problem of our time is the issue of harmonious development, education and training of children with hearing impairments. Currently, between six and eight percent of the world's population suffer from hearing impairment. About thirteen million people with a hearing impairment, or any type of violation, live in the Russian Federation, of which about one million are children [2].

Purpose of the study - explore the level of physical fitness of hearing impaired adolescents 13-15 years.

Results of the research and their discussion

Impaired auditory function leads to impaired functional systems of the body, which in turn leads to a decrease in indicators in the development of physical processes in children. Hearing impairment leads to a slowdown and distortion of the natural processes of the individual development of the child [2]. First of all, delayed motor development, disharmonious physical development, defects of the musculoskeletal system, and so on [3].

At present, thanks to the conducted research on the functional development of children with hearing impairments, there is enough information in the correctional pedagogy and psychology that explain the peculiarities of physical and psychological development. Discloses the methodological aspects of working with such children. The features of the effect of hearing loss on the development of motor skills of children are described.

In the motor area of the development of a child with hearing impairment, deviations are detected mainly in the work of the vestibular apparatus. The negative impact of this pathology affects the retention of balance, spatial orientation. Difficulties arise when performing difficult coordination actions. The movements are performed sharply, roughly, in the implementation of motor acts there is no regularity and smoothness [4, 5].

The most important problem of our time is the issue of harmonious development, education and training of children with hearing impairments.

The study was conducted on the basis of GBOU "Kazan boarding school named after E.G. Lastochkinoy for children with disabilities ". The study involved 43 hearing impaired teenagers aged 13-15.

As a result of the analysis, it was revealed that boys and girls had results on such studied indicators as running at 30 m, pulling up from hanging on a high crossbar, bending and stretching arms in the support lying on the floor, leaning forward from a sitting position with straight legs, jumping long with a push with two legs, lifting the body from a supine position for 1 min, throwing a tennis ball at a goal below the established age norms [1].

A comparative analysis of the results of the control exercise "Running 30m" showed that for boys this indicator is below the age norm by an average of 25%, for girls by 11%.

The number of pull-ups from hanging on a high crossbar in boys is below the established standard by an average of 33%.

Analysis of the results of flexion and extension of the arms in the support lying on the floor showed that this indicator for boys is lower than the standard by an average of 35%, for girls by 44%.

A comparative analysis of the results of leaning forward from a sitting position with straight legs showed that for boys this figure is lower than the standard by an average of 30%, for girls by 29%.

The results of a long jump with a push with two legs in boys are lower than the established standard by an average of 71.5%, in girls by 79%.

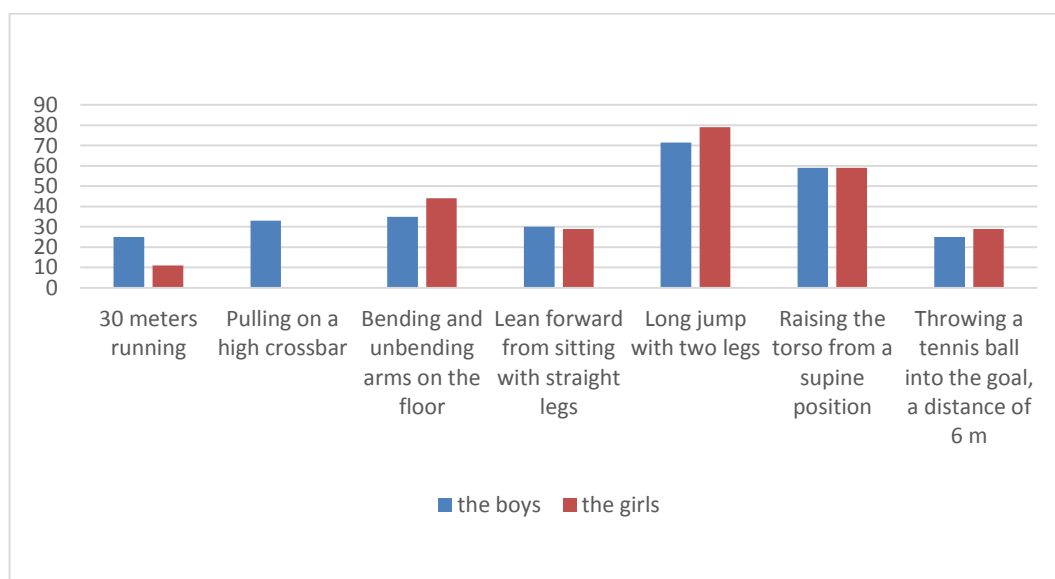


Figure 1 - Indicators of physical fitness of adolescents 13-15 years old (%)

The number of lifting the body from the prone position in boys and girls is below the established standard by an average of 59%.

Analysis of the results of throwing a tennis ball into the goal showed that this indicator for boys is 25% lower than the standard, and 29% for girls.

Conclusions:

Thus, the analysis of the obtained results of the study of the level of physical abilities showed that, in the studied adolescents, the indicators of flexibility, strength, speed, speed-strength and coordination qualities were significantly reduced. Indicators of physical abilities of adolescents correspond to a low level.

References:

1. Batarshchev A.V. Testing: The basic tools of a practical psychologist: studies. allowance. 3rd ed., Corr. and pererabat. M.: Delo, 2003. – P. 23-38.
2. Medvedeva O.A. Physiological features of the sensory systems of children in the period of the second childhood with varying degrees of hearing impairment: dis. ... Cand. biol. sciences. Krasnodar, 2011. - 147 p.
3. Osenkova D.I. Motivation and Psychological Adaptation of Disabled People To Study At University / D.I. Osenkova, V.I. Volchkova // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции (27-28 ноября 2014). – Казань, 2014. - С. 606-607.
4. Гарипова, А.Н. Развитие межкультурной коммуникативной компетентности студентов-спортсменов при изучении иностранного языка/А.Н.Гарипова / Международная конкурентоспособность университетов: опыт и перспективы создания полиязычной образовательной среды: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2016. - С. 110-117.
5. Ахметшина, Л.В. Воспитание толерантности на занятиях иностранного языка/Ахметшина Л.В.//В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. 2016. - С. 21-29.

INCREASE THE CULTURE OF GENERAL PHYSICAL TRAINING AT FOOTBALL PLAYERS BY MEANS OF AEROBICS

*Nikolaeva E.S., graduate student of group 8211M,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic. Sciences,
Associate Professor V.I. Volchkova*

Abstract. The soccer represents today mass, spectacular and very popular sport which number of admirers constantly grows.

The keen interest in modern sports science is observed to a problem of physical training of football players, especially at a stage of improvement of sports skills.

Among the important questions devoted to this subject there are those which relate to the contents, structure and a technique of the culture of general physical training of athletes.

Keywords: culture, general physical training, football, sport, football reserve.

Introduction. Considerable requirements to efficiency of football players of 1st sports category; rejuvenation of competitive age demand increase in volume and intensity of training loads that not always allows to solve all volume of the pedagogical problems established by requirements of soccer. At the same time, application of exercises of high intensity demands extra care in the course of physical training of young athletes.

As experts note, preparation of a football reserve has to be based taking into account current trends of this sport. Increase of intensity of a game, increase in number of game actions of the football player in unit of time and on limited space, increased requirements to efficiency of the attack, ability to fight for a ball that depends on speed and the accuracy of performance of technical policy strokes, high requirements to athletic preparation, all this demands from modern players of the high level of development, first of all, individual physical standards.

For an effective solution of these tasks it is necessary to strengthen the general physical training of football players, to widely apply various funds allocated for increase in efficiency of educational and training process. The general physical training is a process of improvement of the motive physical qualities aimed at the all-round and harmonious physical development of the person. At the same time, it is necessary to remember need, improvement of special physical qualities: speed, high-speed and power endurance and dexterity, those qualities, which define efficiency of game actions of the football player.

Meanwhile, the correct selection of parameters of loading is impossible without establishment of regularities and dynamics of development of the main physical qualities of the football player and level of his physical fitness at the initial stage of preparation. As a result of the review of scientific and methodical literature researches with groups of pupils of 1st sports category were made.

In modern soccer the volume of physical activity which is shown in constantly arising unexpected situations demanding manifestation of speed of reaction, ability to concentration and switching of attention, space-time accuracy considerably increased. Experts connect all these characteristics with manifestation of coordination abilities which are one of leaders for football players.

Meanwhile, the correct selection of parameters of loading is impossible without establishment of regularities and dynamics of development of the main physical qualities of the football player and level of his physical fitness at the initial stage of preparation. As a result of the review of scientific and methodical literature researches with groups of pupils of 1 sports category were made.

In modern soccer the volume of physical activity which is shown in constantly arising unexpected situations demanding manifestation of speed of reaction, ability to concentration and

switching of attention, space-time accuracy considerably increased. Experts connect all these characteristics with manifestation of coordination abilities which are one of leaders for football players.

According to several authors for increase in level of coordination readiness, use of exercises with the increased oxygen consumption as means of optimization of aerobic opportunities of an organism and increase in level of the main physical qualities is very effective [3].

It is known that the leading football clubs of the world include in the program of training of the players special classis by aerobics for the purpose of maintenance of a functional state, development of dexterity, endurance, high-speed and power qualities long ago and for psycho-emotional unloading.

The Russian specialists as an example of the leading football powers began to use various forms of work aerobics in educational and training process. However, this phenomenon is rather fragmentary than systematical. More often the simplest sets of exercises are to the sound of music developed without specifics of motive activity of football players, and used only as warm-up or for increase in an emotional background of training. Possibility aerobic gymnastics are not considerer and are fully not implemented in practice as difficult and coordination type of sports activity [2].

The important place at the same time is allocated to means of physical training, as one of which the exercises of aerobic gymnastics and special exercises which are carried out under music can serve [1]. Despite it, researches in the field of aerobics in sport and in particulars, in soccer are not enough. A considerable part of researches is devoted to physical and functional fitness of football players. In scientific and methodical literature, including foreign, there are no reasonable techniques of occupations aerobics with football players that, undoubtedly, limits possibilities of application of the nonconventional means of preparation aimed at the development of coordination abilities, important for football players.

Thus, the appended contradiction between application in educational and training process of football players of 1st rated sportsmen of elements of aerobics and insufficient theoretical development of this problem defined a subject of our research.

Research objective: To develop and estimate efficiency of a technique of improvement of culture physical training of football players with use of elements of aerobics in training process.

Results of the research and their discussion. During the analysis of scientific and methodical literature it was succeeded to reveal the main directions of increase in efficiency of the general physical fitness of football players, to study various receptions and methods directed to education of coordination abilities by aerobics. This method was applied for the purpose of studying of a condition of the studied question [3], allocation of the essential factors relating to a technique of increase in level of coordination readiness of football players by means of aerobics classes, studying and syntheses of pedagogical experience.

The questioning method was applied to basic researches on a subject of work. Questioning of trainers was carried out for clarification of their opinion on issues of increase in efficiency of a technique of training, physical training of football players. Questioning was carried out by means of paper-and-pencil tests. 13 coaches of the sports School MIRAS and 14 coaches of the Rubin Academy took part in it. The questionnaire included questions of length of service of trainers, identification of quantity training, the means and methods applied to control of physical fitness of engaged. Therefore, the first question, "Do you consider that the quality of performance of technical elements depends on physical fitness of football players?" (By all 100% of opponents)

To the question: «Do you suspect, how the physical fitness is characterized? There were the answers:

a) readiness of an organism for performance of a certain activity, answered 30% of responds answered;

b) interaction psychological, neurodynamic, energetic and motive components, the organized by a cerebral cortex – 45%;

c) orientation on achievement of the set sports result, taking into account concrete sport and a stage of readiness - 35 of %.

To the third question "What, in your opinion, modern requirements imposed to technology of performance of football players?" there were the follow answers:

- a) coordination complexity - 35%;
- b) dynamism-20 of %;
- c) saturation of the program-15 of %;
- d) high level of manifestation of physical qualities of the athlete-30 of %.

To the following question "What, in your opinion, ways of improvement of physical fitness are necessary for the solution of these tasks?" there were the follow answers on 14,2%

- a) Improvement of technology of development of speed;
- b) Improvement of technology of coordination preparation;
- c) Improvement of technology of development of flexibility;
- d) Improvement of technology of development of power abilities;
- e) Improvement of technology of development of the general and special endurance;
- f) Improvement of requirements imposed to composition of exercises;
- g) Improvement of planning of loading in training cycles.

To the question "What, are the, methods of physical training approach for this purpose?" There were the follow answers:

- a) a circular training - 35%;
- b) repeated execution of a combination - 40 of %;
- c) a side-alter.-35%.

To question "What development tools of physical fitness you use in training process?" There were the follow answers:

- a) exercises for development of qualities - 10%;
- b) technical elements or their fragments – 22%;
- c) elements of cyclic sports – 18%;
- e) exercise machines – 24%;
- d) something special – 26%.

And on a final question "How many percent of time from a total quantity you give to the culture general physical training (GPT) in the course of the training? There were the follow answers:

- a) In a week cycle -20%;
- b) In occupation -15%;
- c) In a preparatory part - 5%;
- d) In the main part -3%;
- e) In a final part - 5%.

Conclusions. Based on the received answers of trainers by us it was revealed that the problem in preparation of GPT really exists. Thus, the arisen contradiction between sports practice of application in educational and training process of occupations of aerobics and insufficient theoretical development of this problem finally defined a subject of our further research and studying of this problem. The research has the urgent need in development of techniques of training of the general physical training.

References:

1. Bogen, M.M. Training in physical actions in soccer / M.M. Bogen. – Moscow: Physical culture and sport, 1985. – 192 p.
2. Matveev, L.P. General theory of sport and its applied aspects. - M.: Sovetsky Sport, 2010. – 340 p.
3. Mychaev D.R. Formation of Physical Culture of Pupils based on Physical Education Sportivity/Mychaev D.R., Volchkova V.I. / Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции (26-27 ноября 2015 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 347.

THE PROBLEM OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN, THEIR HEALTH

R.R. Nizamova, student of group 8271,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Philological Sciences,
Associate Professor L.V. Akhmetshina

Relevance. In recent years, the physical development of children has fallen very much. This can be seen even by how the child behaves, how he feels in society. I can give an example of even personal experience: I often bring the parents of their children with a request not to teach them to fight, namely to ensure that the child is able to stand up for himself, to improve his physical development. If to compare with children of my years, that is with those who started to be engaged together with me, they are much quicker, quicker, stronger, in the main thing – it is healthier. All this is happening against the background of the introduction into our lives of gadgets, electronic devices, technology. In our time, children do not spend their free time on the street, do not walk, and waste time in front of electronic devices. We want to see our children cheerful, beautiful, healthy? Then everything is in our hands, in the hands of adults. About 20-27 % of children belong to the category of frequent and long-term ill. Every year the number of obese children increases by 1%. 85% of these children are potential patients with cardiovascular diseases. The vast majority of children, starting from preschool age, already suffer from a lack of movement and reduced immunity. Scientists have proved that the Foundation of health is laid since childhood, so it is important for parents to monitor the diet, daily routine and activity of their children.

Purpose of the study. The purpose of this study is to pay attention to children's sports, physical development of children and their activity.

The object of the study is the process of physical education.

The subject of the research is the organization of sports leisure of children by parents.

The hypothesis of this study is that the child should be given early in the sport, to acquaint with sports, as it will affect on health, also on his discipline, education, the formation of interest in his sport, good physical development.

Results of the study and their discussion. Parents need to take seriously the choice of sport for their child. It is necessary to take into account his physical data: whether this sport will benefit or harm the child. Also, you need to know about the chronic diseases of the child, for example, if the child has a heart disease, then athletics just hurt. No less important factor-the nature of the child, his abilities. It is necessary not to be afraid to try, to change sports to understand that it is pleasant more.

I will consider Aikido as a universal sport that can be practiced from the age of 4, there are no further age limits, Aikido can be started at the age of 60. Aikido-a kind of martial art, like other types, develops flexibility, endurance, strength, speed, good coordination. Aikido is different from other martial arts, it does not teach to attack, the basis is protection, redirecting the enemy's forces against him. If the child comes at a very young age (4-6 years), then more emphasis is placed on physical training, discipline, analysis of light techniques, initial falls.

There are stereotypes, East single combats-it especially for boys where girls have no place as it is aggression, pain. No, martial arts, namely Aikido, is suitable for girls and boys, women and men of any age. In addition, for girls – it's a beautiful posture, smoothness and grace in movement, self-confidence, additional protection, Aikido does not need to be big and strong, as it is taught to correctly use the strength of the enemy, as well as, it is flexibility, good stretching muscles.

Observations and experience show that children who started playing sports at an early age, more mobile, sociable than those who begin to engage in at the age of 11-14 years. Because they are: 1) more physically developed; 2) spiritually developed, educated, disciplined; 3) possess

useful skills; 4) regardless of sports (team or individual), more sociable, because they are used to contact people (with other children, coaches).

The emphasis of this article is on sports, as it is a kind of unloading for the child after school. Today, a lot of talk and write about the fact that modern curricula are not always able to children. A large number of new subjects, overloaded programs, lack of properly organized physical education, moral pressure from adults – all this negatively affects the health of the child. The school is neglected in the following classes: 1) does not hold "the gymnastic minute". Children get tired of sitting still, earn poor posture, their concentration deteriorates; 2) do not alternate objects. It is known that a person gets tired of monotonous activities. If several lessons in a row children study the subjects of the exact or natural science cycle: mathematics, physics, chemistry, not "diluted" physical education, work, — that experience serious intellectual overload. And if at the last lesson verification work is carried out, its result for certain will become low so moral experiences are provided. The result of such overloads can be such health problems of children as dystonia, hypertension, dizziness, migraine; 3) do not measure the amount of homework with the real age of the child. Children spend on the lessons much more time than is warranted by their age and physiological peculiarities. As a result, there is lack of sleep, nervous overload, mood swings, etc.; 4) do not conduct hygienic ventilation. Many teachers forget about ventilation. As a result, during periods of mass flu and respiratory infections, the disease spreads rapidly among children. Frequent quarantines in schools are caused, among other things, by lack of basic personal hygiene.

In every sport there are contraindications, the parent based on the health of the child must choose the right sport. If we talk about Aikido, in this martial art the following contraindications. Despite the elegance and defensive orientation. Aikido is not a dance or fitness, but a full — fledged martial art with a fairly intense physical activity. [1, c. 440]

The main contraindications for Aikido include: significant lag in physical development; epilepsy and some mental illness; heart disease; bronchial asthma; diseases or consequences of spinal injuries; some genetic diseases; infectious disease; absolute medical contraindications that restrict movement. In some cases, Aikido helps to solve health problems, so before classes it is necessary to consult a doctor and get his recommendations.

What is useful Aikido for children? Physical development. Like any martial art, Aikido improves the physical shape of the child, increases his endurance, improves stretching and strengthens the musculoskeletal system. In addition, children engaged in Aikido, can boast of almost perfect posture, which today is rare.

Getting useful skills. Coordination, fine motor skills, body control and — most importantly — the ability to fall safely: all these skills will be useful to your child not only on the tatami, but also outside it.

Spiritual development. In Aikido, close attention is paid not only to the technique of techniques, but also to the psychological (and even philosophical) component of martial arts and lifestyle in General. Aikido classes bring discipline, respect for teachers, the habit of not abusing force and non-conflict in the child. And demonstration performances instead of competitions and" partners "instead of" opponents " don't provoke aggression in small aikidoki. [2, c. 102]

Ability to protect yourself. Aikido is primarily self-defense, and all the techniques are aimed at it. How to get away from the blow or properly block it? What if the attacker is bigger and stronger? How to get out of the grip? What points will help to quickly and effectively neutralize the enemy? Doing Aikido, the child will learn these things and will always be able to protect themselves.

Socialization. Despite the fact that Aikido is not a team sport, classes in the section help the child to socialize. Communication with other children and Sensei, boys and girls, peers and older people makes the child more open and sensitive, give the necessary social experience, and a friendly atmosphere of partnership helps to overcome self-doubt.

A lot depends on the nutrition of children. Food should be varied, nutritious and balanced. Better clear diet, frequent intake of food in the body in small portions. Methods of heat treatment

of dishes-cooking, baking, steaming. No need to form a children's diet of skim milk products (for example, better cheese fat content of 4% and above; milk 3,2% and above; yogurt from 7%). In the children's diet it is better to avoid fatty meats and poultry, sweet rolls, spicy seasonings, smoked meats, marinades, chips, soda, Japanese cuisine, fast food, spicy and burning spices, mayonnaise, vinegar, ketchup; sweet-no reason to motivate the child, it is better not to cause excitement around the sweet and certainly not to encourage them to the child. [3, c. 254] Very often, adults themselves do not perceive sweet as usual food, and the child subconsciously perceives sweets as a holiday. By the way, about the holiday. [4, c. 271] Please forget about children's parties at McDonald's-it is truly terrible that you yourself form a child's passion for this unhealthy fast food. Do not force the child to eat if he does not want — an overabundance of food is also harmful, as well as a lack, contributes to the development of gastrointestinal diseases, metabolic disorders, to overweight, up to obesity. Do not add salt to the child's food and try to teach him to drink tea without sugar. Parents – remember vegetarians, meat contains essential to the proper development of the child substances. But if you still decide to give only vegetarian food is better to consult with your doctor about the baby's diet.

Conclusion. Harmonious development of the child will occur only if the parents will instill in him not only cultural values, good habits, but also love for sports. Development in physical terms is important, because sports make the child healthy, strong, and give him confidence. Why should children play sports? Here are a few basic arguments why children from an early age should develop physically:

1. Health. Sport is all about the prevention of diseases. In the process of training, the main load is on the muscles, bones, joints, which has a positive effect on the musculoskeletal system of the child, and regular training improves the cardiovascular system. The child keeps his health from the very childhood. It is not necessary to give your child to a certain section (football, gymnastics, gym), it is enough to buy a children's sports complex for the home, with which you can perform various exercises.

2. Getting rid of the accumulated energy, which children differ in that they are almost impossible to calm down when they are in an emotional state, want to play, run. Usually such a child is restless, and he needs somewhere to splash out his energy. Sports - the perfect solution in this situation.

3. Formation of character. Sport always motivates a person to achieve certain goals. Literally from kindergarten the child should know what he wants and that much can be achieved if you make an effort. Thus, children have a strong character, thanks to which he can in the future achieve fantastic results not only in sports, but also in his life in General.

4. Development of sociability. As a rule, sport is associated with team games, where there is communication between children. The child learns to communicate with their peers. Boys prefer to play football, basketball. Girls usually try their hand at volleyball, pionerbol and basketball. Proper physical development of the child will necessarily lead to the fact that he will not only become strong, hardy, but also will have excellent health.

In my opinion it is necessary to give the child at a young age, because it has a great impact on his development not only physical, but also to some extent mental, because the child learns to communicate, to be in the company of other people, to interact with them. Practice shows that it is sports children who show their results not only in sports, but even in school. Also, sport is very educating.

References:

1. Ахметвалиева Г.И., Шамсутдинова А.Р. Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2016. – С. 440-441.

2. Латыпов И.К. Здоровье детей и проблема физического воспитания школьников. М., 2009. – С. 102-105.
3. Garipova, A.N. Psychological support in sport // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. – Казань, 2017. - С. 254-255.
4. Ахметшина Л.В., Шакирова А.Ф. Значение рекреации в жизни студента // Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: материалы III Международной научной конференции. – Донецк, 2018. - С. 271-274.

CULTURAL STRENGTH TRAINING FOR ROWERS ACADEMICS AT THE STAGE OF PERFECTION OF SPORTS SKILL

*S.S. Petrenko, graduate student of group 81103,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Abstract. The paper tells about physical fitness of an athlete is closely related to his her sports specialization. In some sports and their separate disciplines the sports result is defined, first of all, by speed-power opportunities, level of development of anaerobic productivity, in others - aerobic productivity, endurance to long work, in the third speed-power and coordination abilities, in - the fourth - uniform development of various physical qualities [1].

Key words: physical fitness, cyclical sport, special power preparation, hydraulic brake, education specific endurance.

Introduction. Rowing is a cyclical sport in which almost all physical qualities are involved. Training of highly qualified athletes in rowing is a difficult and long process, which includes a diverse physical training, development and improvement of physical qualities, the most important for the sport. Academic rowing is a year-round training process, during which the skill is polished; the technique of rowing is brought to automatism, while maintaining optimal physical shape [3]. Selection of training facilities and methods corresponding to the preparedness of young men in rowing, rational construction of training sessions, knowledge of features and patterns in training, are essential in the education of rowers-academicians.

In experimental studies and practice of rowing power on the water is traditionally used to improve the physical fitness of athletes. It is assumed that the power capabilities shown on land, to a greater or lesser extent implemented in a specific activity. So same the power quality have great importance for technical improvement. To build rational strength training it is extremely important to know to what extent the power potential of rowers is realized.

The aim of the work is to develop recommendations for the improvement of special strength training in the training of qualified rowers-academicians.

During the work the following tasks were set:

1. To analyze the problem of special power training of qualified rowers;
2. To evaluate the effectiveness of different means in special power training;
3. To develop and test the method of improving the power qualities of rowers-academicians in the training process.

Research results and their discussion. We have found that a purely selective improvement of any one side of preparedness often simply does not exist. In training sessions at the same time has an impact on the improvement of many aspects of preparedness and physical qualities.

Therefore, for convenience and a more complete understanding of the content of physical training conventionally divided it into problems of improving the individual physical qualities of strength, speed, endurance, flexibility and agility. However, it should always be remembered that there are certain conditions under which individual physical qualities are improved most effectively. In this regard, physical training is divided into General and special.

In cyclic sports strength abilities are one of the most important qualities to achieve high performance. The training should take into account that the increase in power was consistent with the formation of motor skill development and strength and leading role in the process of manifestation power should take special exercises fully or partially similar to the structure of the movement of rowers.

Also in rowing is of great importance such an indicator as the relative strength – private separation of the result of the maximum force on the body weight of the athlete. It reflects the ability of rowers to effectively «rake their mass." The analysis of competitive activity and domestic publications allows allocating leading power qualities of the rower: power endurance, high-speed (explosive force), and the maximum force.

Some methods of education specific endurance can have a very narrow focus. So, in the education of endurance, you need to perform confident coordination-complex motor actions with multiple rotational movements.

According to the existing classification in rowing, when working with young athletes means targeted strength training will be rowing with a hydraulic brake.

Determination of ways of efficiency of special power preparation is one of the most important reserves of improvement of sports results of rowers. Hence the need to find exercises of a special power nature, structurally and functionally identical to the main movements in the conditions of competitive activity.

However, the problem of special power training of rowers has not yet received a wide experimental development. Thus, the study of special strength exercises and justification of the method of special strength training are an important factor in the training impact of rowers.

Modern requirements for sports movements and the values of training loads necessitate the search for new, non-traditional means and methods of training impact, providing the maximum effect of solving the problems of special strength training. Such means are exercises using simulators [2].

Simulators in special strength training have a number of significant advantages:

- The effectiveness of the use of different muscle modes in the preparation process.
- Precise dosage of the quantities of special loading and programming structures execution of movement in connection with the possibility of excluding pre-phase of movement, the ability to great repeatability basic phases.
- Simulators can have an informative function when used as testing devices.

Different principles are used in the simulators: weight of the transported load, elastic deformation of the spring, overcoming the friction force, changing the moment of force, etc.

An important characteristic of special exercises is the tempo-rhythm structure.

Consistent use of means with different nature of the load (gravitational, hydraulic, and hydrodynamic) provides a constant training effect, which contributes to the violation of the power potential of the athlete [2, 4].

Stage control of strength training of athletes is carried out with the help of a special ergometry test and can be supplemented with non-specific tests.

The current control is carried out on the basis of taking into account the performance of the load during the standard training control session with the fixation of the pace of exercises, pulse reactions of rowers; the technique of exercises is evaluated and the self-assessment of load tolerance is taken into account.

Conclusion. In connection with the search for ways to improve the efficiency of sports training, methods based on the determination of additional resistance in the main movement, in particular, in rowing, are increasingly used.

When rowing with a hydraulic brake, changes in all the studied parameters significantly exceed the permissible limits of variation of the main motion parameters without weights. In connection with the change in the specificity of the requirements, rowing in a boat with a hydraulic brake should be recommended as an exercise targeted impact on the development of a special force.

References:

1. Actual issues of training athletes in cyclical sports: a collection of scientific papers / VGIFK. - Volgograd, 1993. - 123 p. : il. - b / c

2. Dyachenko A. Yu. Improving the special endurance of qualified athletes in rowing / A. Yu. Dia-chenko. - K: NPF "Slavutich - Dolphin", 2004. - 338 p.
3. Zimkin N.V. Physiological characteristics of strength, speed and endurance. - M.: Physical Culture and Sport, 2006. – 205p.
4. Volchkova V.I. Super Qualities of the Athlete-Champion /V.I. Volchkova//В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 811-814.
5. Rowing: a textbook for the institutes of physical culture / under total. ed. A. K. Chupruna. - M.: Physical Culture and Sport, 1987. - 288 p. : il.

ENGLISH IN THE DEVELOPMENT OF SOCIETY

A.A. Plotnikova, student of group 81111,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor A.N. Garipova*

Introduction. The modern world demands from people more and more new skills and abilities. And such requirements include: the level of education, because as they say an educated person is a person who has a much flexible mind, a car of knowledge and knows how to apply them in time, knowledge of computer programs, various technologies, understanding of the IT sphere, as well as learning foreign languages, especially English. He opens before man more opportunities. After all, English is the language of international communication. It is very often used in various spheres of life. Knowing it, many people achieve their goal or success, someone's dream comes true. Many do not understand whether English is necessary in the modern world.

However, it is no secret to anyone that today he plays an important role in finding a job. People who want to find a prestigious and well-paid position must necessarily know English well. This is due to the fact that large firms often cooperate with foreign partners. Today, English is an international language. They need to own well enough to fully negotiate and enter into transactions with foreign partners. Traveling in English-speaking countries is only possible if you know and understand a foreign language [2].

It is no secret that today almost everyone wants to go on vacation abroad. Thanks to the knowledge of English you can easily communicate with people not only in English-speaking countries.

Anywhere in the world there is a certain percentage of the population who can understand a foreign language. English is also well spoken by people whose work is related to tourists. In the event that you know a foreign language, you can always easily ask for help in a foreign country. That is why you will feel confident abroad [1].

The purpose of work. To determine the meaning of English in various spheres of life.

Organization methods.

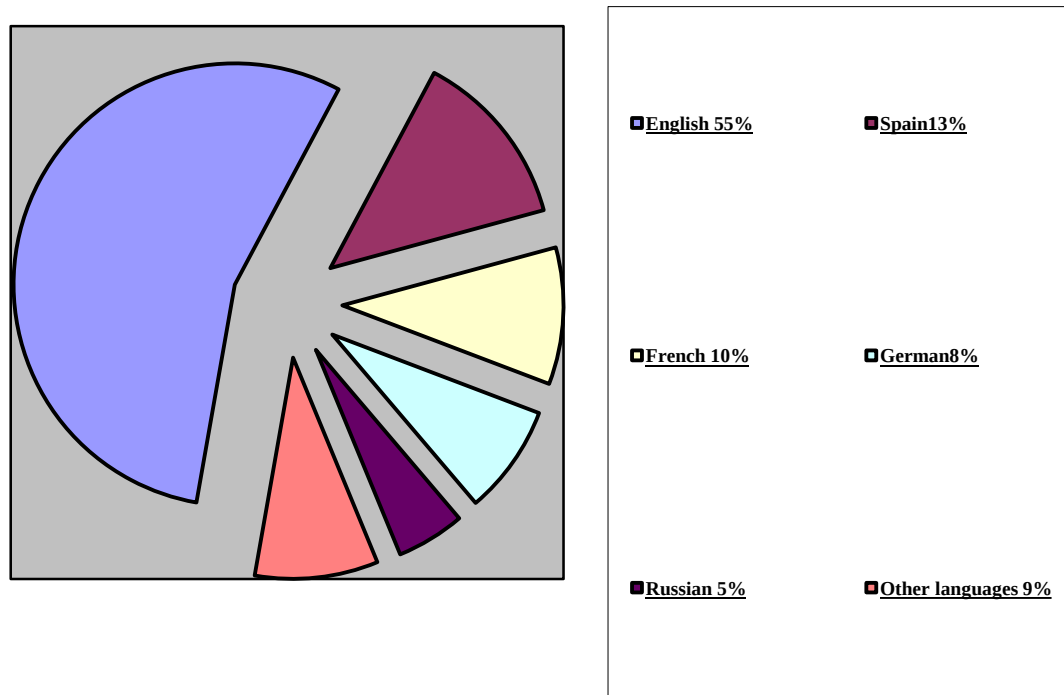
1. The first place, of course, English, as we noticed above, it is considered the language of international communication, and is considered the simplest of the following languages.

2. The second place is taken by Spanish, it is similar to English, because they have common roots-Latin. It is one of the official languages of the USA.

3. The third in the ranking of the most popular languages is French. It is in third place not only because it is the official language of Canada, but also because it has patrons who study it out of love for the beautiful.

4. In fourth place of honor is the German language, it has a huge army studying it. We all know that Germany plays an important role in history and cultural influence, as well as being used in the political sphere.

5. We can not forget the Russian language, it was lowered to the 5th place in the ranking, it is spoken not only in Russia but also in the former Soviet republics. It is considered to be the most difficult language, even native Russian people have to learn it [3].



Picture1 – Rate of languages in society

The results of the study and their discussion. English is the language of trade and business. In many countries, English occupies a very important place as the language of diplomacy, trade and business. 90% of global transactions are concluded in English. World financial funds and exchanges work in English. The relevance of learning English can also be explained by the rapid development of technology. Every year, experts from around the world create new inventions. They are given names that are most often English-speaking. Surprisingly, familiar words such as a laptop, computer, scanner, mobile and others came to the speech from English. Thanks to the rapid development of the Internet, representatives of different nations began to communicate closely on the web. In order to understand each other, they use English.

2. English is the language of education. English is the most popular foreign language in schools. The most prestigious universities in the world are English — speaking. In countries where English is the second official language, students prefer to study in English. Almost in any large library there are books in English. Detectives, novels, poems and other works can be read in the original, knowing a foreign language. It is no secret that the translation of books is not always accurate and literal. No less valuable are the originals of technical literature. Thanks to the knowledge of English, you can more thoroughly explore the equipment or equipment of interest.

3. English is the language of travel. Large-scale travel of the British for two centuries bore fruit. In whatever country you are in, you will be understood in English everywhere. English is the language of science and technology [4].

4. English has become the language of the XXI century-the century of technological progress and information technologies. Today, all instructions and programs for new gadgets are written in English. Scientific reports, articles, reports are published in English. 90 % of Internet resources are in English. English plays an important role in the life of adolescents and young people. Computer games in English are very popular among gamers. It is no secret that many young people spend a considerable amount of free time using them. As a rule, at first new foreign games do not have Russian translation. At this point, the gamer can help only knowledge of a foreign language. Thanks to this, he will be able to try out the novelty, without feeling discomfort. There are also useful programs in English. Knowing a foreign language allows you to easily use not only games, but also applications.

5. English is the language of sport. Useful and valuable experience in the field of linguistic support of international sports competitions [5].

We conducted a survey among students of the Volga region state Academy of physical culture, sports and tourism. 73 students passed the survey. The results were: on the first question, the majority (44 students) began to study English since primary school, 17 people began to learn English from grade 5, 9 students after admission to the university, and 3 students replied in the negative. The second question, students think, chose the first answer, but on this matter we have received a few negative responses. The third question was the most popular, some students chose several answers at once. According to the results of the test, we concluded that among young people English is famous for its popularity.

Survey

1. When did you start learning English?

- a) from primary school;
- b) from grade 5;
- c) since high school;
- d) after entering the university;
- e) I do not see the point of learning English;

2. Do you think English is important in the modern world?

- a) Yes, because it is the language of international communication;
- b) No, Russian is enough;
- c) I find it difficult to answer.

3. How does English help you?

- a) the ability to shop online;
- b) the absence of a language barrier when traveling abroad;
- c) watch movies, read books, listen to original music;
- d) expanding the circle of communication;
- e) English is not interesting to me.

Conclusion. After a long accumulation of information, statistics and surveys, English language is popular in the modern world, it helps people in various fields, activities, but most importantly, they are interested in our generation of young people, because in the future it all depends on us and on our education. After all, indeed, this language helps everywhere and in everything, wherever you go, whatever you do, you will be understood everywhere and will help you. English plays an important role in our life. His knowledge is necessary for people of all ages. English is associated with all spheres of life. Those who want to get a prestigious education or find a well-paying job cannot do without it. According to the information provided in our article, we can conclude that employees who speak English earn more than those who do not know it. This fact can serve as an excellent incentive for learning foreign vocabulary and grammar.

References:

1. Ахметшина, Л.В., Шамсутдинова, А.Р. Научная терминология в разносистемных языках / Л.В. Ахметшина, А.Р. Шамсутдинова // Филологические науки. Вопросы теории и практики. - 2016. - № 6-3 (60). - С. 66-68.
2. Гарипова, А.Н., Волчкова, В.И., Павицкая, З.И. Современные проблемы формирования профессиональной компетенции преподавателя иностранного языка спортивного вуза / А.Н. Гарипова, В.И. Волчкова, З.И. Павицкая // Наука и спорт: современные тенденции. - 2018. - Т. 21. - №4 (21). - С. 145-151.
3. Гарлыев, К.Г., Теганюк, В.В. Aspects of social adaptation of disabled people by means of physical training and sports / К.Г. Гарлыев, В.В. Теганюк / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 910-912.
4. Шамсутдинова А.Р. Особенности обучения иностранным языкам в неязыковом вузе /А.Р. Шамсутдинова/ Физиологические и биохимические основы и

педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.- 2014. - С. 608-609.

5. Rogova, L.S. English language as a world language / L.S. Rogova /Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013:В 3-х томах.- 2018. - С. 670-673.

IMPACT OF BADMINTON ON CULTURAL VISION

A.A. Romanko, graduate student of group 71103M,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova

Abstract. Cultural vision is a physiological process of perception of the surrounding world, based on the ability of specialized nerve cells to absorb light electromagnetic radiation and extract information about the shape, size and color of the objects in question. It is carried out thanks to a complex system of series and parallel connected nerve cells that form the visual analyzer.

Key words: badminton, cultural vision, myopia, hyperopia, accommodation.

Introduction. The problem of poor vision is relevant for many of our contemporaries. Myopia and farsightedness are becoming a real national disaster. The reason is a sedentary lifestyle, the Internet and computers, poor ecology. In the first grade, five percent of children come with glasses. And remain in them from 37 to 57%. More than 65% of the world's population suffers from various ophthalmological diseases. Most of the eye diseases associated with violation of the optical properties of its structures. Despite the fact that there are many sets of exercises, different techniques, surgery, aimed at the correction and restoration of vision, this topic continues to be relevant.

The eyes are the most amazing of all the human organs. With their help, we see our beautiful world and a lot of interesting things. The human eye is able to distinguish the finest shades and smallest sizes, sees well during the day and well at dusk. Over time, everything changes, like a person, like his eyes. Today around the world there are about a billion people wearing glasses. In Russia, for example, almost one in six adults suffers from myopia, or, as it is commonly called by specialists, myopia. As a result, many people are forced to wear glasses and the number of such people continues to grow.

The purpose of the research: to find out whether playing badminton, gymnastics for the eyes, thereby improving cultural vision.

Research results and their discussion. Badminton is one of the most difficult sports that require high physical fitness of an athlete. Playing badminton is an effective tool perfectly relieves stress and increases the overall tone, as well as developing a variety of physical qualities, such as agility, speed, endurance and others. It should be noted that the game of badminton affects the speed of thinking. Badminton is also called "chess with a racket", as in the course of the game the badminton player must very quickly calculate the different probability of how the enemy will respond to his blow, and how he himself in turn will respond to the blow of the enemy is calculated several variants of blows and for this, it requires a great speed of thinking, which develops in the process of training and competition. During the game, the participants have to follow the flight path shuttlecock, which is a useful gymnastics for the eyes, as well as perform many slopes, short dashes, jumps and extensions. Badminton is one of the three most energy-intensive sports. Intensive movements on the court help players to keep their body in good shape, prevent the appearance of excess weight. Jumping during the game of badminton stimulates the strengthening of bones and ligaments. In the process of regular training develop coordination abilities, speed qualities, strength, flexibility, agility, endurance; there is a beneficial effect on the development of the nervous and cardiorespiratory systems. But the most important beneficial effect of badminton, according to experts, is the effect on the organs of cultural vision.

To restore cultural vision we spend an incredible amount of effort and money. Not even knowing that to achieve health for the eyes can be more natural and entertaining way. It turns out; forget about glasses and lenses will help regular classes' badminton. During the game of

badminton have to follow the flight path of the shuttlecock-it is removed from the eyes, then approaching. Accommodation occurs - the ability to adapt the eye to change the focal length by reducing and relaxing the eye muscles, as well as the ability to see the shuttlecock, located at different distances from the eye when convergence occurs, convergence of eye movement, when the visual lines converge on the flight of the shuttlecock. As a result, the eye muscles are strengthened. This well replaces special exercises – exercises that are recommended to perform ophthalmologists, built in the same way.

Constant monitoring of the moving object, frequent turns of the trunk and neck and active movement, saturating the blood with oxygen – all this is optimal for the treatment of myopia. It is a set of these factors in the best degree gives the game of badminton. The game does not require expensive equipment; it has no exorbitant loads, no hard contact. Because of the uniqueness of this technique, the government decided to include badminton in the third lesson of the school [2].

Badminton trains your accommodation. That is, it provides a clear vision of the various objects under consideration, at different distances from the eye. When two objects are in front at different distances, either one or the other object is clearly visible, but it is impossible to see clearly both objects at the same time. This depends on the fact that the optical system of our eye gives a clear image on the retina only with respect to one any distance, and it is to the one on which the object in question is currently located; objects closer or further fixed on the retina, a blurred image and therefore visible to indistinct. In order to pass from one distance to the other, we have to accommodate: the refractive conditions in the eye change so that each time on the retina is a clear image of the fixed object.

Badminton is especially effective for children. Their myopia is most often caused not by pathology, but by weakness of the eye muscle. But for adults there is a benefit, including for the cure of age-related farsightedness. Sergei Shakhrai (the President of Federation of badminton of Russia), for example, shared their experiences. He's been playing badminton for 37 years, and he never thought about glasses. But a few years ago I hurt my shoulder and missed almost three years. Vision is down to minus 2.5. However, after the resumption of training, it was restored to the iron "one".

Scientists have found that even after 10 sessions, children with initial signs of myopia completely get rid of this disease. It should be noted that according to our data, badminton is not useful only children, but also middle-aged and elderly people. It is relevant this mobile game for those who recover from injuries and operations.

Conclusion. After analyzing all kinds of sources we can come to the conclusion: during the game of badminton involved all muscle groups of the human body including eye muscles. There is a gym, when it is necessary to focus on a close object, and then translate it to the object in the distance doing rotational movements of pupils and so on. That is, a person sits for 10 minutes a day, trains his eyes. But it turned out that the whole complex of exercises inadvertently applied during training and games in badminton. And leading oculists confirmed these observations. During an hour of eye training, tracking the flight of the shuttlecock up and down, right and left, that is, watching all kinds of spatial movements, get the necessary load for them, there is training of the eye muscle, that is, watching all kinds of spatial movements, get the necessary load for them, there is training of the eye muscle, thereby reducing the spasm of accommodation and improving vision. Such exercises are prescribed by ophthalmologists for children with poor eyesight. But it is quite difficult to make a restless child perform this exercise. Playing badminton, the child does all these exercises in a playful way, plus gets the load in motion. The heart drive the blood in the vessels is the blood supply of the cortex of the brain, all organs, and the result is a vigorous exercise in keeping the eyes comfortable mode. It's a scientifically proven fact. As for adults, here the conclusion is the following-vision at least does not deteriorate. In children, it seriously is improved through training of the weakened muscles of the eye.

In conclusion, I want to say that badminton is an accessible sport that has a positive effect on physical and psychological health, so it is very good that the popularity of badminton is growing, that clubs for adult players and youth sports schools for young badminton players are

being created. And the introduction of badminton lessons in schools will be a good ground for the emergence of new fans of this wonderful game both as amateurs and as professional athletes.

References:

1. National Badminton Federation of Russia [Electronic resource] Access mode: <http://www.badm.ru/news/interview/2592> (Date of access 20.03.2019)
2. Mychaev D.R. Formation of the physical culture of the pupils based on physical education sporttality / D.R. Mychaev, V.I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции (26-27 ноября 2015 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - Р. 347.
3. Modern educational technology [Electronic resource] Access mode: <https://pedtehno.ru/content/badminton-protiv-miopii> (Date of access 20.03.2019)
4. The influence of the game of badminton on the visual analyzer [Electronic resource] Access mode: <https://pglu.ru/upload/iblock/f29/21.pdf> (Date of access 20.03.2019)
5. Knowledge [Electronic resource] Access mode: https://znanio.ru/media/nauchno_issledovatelskaya_rabota_po_fizkulture_polozhitelnoj_vliyanie_zanyatij_badmintonom-149337/172311 (Date of access 20.03.2019)

SYSTEM FOR COORDINATING SPORT VOLUNTEER PROGRAMS IN RUSSIA

*M.M. Ryazanova, graduate student of group 8215M,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Abstract. The article is devoted to review creating a standard of event volunteering in Russia. The short major international and federal events with volunteers is given. It is analyzed system for coordinating sport volunteer programs.

Keywords: volunteering, sports volunteering, the organization of sports events.

Introduction. Currently, participation in the volunteer movement is becoming a characteristic feature of the public life in Russia. This implies the social policy of the state and the efforts of the non-profit sector. In accordance with Presidential Decree No. 583 of December 6, 2016, in order to develop volunteering, 2018 was held in the Russian Federation under the auspices of the Year of Volunteer.

Let's speak about attracting volunteers to current events today. As experience of major international competitions (for example, the FIFA Confederations Cup 2017; FIFA World Cup 2018 in Russia; XIX World Festival of Youth and Students, XXII Olympic Winter Games and XI Paralympic Winter Games of 2014, etc.) about the events of a special atmosphere created by volunteers. Events that are publicly available answer volunteers' questions and are easy to recognize among guests. The participation of volunteers raise the level of organization of events, and according to its results, testimonies in social networks for the work of volunteers find a great response in the thanks of visitors. The work on involving volunteers also speaks about the social involvement of the event organizers themselves.

Therefore, the study and search for development of the «Standard of event voluntaries in Russia» seems to us relevant.

A sport volunteering event is one of the most popular volunteer events. But at the same time there are problems with the development of events of volunteering. Thus, a volunteer realized the usefulness of his work, the opportunities for his development, and volunteering became for him one of the constant and beloved affairs [1, 4].

According to the Federal Law «On Amendments to Certain Legislative Acts of the Russian Federation on Volunteering» dated 05.02.2018 No. 15-FZ and the developed Standards to Support Volunteering (Volunteering) in the regions of the Russian Federation, a comprehensive opportunity for voluntary support, promotion of volunteering and the training of volunteers are demanded.

The purpose of the research: To review creating a standard of event volunteering in Russia.

Results of the research and their discussion

Therefore, the main factor that predetermines the direction of using the potential of trained volunteers is the development of volunteering as one of the priority tasks of modern youth policy in the Russian Federation, as a set forth in the Fundamentals of the State Youth Policy of the Russian Federation for the period until 2025 [3]. Volunteers form a new attractive image of modern youth, focused in their development on spiritual and moral values.

In the first quarter, in the regions of the Russian Federation, the stage of formation in all subjects of volunteering resource centers is completed. In the Republic of Tatarstan, following a meeting with young people as part of the Student Education Forum, on August 27, 2018, it was also decided to establish a single resource and communication center for the volunteer movement.

Systematization of accumulated experience in organizing volunteer programs of major events is still a question for us. The solution of this problem is creating a library of knowledge and training courses based on it, resource centers and guidelines for working at event activities.

Involvement of government bodies, specialized volunteer organizations and sports federations into volunteering will allow creating the «Standard of event volunteering», as well as the system for coordinating volunteer programs in Russia.

The program will include the introduction of the «event volunteering standard» - a unified system of training and education for volunteers for large-scale events, the organization of regional and international training internships, the creation of a system for motivating and encouraging volunteers.

The work with volunteers is «... an activity aimed at the optimal use of volunteer labor» [6]. If we consider working with volunteers as a whole, then it may include the following steps:

1. Preparing process for working with volunteers (identifying the organization's need for volunteers, defining the work that volunteers will perform, as well as analyzing the required resources and working conditions);

2. Attracting volunteers (defining the ways in which it is planned to attract volunteers);

3. Working actually with volunteers (volunteer assistance, showing the organization's prestige and goals, tracking changes in volunteer motivation to work, engaging volunteers in joint planning, encouraging volunteers, and maintaining the organization's traditions);

4. Overcoming possible difficulties in working with volunteers (employees of the organization understand the need for volunteer work).

According to our observations, the development of event volunteering in Russia is carried out at two main levels:

1. International: volunteer programs of the Organizing Committees of such global projects as the Universiade in Kazan, the Olympic and Paralympic Games in Sochi, the World Cup in Russia;

2. Regional: attracting volunteers to help conduct regional events of various types through volunteer centers and other volunteer organizations.

When conducting major international and federal events, it becomes necessary to develop and approve a volunteer program by all the organizers of the event, which will fully regulate the work with volunteers.

The volunteer program may include the following sections: the purpose and objectives of the program; functional areas and quantitative composition of volunteers; methods of working with volunteers at the stage of attraction, preparation, promotion; volunteer motivation events; structure of the volunteer corps, etc.

The volunteer program is developed taking into account the specifics of the event itself, the goals of attracting volunteers to its conduct, the particular region in which the event takes place. A volunteer program may include the creation of a special center that will provide volunteer support for the event [2, 3].

Conclusions. Thus, the system of training volunteers for volunteer programs is a hot topic at present. In connection with the growing number of volunteers, it is necessary to systematize volunteer experience at sports events, as well as to ensure their preparation and effective work.

The implementation of the Standard implies the creation or development of the existing infrastructure of interaction between organizations with volunteers and volunteer centers and does not require additional expenses from the state budget due to the inventory of current measures of state support for volunteering and other practices of civic participation and public initiatives.

References:

1. Agapova, E.P. Dictionary of volunteering / E.P. Agapova - M. - Berlin: Direct Media, 2015. – P. 92.

2. Drandrov, G.L. Formation of physical culture and sports of cultural competencies among university students in the process of volunteering at major sports events / G.L. Drandrov, I.F. Faysullin // Modern problems of science and education. 2015. No. 6. - P. 396.

3. Fundamentals of the state youth policy of the Russian Federation for the period up to 2025 [Electronic resource]. - Access mode [http://www.consultant.ru/document / cons_doc_LAW_171835](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_171835) (Date of access 19.03.2019).

4. Osenkova D.I. Work of social volunteers as the first of the integration of disabled people /Osenkova D.I., Volchkova V.I./ Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона: материалы Международной научно-практической конференции (28-29 ноября 2013). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2013. - С. 203-205.

MAIN INDICATORS OF PHYSICAL CULTURAL AND SPORTING SERVICES QUALITY PROVIDED BY TETIOSHI RDYUSSHOR

*K.V. Ryzhova, graduate student of group 8215M,
G.F. Ageeva, Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor – Candidate of Pedagogic Sciences,
Associate Professor V.I. Volchkova*

Abstract. This paper discusses the features of the provision of physical education and sports services. During the study, an assessment was made of the quality of the services provided, which will further develop a set of measures to improve the performance of the physical education and sports organization in the provision of physical fitness and sports services. In turn, this will lead to an increase in the number of regularly engaged in physical culture and sports, to improve the physical fitness of the population and a beneficial effect on the financial component and the image of physical education and sports organization. The results of the research may be of interest to managers of physical education and sports organizations and methodologists, as well as coaches.

Keywords: physical culture and sports services, sport, quality, efficiency.

Introduction. The perception of people involved in the quality of physical culture and sports services is mainly shaped by the following factors: the appearance of physical culture and sports facilities and personnel; the reach (availability) of the staff of the sports center; friendly staff; individual approach; high awareness, politeness and professionalism of trainers-teachers; external picture of the process of rendering sports and sports services, including the characteristics of the interaction and communication of the teacher and those involved.

It should be noted that in modern Russia 100,000 different types of physical culture and sports organizations work in physical culture and sports, employing more than 241.8 thousand specialists - coaches, teachers, teachers of physical culture, instructors, methodologists and other categories of workers, and also more than half a million workers and technical staff. The product of their work activity is physical education and sports services via information technology, that is, organized forms of exercise and sports, sports training programs and physical education and recreation activities, sports shows [1].

The opinion of those involved in the physical education and sports organization about the quality of the services provided is shaped by more than 30 factors [2].

The purpose of the study: to identify the main indicators of the quality of physical education and sports services provided by RSDYUSSHOR Tetyushi and assess their quality.

Research methods: analysis of scientific and methodological literature, questioning, modeling, mathematical processing of the data.

Research results and their discussion. We conducted a survey among students of RSDYUSSHOR in order to obtain different opinions of the participants, to what extent they are satisfied with the quality of physical education and sports services.

As a result of the survey, it was revealed that:

- 1) 40% of students are engaged in bench-shooting “half a year” and 40% - “1-2 years”;
- 2) 42% of students chose bench shooting due to the fact that they “began to study with their friend”;
- 3) 52% of students are not satisfied with the sports equipment of the school;
- 4) 53% of students would like new sports guns to be bought at a sports school, 26% would “make site repairs”, 14% would “equip a sports field”, 7% would suit everything;
- 5) 91% of students answered that the coach treats them carefully and politely.

The results of mathematical statistics helped to determine the most significant for those involved in the quality indicators of the RSDUSSHOR services to them, primarily include: the coach's attention, his qualifications, the use of effective exercises, and the effectiveness (effectiveness) of the classes.

The respondents noted the highest satisfaction with the following indicators: high qualification of the trainer: his benevolence and politeness, attention to the students, the use of effective exercises, the quality of the show and explanations, as well as an individual approach.

Significant disproportions between the indicators of the significance of services and their real quality (the excess of indicators of significance over satisfaction) are noted in such parameters as the availability of information about the services of the complex; quality coverage area, gym floor.

In the course of the study, an assessment of the quality of physical culture and sports services was carried out within the framework of marketing, which was carried out in 7 stages using the most appropriate quality assessment methodology. Thus, the estimate was 0.8298. From the data obtained it follows that the following indicators have the greatest importance for the parents of young athletes: staffing training services and training in bench shooting (the level of qualification and appearance of the coach, constant attention to children in the process of training, individual approach to them, correcting errors); characteristics of the provision of services (the possibility of obtaining individual lessons, selection of a convenient schedule, high frequency of classes); the effectiveness of training, expressed in the perspective of participation in competitions of various (up to the international) level; the adequacy of the load level of physical fitness of children.

As a result of the data obtained during the survey and the assessment, a program was developed to improve the quality of physical education and sports and health services in the RSUHUSHOR Tetyushi, which included such activities as: repairing the athletes' rest room, conducting a master class, installing a wall-mounted simulator for imitation shooting, setting the target for darts and streetball courts. After the experiment, the quality of physical education and sports services was re-assessed. The value of the integrated (generalized) index of the quality of training and training services in bench shooting was 0.6967, which is 0.0781 points more than before the program was tested. According to the acceptability scale, it corresponds to the "average quality" rating.

On the basis of the questionnaire, this allowed us to find out the pupils' opinion on the quality of sports and recreational and sports services, namely their satisfaction or dissatisfaction, an assessment of the quality of sports and sports services lies. The questionnaire was modified and adapted to the specifics of the activities of educational institutions that provide additional fitness and sports services and the requirements of methods for assessing the quality of services provided, to further build a structural diagram of the quality indicators of services provided by the tree of quality sports and fitness services.

A block diagram of the quality indicators of the services of an institution providing physical fitness and sports services "Quality Tree" proposed by some researchers [3, 4] included such sections as: the quality of the process of classes by the chosen type of physical and sports, the availability of services of a physical education and sports organization, the safety of classes, the characteristics of service providers, the image of a sports organization.

Significant disparities between the indicators of the significance of services and their real quality (the excess of indicators of significance over satisfaction) are noted in such parameters as the availability of information about the services of the complex; quality coverage area, gym floor.

Conclusion. In the study allowed to identify features of the provision of physical education and sports services, as well as assess the quality of services provided, the results of which developed a program to improve the performance of physical education and sports organizations in the provision of physical education and sports services.

References:

1. Grishina, I.N. Competition of sports organizations / I.N. Grishina, G.F. Ageeva. - Problems and innovations of sports management, recreation and sports and health tourism. Materials of the II-nd All-Russian scientific-practical conference. Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism; Edited by G.N. Golubevoy. - 2016. - Pp. 111-114.
2. Ageeva, G.F. On the impact of the quality of physical education and sports services of educational institutions on the purchase of services by consumers // Physical culture, sport, tourism: scientific and methodological support. 2016. - Pp. 207-210.
3. Berdyew R.A. Sports management via information technology / R.A. Berdyew, V.I. Volchkova, M.N. Savosina // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы II-й Всероссийской научно-практической конференции (Казань, 6 июня 2016 г.) / под ред. проф. Г.Н. Голубевой. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С. 33-35.
4. Stepanova, O.N. Marketing in physical culture and sports activities. М. 2008. –Pp. 44-66.

CULTURE DEVELOPMENT OF WRESTLING IN RUSSIA AND IN THE REGIONS

*L.V. Sadykov, graduate student of group 71102 M,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific advisor - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Abstract. The author states that wrestling and other sports acquire special importance in our days when scientific and technical progress more and more limits motive activity of the person, distances it from the nature. Wrestling contributes to the formation of the necessary life positions among young people, promotes intellectual, aesthetic, strong-willed education, harmonious development of physical qualities, strengthen health, and arm a large amount of special knowledge and technical and tactical actions. All this contributes to a significant increase in efficiency, forming socially active citizens.

Key words: wrestling, culture development, physical qualities, health

Introduction. In 1993, the Federation of Wrestling of Russia has been uniting wrestlers of free and Greco-Roman style is created. The Federation includes sports organizations of almost 80 subjects of the Russian Federation. President of the Federation-honored master of sports, honored coach of Russia, member of the Bureau of PHIL, an Olympic champion M.G. Mamiashvili.

In December 1994, the "match of the century" in Greco-Roman wrestling between the Russian team and the world team, which was attended by President PHIL Milan Ercegan. The Russians won a convincing victory with a score of 9: 1. At the Atlanta Games, our Greco-Roman and freestyle wrestling teams were first in the team standings.

One of the most titled Russian athletes is a nine-time world champion and three-time Olympic champion Alexander Karelin. Having become the real sports legend, it 12 years in a row did not know defeats on a wrestling mat. In Sydney-2000 luck turned away from Karelin, but honor of the Russian school of Greco-Roman wrestling was supported by his companions in the national team Varteres Samurgashev and Murad Kardanov who became winners in the weight categories. The leader of our team the Russian wrestler of the Greco-Roman style Roman Vlasov, double Olympic champion (Games of the XXX Olympiad in category to 74 kg and the Games of the XXXI Olympiad in the category up to 75 kg), double world champion (2011, 2015), three-time European champion (2012, 2013, 2018). Honored master of sports of Russia. Senior Lieutenant of the interior Ministry.

Russian freestyle wrestlers are equally successful. It is, first, world Champions, Europe and Olympic games brothers' buvaysar and Adam Saytiyevy. At the 2000 Games, our wrestlers won four gold medals out of eight. In addition, in total in an asset of the national team on free-style wrestling already 10 highest Olympic awards. Russian wrestler Abdurashid Sadulaev freestyle, Olympic champion (2016), three-time world champion (2014, 2015, 2018), silver medalist of the world Cup (2017), two-time European champion (2014, 2018), European champion among athletes under 23 years (2016), winner of the European games (2015), four-time champion of Russia (2014, 2015, 2017, 2018). Performs in weight categories up to 86 kg (up to 2016), up to 97 kg (from 2017).

The purpose of the study: To study the relevance of wrestling in Russia and in the regions of the Russian Federation.

The objectives of the study:

1. To define means and methods of culture development of wrestling.
2. To develop a project for the culture development of wrestling in Russia.

Research results and their discussion. A harmonious system began to develop in the form of a pyramid, at the base of which there are those centers, those basic support regions where we develop the struggle. We have about 54 of them. It both on free, and on Greco-Roman, and on

female wrestling where we have clubs, and youth sports schools. These are all points of growth and our main territories.

The next level is those regions where there are stable long-term schools of wrestling which we support. Specialized centers are already planned to be established there. This list is approved at the level of the Ministry of sports and the presidential administration. It will be the basis of our proposals to the Federal target program [4]. The construction of infrastructure facilities will be carried out strictly in accordance with regional need and reasonableness from the perspective of Federation of wrestling of Russia. In this sense, we have applied a programmatic approach. All regions were divided according to the degree of importance, opportunities and goal setting in relation to the struggle.

Now we can name such coaching schools and interregional centers as Krasnoyarsk, Novosibirsk, Yakutia, Buryatia, Tyumen, Perm, Chuvashia, Tatarstan, Mordovia, Moskva, and Bashkortostan. We also pay great attention to Central Russia – Ryazan, Voronezh, Bryansk. These regions and schools will receive good infrastructure. We plan to build an Olympic training center in Dagestan. All this fits into a reasonable system. Where we see that the struggle is only developing and it is necessary to increase the mass character and simple Foci will be built there. There we will develop wrestling in schools. We are involved in the re-equipment of gyms. We have prepared a whole program and developed industry requirements, prepared the economic base. We have the production, which allows making inexpensive, high quality and demanded sports equipment. The whole system works for a good result. However, in some regions, for example, in Udmurtia, there are problems with the sponsorship of pupils, athletes pay training and training fees, travel to competitions, all for their money. There are no wrestling educational institutions of secondary and higher education; therefore, there is such a tendency that in this region they are engaged in wrestling up to 16 years, therefore, ascending stars are forced to leave their native region or end up as an athlete. In the neighboring region of Tatarstan, there are no problems with financing, with sports facilities, with departures to competitions to any point of Russia. There are no problems with higher institutions where there is an opportunity to engage in wrestling. In this regard, the struggle in Tatarstan is more popular. One reason for this is financial opportunity. In this regard, I would like the struggle to be developed in all regions of Russia. Then new Olympic champions from new regions will appear in Russia. This will increase the interest of the younger generation of viewers and then the struggle will become even more popular in Russia. In addition, when the program to fight in schools appears in all of Russia, the popularity of wrestling will grow and new champions will appear.

Conclusion. Caused by the wrestling public interest goes beyond the physical improvement of the athlete; it contributes to the joy of fellowship, of being part of the joy of victory and pride for the person, region, and country and for their inexhaustible possibilities, and empathy in case of defeat. That is why millions of viewers gather at TV screens watching competitions of the strongest wrestlers of the world.

The right to broadcast competitions on types of wrestling is acquired by TV companies for the huge money estimated several tens of millions of dollars. The money gained thus goes for development of wrestling; strengthen financial position of the international and national federations.

In addition, it is no coincidence that the broad geography of the popularity of wrestling is expressed in philately. For an example, it is enough to glance in the anniversary collection devoted to the 75 anniversary of the International Amateur Federation of wrestling.

Of particular importance is the prestige of achievements in wrestling. They are seen as a demonstration of state capabilities. Hence the high responsibility of governments, functionaries, coaches and athletes themselves. In the end, sports gave the opportunity to compare even a social system.

References:

1. Wrestling Sambo: the Rules of the competition. - M. Physical Education and Sports, printing "Cu. the flag" - 6-I type. Transzheldorizdat, 1947. – Pp. 13-55.
2. The Fight of "Sambo". Program for sports sections of physical culture teams. Approved. All-Union. Clod. on Affairs of physical culture and sports at the Council of Ministers of the USSR 18/VI 1948. – M.: Physical culture and sport, typography Metallurgizdat in the MSC, 1948. – Pp. 23-28.
3. Volkov, V.P. Course of self-defense without weapons "SAMBO". Study guide for schools of the NKVD. Part 1.2. - M.: Publishing school-course Department of the personnel Department of the NKVD of the USSR, 1940. - 537 p.
4. Volchkova V.I. Influence of Sport on Development of Personality/V.I. Volchkova //В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 809-810.
5. Gulevich, D. I. The Sambo / D.I. Gulevich, G. N.Zvyagintsev. - M., 2000. – P. 10-28.

THE PROBLEM OF VOLUNTEERING AND BENEFITS OF VOLUNTEERING

*L.R. Sadykova, student of group 8271,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Philological Sciences,
Associate Professor L.V. Akhmetshina*

A volunteer is a person who carries faith in good, hope for the future and love for others!

Relevance. Many people think that volunteers are those who do not take money or other incentives for their work. Free labor of volunteers is only a sign, but not the essence of volunteering. It's too low to evaluate a real volunteer by whether he takes money for work or not. If you argue this way, then for you the volunteer appears as a "wise man". In their activities, volunteers are driven not only by Maslow's needs, but by moral values. Volunteers have what we want to see in society, in families and in ourselves. In volunteers, values are embodied in practice, not just in words. Being close to them, we can feel it, recharge our desire to live as they do. For the upbringing and development of a person, an example of values embodied in life is needed - this is the main value of volunteering. Therefore, a true volunteer is an example of morality and a healthy lifestyle, tolerance and cooperation, awareness and selflessness. [1, c. 176] This is evidenced by the World Declaration of Volunteers. A volunteer is, first of all, an owner of high moral qualities, speaking about his motivation and lifestyle, and not the level of professionalism. The definition of "volunteer" or "volunteer" can refer to both a beginner and an expert. "Volunteer in the organization" means that a person voluntarily and disinterestedly performs certain duties. You can be a volunteer and not related to any organization, temporarily joining the projects of organizations or carrying out their own projects.

What qualities should a volunteer have?

Purpose of the study. The volunteer must believe in what he does and fully devote himself to solving the problem. A volunteer, especially for work abroad, must have good health. Often, projects take place in adverse conditions and require physical and moral preparation. Work involves actions in a team, so you need to be a sociable person and be able to solve problems together. Self-discipline and the ability to gather all the strength and work through cannot, also the necessary qualities for volunteering. [2, c. 145] Chances are good that there will be a lot of work and there will be no time to rest, but you cannot let a team down. You can provide support on your own or in a team, as a rule, there are volunteer movements in each city, working in them will not take much time, but it can save someone's life.

What do volunteers do?

1 .Visiting orphanages, organizing holidays for kids and providing material assistance, whenever possible;

2 .Landscaping streets and garbage collection;

3 .Fundraising for complex operations for low-income families ;

4 .Help for the elderly, lonely people ;

5 .Helping families in need - after fires, accidents .

Volunteer must:

1. The activities of the volunteer are directed to the benefit of other people and bring dialogue and cooperation into society.

2. A volunteer shall not have the right to demand encouragement or receive material remuneration equal to or higher than the value of the work performed.

3. Any person who deliberately and disinterestedly makes such a choice has the right to be a volunteer.

4. A volunteer has the right to indicate or not to designate his political or religious affiliation, but does not have the right to use voluntary activities to propagate his convictions.

5. A volunteer takes the case to the end, even if left alone.

6. The act of the volunteer belongs to all mankind - tell others about it necessarily!
7. A volunteer is looking for like-minded people - those with whom you can do more and better.
8. The activity of a volunteer before contributes to his personal growth and development of character, and then the acquisition of skills, knowledge and professional growth.
9. A volunteer does not perform work instead of paid workers if there is no threat to the lives of other people.
10. Volunteering should not cause psychological and / or physical harm to a volunteer.

Results of the study and their discussion. Volunteering in other countries. In English-speaking countries, volunteer projects are called Adventure projects, since it is this line of programs that provides an opportunity for budget acquaintance to any part of the globe through adventure, language practice and new acquaintances with young people from different countries of the world. International volunteering is a program that is available to everyone, both in terms of age and financially. [3, c. 12] This is a unique opportunity to explore the country from the inside, improve a foreign language and just have a great time with people from different parts of the world.

1. In Japan

Japanese volunteer activities are related to the realization of themselves in the most interesting field, according to their capabilities. Japanese people have a great respect for the culture and traditions of their country, therefore many retired people take charge of foreign students, teaching them the language and familiarizing them with local customs and mores. All this is done not only from the desire to do good - for any Japanese, especially if he is in his advanced years, it is important to realize the usefulness of his own society, to know that his experience and skills can serve someone. Here it is considered that a person will live exactly as long as he can lead an active lifestyle. Shutting down from everyone in an apartment with two dozen cats and watching TV shows is definitely not about Japanese pensioners. Volunteers work together with firefighters and rescuers, pulling out victims from the rubble of destroyed houses. And all this is not happening within the framework of the project to combat the effects of the elements, but at the behest of the heart.

2. Africa

Despite the difficult conditions, Africa attracts volunteers from different countries who are ready to offer their help. This gives them not only immersion in an exotic culture, but also changes their attitude towards life in many ways. Volunteers who have been to Cameroon, Ghana or Ethiopia often admit that such a labor trip forced them to reconsider their views on generally accepted values. [4, c. 211]

Volunteering helps to change the outlook of young people. Boys and girls acquire and develop new practical skills and abilities, satisfy the need for communication and self-esteem, receiving thanks for their work. Volunteer activities help self-improvement and develop the best personal qualities.

How to become a volunteer? A person planning to become a volunteer must go through the following steps to achieve the ultimate goal:

1. Choose the charitable organization that will most fully meet its interests and wishes.
2. Collect information on the activities of the selected organization: possible risks and responsibilities, mode and schedule of activities, level of material support.
3. Pass an interview and provide the necessary documents.
4. Each charitable organization that conducts large-scale and regular activities, has its own electronic resource. On it you can find all the necessary information for familiarization: statutory documents, the procedure for entry and exit, features of work and future prospects for volunteering.
5. The last stage is the acceptance or refusal to accept volunteers from the relevant organization.

Conclusions. Volunteering covers a very wide field of activity, includes dozens of different directions. The unifying factor of all directions is the common goal - the implementation of useful free activities for the benefit of society.

Volunteering is a fairly common and popular social activity today. However, most individuals who plan to join charitable organizations and events do not always understand the nature and nature of volunteering. The features of volunteering include:

1. Individuals without interference and pressure from other individuals decide to become volunteers. They also independently choose the direction of assistance - homeless animals, orphans, low-income families, street children, seriously ill, etc.

2. Volunteering is not paid either by the state or by charitable organizations

3. Only a patient and balanced personality can be a volunteer. Volunteer activities are closely related to socially vulnerable people, and therefore in dealing with them aggressiveness, mental instability, nervousness are not acceptable.

4. Volunteers rarely work alone, so simple communication skills and mutual assistance, team skills are necessary for those who wish to engage in volunteering.

5. Volunteering is not only the rights and unlimited possibilities in the field of helping other people, but also certain duties and responsibilities. A person who joins the ranks of volunteers is obliged in every possible way to achieve the goals of the respective organization, observe internal rules, respect his colleagues, and conscientiously carry out the duties entrusted to him.

Volunteering is a wide range of activities, including traditional forms of mutual assistance and self-help, official provision of services and other forms of civic participation, which is carried out voluntarily for the benefit of the general public without remuneration.

References:

1. Ахметшина Л.В. Volunteering in global perspective // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона: материалы международной научно-практической конференции. 2013. - С. 176-178.

2. Гарипова, А.Н., Волчкова, В.И., Павицкая, З.И. Современные проблемы формирования профессиональной компетенции преподавателя иностранного языка спортивного вуза // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. №4 (21). - С. 145-151.

3. Прохоров А.М. Социальное волонтерство. Теория и практика. М.: Омега, 2016. - 128 с.

4. Shamsutdinova A.R. Les problemes et les perspectives du volontariat sportif dans l'union europeenne // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона: материалы международной научно-практической конференции. 2013. - С. 211-213.

WHY DOES THE STUDENT NEED ENGLISH?

*I.A. Safin, student of group 8271,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Philological Sciences,
Associate Professor L.V. Akhmetshina*

Relevance: Knowledge of English is a strong indicator of many important qualities of a person. If a person wants to be competitive, then he must definitely take the time to practice English. Every day, English is increasingly needed in our lives. At present, it is simply impossible to imagine a graduate of the institute who does not even know the basics of English. A knowledge of a foreign language gives a chance for faster career growth.

Knowledge of English is an increasingly important role in the adaptation of each person to modern world requirements and gives a huge advantage in many areas of life to those people who have studied it as a foreign language. In our time, the English language is gaining considerable fame. English is spoken throughout society. We are surrounded by English everywhere, it has penetrated tightly into our everyday life. Today it is extremely difficult to find a person who would believe that learning English is something unusual. We no longer attach importance to whether you need to learn English at all. This foreign language, whether we like it or not, is becoming more and more important in our daily life, understanding it even at the most primitive level becomes an inconspicuous, self-evident phenomenon. But his ignorance can create a dead end or difficult situation.

English, along with French, Arabic, Spanish, Chinese and Russian, is an international language, which is determined by a combination of political, economic, cultural and linguistic factors. This is the official and working language of the UN, UNESCO, other international organizations, various forums and conferences. It is a means of international communication between people from different countries. For 400 million people, English is the first and for 600 million second or a foreign language. Without a doubt, English has become the main language of cross - cultural communication. Currently, students do not have to convince students of the importance of the English language. And each student individually, and all of our state as a whole, are interested today in high-quality practical language proficiency, providing access to the world market, familiarizing with world culture.

Purpose of the study. To determine the need for students to learn English.

Results of the study and their discussion: Now the world is experiencing a process of globalization - the emergence of a hybrid world culture, the mixing of national traditions, the strengthening of cooperation between nations. It manifests itself in the unification and unity of the most diverse aspects of people's life activity - their world perception and worldview, politics and economics, social life and production, science and education, culture and art, religion and language, sports, etc.

The processes of world globalization and integration have led to the rapid growth of intercultural contacts in all spheres of our life. It is firmly established in such situations of intercultural communication as school and exchange studies, scholarships internships, international conferences, joint ventures, tourist trips, exhibitions, tours, sports competitions, etc. Thus, an important condition for successful adaptation in foreign language is becoming a social space [1].

I, as a student of the Faculty of Physical Education, need and it is important to learn English. Firstly, my future profession is related to tourism. Therefore, this question is relevant to me. In this area, an important part is the knowledge of a foreign language. People from different countries come to Russia to learn the history and culture of our country. Knowing English, I can spend excursions for foreign guests in my free time. Secondly, being a student and fluent in English, you can become a volunteer in world-class events. This is a tremendous experience for

the manifestation of their communicative abilities when communicating with students, athletes, and scientists from different countries.

Since my studies are related to sports, it would be foolish to deny the need to learn English. After all, when the question arises about the level of proficiency in English, it means, first of all, common colloquial vocabulary. However, for each profession in English, as in any other language, there is a narrow special vocabulary, the development of which helps to be "one's" among professionals. And sport is no exception. Of course, athletes travel around the world, and therefore they absolutely need to know English that has become international. For orientation in a foreign country, it is not at all superfluous to speak the spoken language. It should be noted that in the coaching career English is also necessary.

It is no secret that Russian masters train not only domestic, but also foreign athletes. If some language "awkwardness" will be forgivable to the beginners of the sport, then the venerable coach will not. The ability to accurately and clearly express thoughts in English is one of the keys to the success of coaching. As an example, you can refer to the career of such coaches as Valery Nepomnyashchii, Viktor Bondarenko or Anatoliy Byshovets, who worked and trained not only domestic footballers, but also foreign ones.

It is appropriate to pay attention to the fact that English is a necessary part of the program for coaches and instructors, whose main goal is to build a successful career in the fitness industry and achieve international fitness recognition. Foreign language skills will help enable working with foreign clients. For this you need to know the most common phrases that will help during the training process, a special terminology of a professional trainer.

But even if graduates of sports institutions do not intend to work abroad, knowledge of this language will significantly increase their professional value and expand their career opportunities, including internationally. Knowledge of English terminology will help to stand out in competitions and castings of all levels of complexity.

It should be noted that English is needed not only for physical education students, but also for all students in general. First, it is reading technical and other special literature. Master's work assumes that the student has read the articles of domestic and foreign leading experts. Secondly, employers welcome knowledge of a foreign language. Thirdly, the possibility of participating in international student conferences and student exchange programs also implies a high level of English as the standard for communication at such events. Fourthly, knowledge of English contributes to the organization and conduct of their business in the future, after graduation. More and more teachers teach courses in English, especially in computer-related subjects. After all, this trend is developing so rapidly that it is often not even time to standardize terms for translation into the native language. [1, c. 167]

I also want to mention another argument in favor of learning English. Study abroad exchange is a very relevant program for students. Almost all European countries are members of the international student exchange. In the US, you can become a member of the Global UGRAD program for exchange studies. In addition, those who want to go to America, it makes sense to take part in Work and Travel USA - a program on which students go to work in the US in summer. Of the five months, four are set aside for work, and one for travel. Through this program, students get the opportunity to study abroad for free, make new friends, and gain invaluable experience. But to implement all of the above, you need to know English. Knowledge of English allows you to study at any university. The received education certificate is quoted in all countries. [2, c. 35] It is no secret that having, for example, a diploma from the University of London, a graduate can get a prestigious job anywhere in the world.

It should also be noted that our century is actively developing information technology. The global impact of the World Wide Web on our lives. The largest number of materials on the Internet published in English. And to learn interesting information, you must be proficient in this language.

Knowledge of English gives you the opportunity to view cartoons, films, plays in the original. It also applies to music. Knowing English, you will understand the meaning of the texts.

And for book lovers there is an opportunity to read your favorite books without distorting the translation.

Also with the device in many companies, knowledge of English is required. Language proficiency opens up new opportunities and development prospects for the future. For example, employees who know English, occupy the highest positions of the career ladder and receive higher wages. [3, c. 78]

Knowing English, it is possible to communicate with people from all over the world. English is an international language. Usually, hotel staff and some locals speak English, thereby lowering the need to learn the language of the country where you are planning to travel. And also, knowing English, you can make friends among foreigners and communicate with them, improving your language skills.

Possession of foreign languages, especially English as the language of international communication, is important for all Russian young people who want to find a good job, get in touch with the outside world, improve their culturological knowledge. According to studies, 76% of Russians believe that learning foreign languages helps to learn another culture, develops memory, and is also an important component in their employment, therefore, they must know a foreign language”[4, c. 822].

Learning English is an ascent up the social ladder, as in the labor market a person who has attended a basic English course has a great chance to get a job in a prestigious foreign company or company that is actively cooperating with foreign partners. The salary in such organizations is very high, but without knowledge of English, you won't get a vacant place, as the language will be required for business negotiations.

In the era of nanotechnology, science is rapidly rushing forward, new ways of treating certain diseases, new medical preparations and medical equipment are emerging. Instructions and manuals are compiled primarily in English, so that experts can be found in any part of the world to translate it into a local language (it is easier to translate from English than from Finnish, German, etc.). In addition, competent doctors should know what is happening in medicine in other countries. Thanks to the scientific articles published in English, this became possible. That is why today medical students of the university are actively studying English. In the future, the role of English as a means of international communication will only grow, becoming the main means of communication. The leading areas of communication in the professional activities of graduates of the medical college are: conversation using medical terms, compiling and translating medical documentation describing diseases and their possible methods of treatment, new methods, procedures, drugs, and manipulations. As well as the introduction of new technologies and methods of treatment; participation in seminars, conferences and presentations. Today, our state is becoming the most open to international partnership. If we strive to use world experience, communicate and negotiate with people from different cultures, we cannot do without English. And the better we learn and understand, the more we will be able to learn about others and declare ourselves. [5, c. 537]

Conclusions. In general, it can be said that English for work is the most powerful motivator, because in this case, the well-being and self-realization of a person depends on the level of knowledge of the English language. The prospect of career growth is what you need to learn English! And besides all of the above, learning English broadens the mind and contributes to memory training.

Thus, I can confidently say that knowledge of the English language is important to me. I believe that every modern student should be proficient in several languages, regardless of what profession he wants to get. Studying any foreign language, including English, is hard, painstaking, hard, daily work. But the most important component in any business, including the study of a foreign language, is motivation and purpose. It is the presence of these two components that guarantees success in learning English, which can advance in the career development of any student.

References:

1. Ахметшина Л.В. Инновационная система обучения иностранным языкам // Актуальные проблемы развития вертикальной интеграции системы образования, науки и бизнеса: экономические, правовые и социальные аспекты: материалы II Международной научно-практической конференции. Казань, 2014. - С. 162-167.
2. Войтович И. К. Иностранные языки в контексте непрерывного образования. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2012. – 212 с.
3. Волчкова В.И. Роль иностранного языка в формировании гуманной личности студента // Открытое образование. - 2007. - № 4. - С. 78-84.
4. Ибраева, А.Ф. Использование текстов лингвострановедческого содержания для развития социокультурной компетенции студентов при изучении иностранного языка в спортивном вузе // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2016. - С. 822-825.
5. Ситдикова А.Р., Черных И.А. Актуальность изучения английского языка в образовательных учреждениях // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Казань, 2018. - С. 537-539

THE ROLE OF MUSIC AND MOVIES IN LEARNING OF ENGLISH

O.V. Sannikova, student of group 81105,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

(Научный руководитель) Scientific Advisor – Candidate of Pedagogic Sciences,
Associate Professor A.N. Garipova

Relevance. In today's world, knowledge of foreign languages is valued, especially English, because it is spoken in English by about 2 billion people around the world. Therefore, it is safe to say that English is the international language of communication.

People who are fluent in English are more successful than those who can only speak their native language. For such people, there are many opportunities to join the professional activities, practice and work abroad.

Everyone wants to learn how to speak and understand English quickly, but it's not that easy. There are two main variants of English: British and American, and each has its difficulties, variations in pronunciation, dialect, etc. Despite this, there is a way to quick and quality learning of English phrases, and sentences through music and movies. Nowadays, knowledge of one or two foreign languages is an urgent need, not just an indicator of education. As the great German writer Johann Wolfgang Goethe said, "He who knows not one language," means: "He who does not know any foreign language, does not know his own." There are many languages, one of them is through music and songs. It's hard to imagine our life without music [1]. In the life of any family is constantly present background music, which is created by the programs on television and radio.

Learning a foreign language with the help of learning songs helps you to perceive words by word, improve your pronunciation, understand grammar better, vocabulary. It is proved that music has an effect on the right hemisphere of the brain, and text on the left. That is why the rhymes of text and pleasant music for a long time remain in the memory of any person. Music accompanies us everywhere. I always try to listen to the lyrics of English songs and, besides my own will, memorize words, only the meaning is not always clear and I really want to know the meaning of each word, then a dictionary comes to my aid. Having written out I find the meaning of words. Sometimes, whole expressions are automatically memorized, which further help to use them boldly in speech.

In his writings, psychologist V. Levi writes, "Some remember better — by rewriting, others by hearing, others — upon seeing, the fourth, by quiet music, fifth — by scratching their heads". Thus, any person is simply obliged to use all possible means, including through music and a song, to learn a language [3].

Thanks to the music in the lesson, a favorable psychological climate is created, the emotional tone is increased, and interest in learning a foreign language is maintained. Songs in English can be divided into the following types: songs-games ("Happy Birthday", "Where is Mary") songs-performances ("Old MacDonald had a Farm"), songs-exercises for working with phonetic, lexical and grammatical material ("A little tea pot", "What do you do"), songs showing the relationship between people.

The purpose of the work: Learning English with the help of music and movies.

Tasks:

- To examine the role of music and films in the English language;
- Highlight the role of music and movies in teaching English pronunciation;
- Conduct a survey to find out how often people listen to music and watch movies in order to learn English.

The results of the study and their discussion. Songs play an important role in learning English. This can be seen on the results of the survey. Now songs in a foreign language are very widespread and relevant among young people. We love to listen to them. We like them, so we love to sing them ourselves, thereby learning to pronounce foreign words well, we begin to

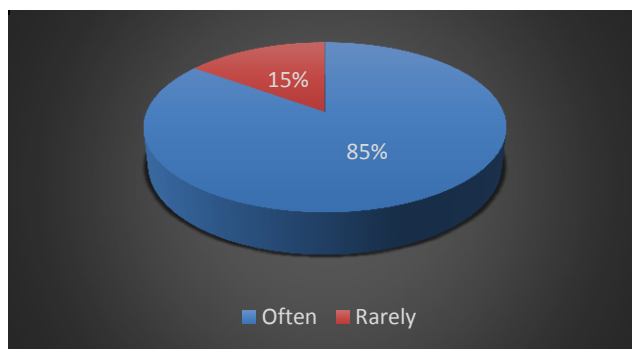
understand the meaning of the songs, if something is not clear, we look into the dictionaries, thereby enriching the vocabulary. Listening to songs in a foreign language is not just entertainment. Music develops all types of memory: auditory, motor, figurative, visual. Therefore, this process is very useful when learning a language [2].

The hypothesis about the role of song material in learning English has been confirmed. Songs as one of the types of speech communication is a means of more durable mastering the expansion of vocabulary and helps to improve the skills of foreign language pronunciation. In addition, also songs in English reflect the characteristics of life, culture and life of the people of the country of the language being studied.

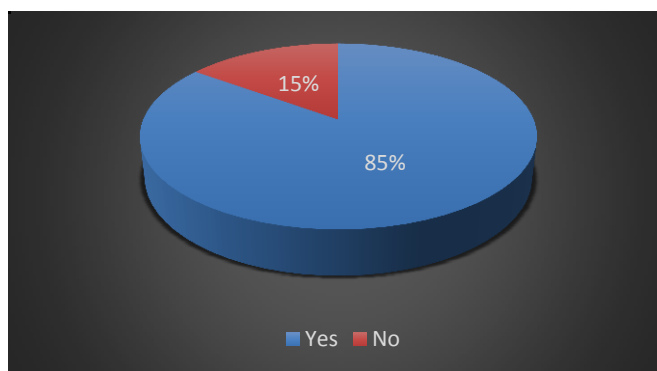
Common problems in learning English: a large amount of time to memorize a large theoretical material and the formulation of complex grammatical structures. All this can be avoided. One of the fastest and most common ways to learn English is through music and movies. Foreign music and movies are very popular among young people. Frequent listening to English songs helps to better perceive the words and pronunciation [4]. Pleasant to the ear music, rhythm, and rhyming text quickly and easily fit in my head. Often, foreign films create masterpieces that want to revise, thanks to the plot, an interesting script and a great game of actors. To learn English from movies, it is recommended to synchronize subtitles with the background voice for a better perception of what is happening. This practice is often used in educational institutions. For the purpose of interest, the students were asked questions:

1. How often do you listen to music and watch movies to learn or improve your English?
2. Has this practice helped you to succeed in learning or improving English?
3. What influenced your English language acquisition more: music or movies?

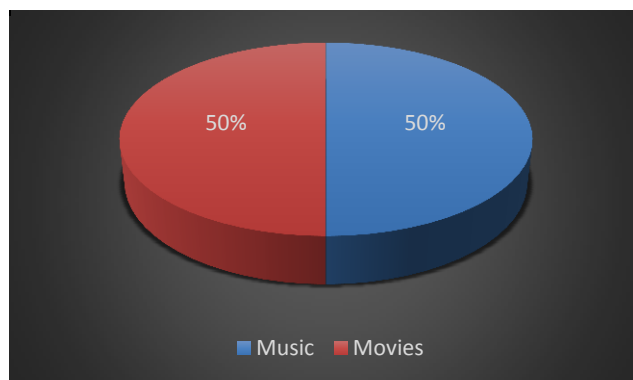
The respondents of this study were students of Volga State academy in the amount of 20 people.



Picture 1- Result of the question «How often do you listen to music or watch movies in order to learn or improve the English language?»: 85% answered – often, 15% answered – rarely



Picture 2 - Result of the question «Has this practice helped you to achieve success in learning or improving English?»: 85% - Yes, 15% - no



Picture 3 - Result of the question 3 «What influenced the acquisition of your knowledge of English: music or movies?»: 50% music, 50% movies

Our data show that a large percentage of students are interested in fast and high-quality learning English and often resort to watching movies and listening to foreign music.

Conclusion. Music and films develop interest in the subject, contribute to the study and improvement of English pronunciation skills, increase vocabulary and the ability to quickly translate, which is confirmed by the results of the survey.

So, in the course of the work done, we can draw conclusions:

- all types of work with a song help to stimulate interest in the subject
- songs contribute to the improvement of the skills of foreign language pronunciation, the development of musical hearing.
- songs cause positive emotions, serve the best learning of lexical and grammatical material.
- words of a song are effective means of expanding vocabulary, fixing grammatical structures;
- the song brings high moral qualities, broadens the mind, introduces the work of songwriters.

References:

1. Ахметшина, Л.В. Нравственное воспитание студентов на занятиях иностранного языка / Л. В. Ахметшина / Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2016. - С. 28-31.
2. Галавова, Г.В., Гарипова, А.Н. Личностно-ориентированный подход как основа профессиональной компетентности спортсмена / Г.В. Галавова, А.Н. Гарипова // Казанский педагогический журнал. - 2015. - № 4-2 (111). - С. 373-376.
3. Ибраева, А.Ф. Использование текстов лингвострановедческого содержания для развития социокультурной компетенции студентов при изучении иностранного языка в спортивном вузе /А.Ф. Ибраева / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 822-825.
4. Mikhailova, D.B. Studying English using songs, movies and cartoons / D.B. Mikhailova / Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: В 3-х томах. - 2018. - С. 645-648.

ENGLISH – THE LANGUAGE OF ATHLETE

*I.F. Saparyova, student of group 81111,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor A.N. Garipova*

Introduction. Wherever we are, we will always hear English. This language is global for all modern humanity. It is important for people to find a single language that could unite them. There are a huge number of languages in the world, but only five of them are spoken by a larger number of people: Chinese, English, Spanish, Hindi, Russian, and in that order. Of all existing languages, English is the best option for an international language. It is the most useful language in terms of business, politics, science and sports. Many English-language newspapers are important in most cities where this language is not native.

English is used in all world ports. Those who learn English help to develop close ties with other countries. They read books written by English writers, learn the culture and ideology of these countries. Many young people study English at school and university, and most adults study it while traveling to English-speaking countries. So why do we need English for people whose life is closely connected with sports? Let's try to answer this question.

When the question arises about the level of proficiency in English, it means, first of all, common colloquial vocabulary. However, for each profession in English, as in any other language, there is a narrow special vocabulary, the development of which helps to be "one's" among professionals. And sport is no exception [1].

Of course, athletes travel around the world, and therefore they absolutely need to know English that has become international. For orientation in a foreign country, it is not at all superfluous to speak the spoken language.

But professional narrowly focused vocabulary is useful in competitions: commenting, grading. It should be noted that each sport has its own well-established expressions and informal terms, many of which can not be found in any dictionary. Interestingly, in professional sports terminology there are many words that are used in a figurative sense or in several meanings at once, depending on the sport.

Purpose of work. To study the role and justify the need for the English language in the life of an athlete

Organization and methods of research. Why do we need English for people whose life is closely connected with sports? Let's try to answer this question. Studying of English in sports universities is considered as an obligatory component of preparation of the expert. The modern interpretation of language education is based on the features of the future profession. Knowledge of English allows the future coach to improve their skills, increase their level of knowledge. The athlete can not afford not to learn a foreign language. Overcoming this barrier is only part of a single process for obtaining long-awaited recognition [2].

Today English is the language of international communication. Therefore, one cannot do without it in many areas of activity. In turn, the big sport is no exception.

When the question arises about the level of proficiency in English, it means, first of all, common colloquial vocabulary. However, for each profession in English, as in any other language, there is a narrow special vocabulary, the development of which helps to be "one's" among professionals [4].

Of course, athletes romp around the world, and therefore they absolutely need to know the internationalized English. For exploring the city or shopping in a foreign country is unlikely to need highly specialized sports vocabulary (unless, of course, you are not looking for sports equipment in a specialty store).

Professional vocabulary in English is necessary for an athlete in other cases:

In competitions: commenting, rating judging board carried out (or, at least, duplicated) in any country in English.

For informal communication in the sports environment. Here a lot depends on the sport. Each of them has its own well-established expressions and informal terms, many of which you will not find in any dictionary.

In coaching career. It is no secret that eminent Russian masters train not only domestic, but also foreign athletes. If some language “awkwardness” will be forgivable to the beginners of the sport, then the venerable coach will not. The ability to accurately and clearly express thoughts in English is one of the keys to the success of coaching [3].

If to penetrate into the very essence: Types of sports vocabulary

Sports vocabulary can be formal (formal, common) and informal.

Official sports vocabulary - this is a base that a professional athlete must possess.

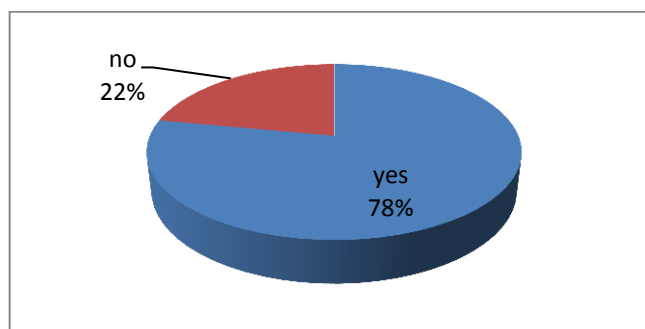
Interestingly, in professional sports terminology there are many words that are used in a figurative sense or in several meanings at once, depending on the sport.

Example No. 1: In curling, the English word “end” (end) means not the final of the game, but one of its 10 periods. Inside in football is the name of the player of the attack line.

Example No. 2: The word “draw” in relation to football means “draw”, in curling it is “throw”, and the same word can also be used to mean “toss-up”.

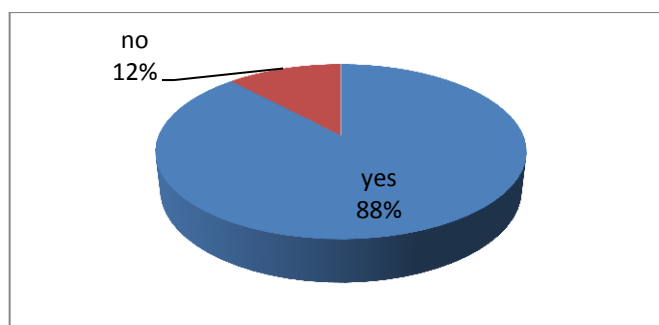
Much depends on the type of English: the same game the British call “football”, and the Americans - “soccer”.

To achieve the objectives of the study and clarify the role of the English language in the life of an athlete, we asked several questions to the athletes of the Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism. The survey involved 10 people.



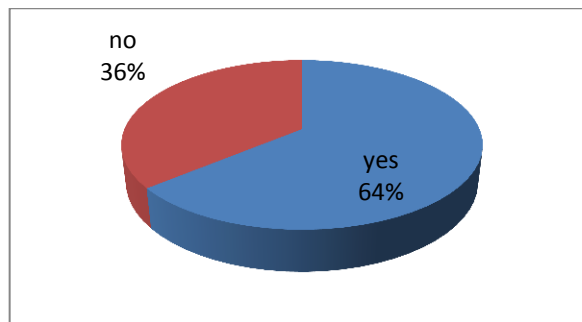
Picture1 - result of the question «Do you speak English well?»

72% answered yes, 28% answered no.



Picture2 - result of the question «Do you want to communicate freely with people from different countries and different nationalities?»

88% answered yes, 12% answered no.



Picture3 - result of the question «Do you think that English for an athlete is an important part of their sports life?»

64 % answer or yes, 36 % answered no.

The data obtained show that most athletes believe that a foreign language is an important part of sports life, and it is necessary in coaching activities. Also analyzing the data that for respondents the study and improvement of the English language is an important part for their athletic career.

Conclusion. Summing up, an athlete who is committed to sports growth, to broaden the prospects of the necessary knowledge of the English language. This will help him participate in international competitions, facilitate communication with foreign coaches and, finally, make his life diverse and interesting.

Based on the e above we can conclude that the study of any foreign language, including English - persistent, painstaking, hard, daily work. But the most important component in any business, including the study of a foreign language, is motivation and purpose. It is the presence of these two components that guarantees success in learning English, which can move ahead in the career growth of any athlete.

On the basis of the foregoing, it can be concluded that the study of any foreign language, including English, is hard, painstaking, hard, daily work. But the most important component in any business, including the study of a foreign language, is motivation and purpose. It is the presence of these two components that guarantees success in learning English, which can move ahead in the career growth of any athlete.

References:

1. Гарипова, А.Н., Волчкова, В.И., Павицкая, З.И. Современные проблемы формирования профессиональной компетенции преподавателя иностранного языка спортивного вуза / А.Н. Гарипова, В.И. Волчкова, З.И. Павицкая // Наука и спорт: современные тенденции. - 2018. - Т. 21. - №4 (21). - С. 145-151.
2. Шамсутдинова, А.Р. Особенности обучения иностранным языкам в неязыковом вузе /А.Р. Шамсутдинова/ Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.- 2014. - С. 608-609.
3. Ahmetshina, L.V. Moral education of students / L.V. Ahmetshina / Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро.Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. - 2015. - С. 476-477.
4. Rogova, L.S. English language as a world language / L.S. Rogova /Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: В 3-х томах.- 2018. - С. 670-673.

ORGANIZATIONAL ASPECTS OF ANTI-DOPING PROGRAMS IN THE RUSSIAN SPORT

*D.A. Sergeeva, Student of group 71107,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Abstract. The use of doping or the use of prohibited substances is one of the main problems in Russian sport. For several years, this problem has been actively fought, promoting caution in the use of drugs unknown to the athlete and respect for their health. There is a tightening of measures for the admission of athletes to the competition. One of these methods was the passage of online training and obtaining a certificate. It says that the athlete has passed the course on anti-doping support. Only with this certificate, an athlete can be allowed to compete at the national level. In this article I will talk about how innovations in the fight against doping affect the knowledge of athletes in this area.

Key words: doping prohibited substances, professional athletes, anti-doping propaganda, RUSADA.

Introduction. The problem of combating doping is incredibly complex, as it covers political, medical, moral and organizational issues.

In the first place, the use of doping leads to negative health effects. The deterioration of the condition, and sometimes death, is the result that an athlete is likely to receive when taking illicit drugs.

From a political, and more precisely from a legal point of view, this problem is unsolved, since in some countries they are not engaged in any way in combating doping, and in some countries punishment is not serious and therefore not effective enough to protect the population from using these substances.

In addition, this problem is moral. Athletes find themselves in unequal conditions of struggle, which contradicts the very essence of the competition and sport. Identification of violations in an athlete leads to a decrease in his status, team status and sport in general.

Social and organizational issues in the fight against doping are relevant at this time, since most of the time experts were studying the properties of prohibited substances, as well as effects on the body. Sport is part of social life [3]. The problem of doping can be compared with taking drugs, as some drugs have a strong psychotropic effect on the athlete's body.

An important issue in the fight against this problem is the introduction of anti-doping education programs in the educational and competitive activities of athletes. I'll take a look at the example of professional Russian swimmers performing at competitions of federal scale and above. For every competition, along with all documents, every swimmer is required to have a signed paper, which confirms that the athlete is notified of the consequences of detecting doping in the body and confirms that he does not accept it. Further, in official media sources, such as the website of the All-Russian Swimming Federation, the magazine "Swimming", banners in the pool where the competitions are held, there are short and clear instructions on how to limit the random ingress of doping into the body.

An innovation in the educational aspect of the question was the obligatory completion of online training on the RUSADA website, followed by obtaining a certificate that proves obtaining basic knowledge about doping and eliminating the risks of it entering the athlete's body.

The purpose of the study: To conduct a survey of swimmers in the Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, which aims to ascertain their level of knowledge about doping before and after completing the online training at RUSADA. To conclude whether this kind of propaganda against doping is informative and effective.

Research objectives:

1. To study the methods associated with the anti-doping program, which are used for educational purposes and increase the level of knowledge of the athlete on this toPicture
2. To conduct a survey of professional swimmers before and after passing the online training on the RUSADA website.
3. To make conclusions about the effectiveness of the implementation of this training for athletes in Russia.

Research results and their discussion.

As part of the study, we conducted a survey of 15 students who are engaged in swimming. Here is a list of questions and answers to them, which were provided to athletes to test their knowledge:

1. *What happens if an athlete does not show up for doping control?*
 - a. He may contact the inspector to schedule an appointment for a later date.
 - b. Non-appearance for control or refusal will be regarded as a positive test result and will be punished accordingly.
2. *If an athlete is sick with the flu, then he can make an independent decision about which medications to use to recover.*
 - a. Yes
 - b. No
3. *When athlete using a hot drink, he should be careful with...?*
 - a. Coffee
 - b. Asian tea
 - c. Hot chocolate
4. *The doctor prescribes the athlete medication. What should an athlete do?*
 - a. He follows the recommendations and takes the medicine.
 - b. He sends the drug for testing at RUSADA.
 - c. He checks (or clarifies with RUSADA) whether the preparation contains prohibited substances.
5. *If the athlete does not know that the test results may be positive due to passive smoking hemp...*
 - a. He cannot be punished for that.
 - b. He can be punished with a positive analysis in any case.
 - c. He will be justified in any case.

Below I present the test results.

1. Before passing online training:
Question 1: 4 athletes answered "a", 11 - "b"
Question 2: 2 answered "a", 13 - "b"
Question 3: 3 - "a", 10 - "b", 2 - "c"
Question 4: 5 - "a", 3 - "b", 7 - "c"
Question 5: 1 - "a", 9 - "b", 5 - "c"
2. After passing online training:
Question 1: 0 athlete answered "a", 15 - "b"
Question 2: 1 - "a", 14 - "b"
Question 3: 2 - "a", 13 - "b", 0 - "c"
Question 4: 5 - "a", 1 - "b", 9 - "c"
Question 5: 1 - "a", 12 - "b", 2 - "c"

Undoubtedly, the statistics of the results improved after passing the training and passing the test on the official website of RUSADA, which speaks about the benefits of this type of anti-doping sport propaganda and increasing the general level of knowledge of athletes on this toPicture

Conclusion. In conclusion, we want to say that that social and educational work that is carried out at the level of the whole country for people is very important. Athlete or not, everyone should be aware that doping is not only an improvement in physical qualities during the competition, but also a huge responsibility. No one is immune from health problems that will begin after the use of prohibited drugs. And even if this does not happen, athletes undermine their status and authority in society when they detect doping in their bodies. Responsibilities such as completing online training and signing non-doping papers increase the athlete's responsibility. And this means that most will not even think about taking it.

References:

1. Abslyamov, T.M. «International and domestic aspects of the fight against doping in sport» / T.M. Absalyamov // Bulletin of sport, science. - 2003, - №2. - Pp. 52-57.
2. Official web-site RUSADA [Electronic resource] Access mode <http://rusada.ru/education/online-training/> (Date of access 22.03.2019)
2. Goncharova, E.K. Socio-pedagogical and organizational foundations of the fight against doping in sport: author. dis. cand. ped. sciences / Goncharova EK; MGAFK. Malakhovka, 1995. - 31 p. – Bibliogr.: -p. 3031.
3. Zolotareva L.V. Adaptation of athletes after completing the sports career / L.V. Zolotareva, V.I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции (26-27 ноября 2015 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 180-181.

STUDYING ENGLISH IN BASKETBALL

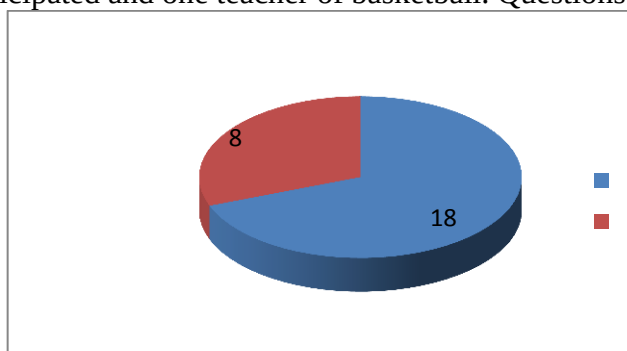
*T.H. Shagimyardanov, student of group 81112,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor A.N. Garipova*

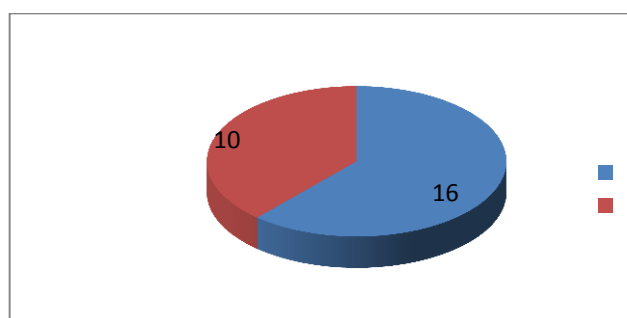
Relevance. This article describes methods for the study of English in basketball, combining with training and education. Nowadays, information technology is rapidly developing relations between different countries is, as in the political arena as well as in sports. Therefore, our athletes need English language skills, as they are often sent abroad for competitions and training camps. Nowadays, information technology is rapidly developing relations between different countries is, as in the political arena as well as in sports. Therefore, our athletes need English language skills, as they are often sent abroad for competitions and training camps [2]. This article describes methods for the study of English in basketball, combining with training and education. The relevance of this work is not in doubt, as to date, a large number of successful basketball players tend to go abroad and play for European and American clubs. To ensure interoperability within the team, the player must know the foreign language English, at least at a basic level. Therefore, there was the decision to create teaching methods for English players, to avoid any such problem [1].

Purpose of the work. The purpose of this work demonstrates the importance of learning English for sportsmen of the team games, and specifically basketball. Identify terms that will be required for the study of English in basketball. To work with the student and schedule of teaching and training in order to ensure effective work of the student.

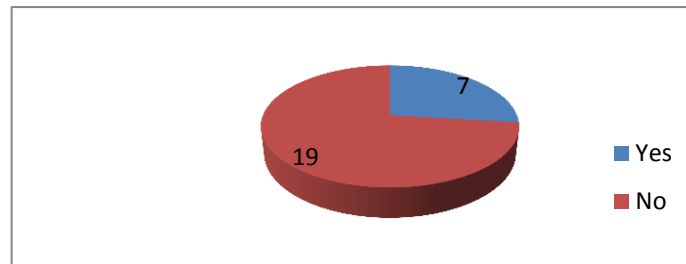
Organization and research methods. Volga State academy is one of the sports universities in Russia for training of sports professionals. On this occasion, we conducted an opinion poll among students at the Faculty of Sports, and more specifically in basketball. The survey took 26 athletes participated and one teacher of basketball. Questions for basketball:



Picture1 – result of the question «Do you think that knowledge of English may be useful to you?» (18 -yes, 8 -no)



Picture2 - result of the question "Did you know the basics of the English language and there can keep at least a primitive dialogue with foreigner?» (16 -yes, 10- no)



Picture3 - result of the question «Do you have the ability to communicate with foreigners in our Academy or outside it?» (7 - yes, 19 – no)

You can endlessly list these words, but somehow we understand that without these words we don't represent basketball, they are very closely included in our lexicon.

Table 1 Basketball Vocabulary List

Word	Example sentence	Meaning
assist	James won the MVP award with 28 points, nine assists and eight rebounds.	a pass to a teammate that leads directly to a goal
basket	In the early days, peach baskets were nailed to the walls and used as goals.	1. a container used to hold or carry things 2. a net fixed on a hoop used as the goal
draft lottery	Every team studies the players in the draft and decides which ones they'll try to recruit.	the annual process by which NBA teams select local or foreign players for their teams
dribble	He dribbled past two defenders and then shot for goal.	to bounce the ball repeatedly with one hand while running or walking
foul	Larry's already had four fouls, so if he commits another one he'll be out of the game.	a violation resulting from illegal contact with an opposing player
rebound	A lot of goals are scored from rebounds after an opponent's shot misses.	To get control of a ball that has come off the rim or backboard after a failed shot attempt
overtime	We won the game by outscoring our opponents in overtime.	a five-minute extra period that is played when the game is tied after four quarters

Professional vocabulary in English is necessary for a basketball player in other cases:

1. At competitions: commenting, scoring by the panel of judges is carried out (or at least duplicated) in any country in English.
2. For informal communication in the sports environment. Here a lot depends on the sport. Each of them has its own well-established expressions and informal terms, many of which

you will not find in any dictionary.

3. In coaching career. It is no secret that eminent Russian masters train not only domestic, but also foreign athletes. If some language “awkwardness” will be forgivable to the beginners of the sport, then the venerable coach will not. The ability to accurately and clearly express thoughts in English is one of the keys to the success of coaching.

Result of research and their discussion. The rapid development of international relations of Russia with the countries of near and far abroad, active international cooperation requires the possession of skills of professional communication with non-native counterparts. Foreign language is now not only the time prestigious, but also necessary for any professional profile. Mastering a foreign language in a particular direction of the communicative competence of students-athletes will be most effective if they organize training so that the learning process was dominated by oral communication on sports topics of interest to the students [4]. Communicative activities of student-athletes has a number of distinctive features because of the specific conditions for its implementation, including such as the laconic statement, spontaneous conversations, emotional, situational. For foreign language communication athletes characterized by the equivalence of speech and non-verbal components of communication.

Conclusion. So, on the basis of a poll and the arguments presented above, we can draw some conclusions:

1. Learning English requires a sufficient amount of effort, time and desire, that the most important thing!
2. Most of the basketball players and athletes in general, seek to learn English, since it opens up new possibilities, new ways to promote their careers.
3. Based on the fact that collections-athletes regularly go abroad, we can talk about the possibility of continued use of the English language in order to share experiences, develop sportsmanship and just communicate with foreigners.

References:

1. Ахметшина, Л.В. Современные тенденции в обучении иностранным языкам / Л.В. Ахметшина // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт» // Краснодар, 2014. - С.23-28.
2. Гарипова, А.Н. Роль профессионально ориентированного иностранного языка в подготовки современного спортсмена в вузе / А.Н. Гарипова // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2015. - С. 451-453.
3. Ибраева, А.Ф., Смирнова, Е.А. Language problems in training volunteers / А.Ф. Ибраева, Е.А. Смирнова // Сборник материалов Международной научно-практической конференции «Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона» // Казань, 2013. - С.188-189.
4. Ibragimov, F.M. Studying English in life of basketball players / F.M. Ibragimov / Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: В 3-х томах. - 2018. - С. 613-616.

FEATURES AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF HOTEL BUSINESS IN RUSSIA

*A. Shaidullina, student of group 8331,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor Z.I. Pavitskaya*

Topicality. In Russia the hotel business is a developing industry. In all spheres of hotel activity there is a search for new forms of work, expansion of the offer and deepening of its specialization. There are many reasons for this, some of which are connected with the political situation in the world, some – with the welfare of the citizens of the country [1].

The purpose of the research: to study features of development of hotel business in Russia and to reveal its prospects.

Results of the study and their discussion.

Reduced demand for foreign tourism among Russians.

In the last five years, there have been many situations indicating the instability of the world order. Unfortunately, it turns out that the tragic moments of some become an opportunity for the development of others. Thus, tourists who preferred foreign resorts in recent years, recently tend to make a choice in favor of Russian resorts.

Terrorist attacks in some of the most popular resort countries in the world have negated the desire to visit them. Many hotels in Turkey, Egypt, Thailand and other countries are empty due to the lack of Russian tourists. Today they are trying to shift to those countries that do not impose a ban on flights to these resort areas. Even those countries, which are not banned for Russian citizens, lose their attractiveness, because tourists do not feel confident in the future. Against this background, interest in domestic tourism is increasing.

Do not forget another reason for the decline in tourist flow abroad from the residents of Russia - the fall of the national currency. The cost of foreign holidays has increased over the past two years, and the performance of foreign tourism has halved.

Travel ban for certain categories of citizens.

The government is doing everything to ensure the safety of citizens on the one hand and the development of the tourism industry in Russia on the other. For example, the list of people who are forbidden to travel abroad began to expand. It is prohibited to travel outside the state to persons who have access to information of "state secret"; all police officers; suspects and convicted persons; debtors for payment of taxes, alimony and fees. Today there are many contradictory rumors about the ban on visiting other countries by all civil servants, but so far this restriction is only advisory in nature.

Increasing prestige of Russian cities and resorts.

In recent years the country hosts and plans to host the world's largest events and competitions of musical, sports, scientific and economic nature. The Universiade in Kazan, the Olympic games in Sochi, the Eurovision in Moscow, the Economic forum in Vladivostok and many other events gave impetus to the development of hotel business in Russia. The last World Cup in 2018 allowed a number of cities in the country to restore the historical part of the city, to build new transport infrastructure. Today there are many tourist routes, hotels and mini-hotels grow like mushrooms after the rain. The largest megacities of the country reach a new level of hospitality, which certainly increases the rating of these settlements in the eyes of not only Russian tourists, but also guests from abroad.

In addition, traveling within the country has become fashionable. The mass media make a significant contribution to increasing interest in the cities and villages of the country. A number of major Russian businessmen and politicians are banned from entering the EU, Japan, the USA and other countries. Following the strongest of this world, entrepreneurs and civil servants in a single

impulse settle places for temporary residence of Russian resorts. Their behavior is echoed by ordinary citizens, as the rest in Russia becomes prestigious.

Of course, we should not forget about the annexation of Crimea to the Russian Federation. This circumstance allowed the inhabitants of the country to have a choice between the beloved Krasnodar Region and the new direction. Crimea today is one of the most promising places for the organization of the hotel business in the World. Unprecedented investments, the construction of the Kerch bridge, the organization of budget flights sponsored by the state to reduce the cost for consumers are the main factors of the growing exponentially popularity of this direction [2].

Prospects of development of hotel business in Russia.

The word that can be heard more and more often from officials, media and entrepreneurs is "import substitution". This concept applies to the entire market of domestic production of goods and services, including hotel business. Today the government is making considerable efforts to create more comfortable conditions for entrepreneurs who invest their capital in the hotel industry. An important role that played into the hands of import substitution, were the tragic cases in Egypt and Turkey – a favorite vacation spot of Russian citizens.

The closure of these areas brought down an unprecedented flow of guests to the resorts of the country. Of course, this development of events resort towns were not ready, so the demand today exceeds the supply, despite the decline in the consumer ability of people. As a result, rising prices for land for construction and real estate in the Krasnodar region and the Crimean coast.

According to official statistics, the number of rested in the country, compared with 2014 increased by 50%. Krasnodar region in this matter shows even greater success-67% compared to the figures in 2014. The Crimean Peninsula is still somewhat inferior to the Krasnodar territory, but also can be proud of the huge demand for its direction. These figures are excellent indicators of the development prospects of the hotel industry in the country. If you compare with the global forecasts of development in 4%, the statistics in Russia beat all records.

It is also worth noting the efforts to maintain interest in domestic tourism from the state. In recent years, bills have been adopted to ease the financial burden for both tourists and businesses offering temporary accommodation. For example, a law was adopted in Moscow, according to which the tax burden for the hotel business was reduced. And people traveling to cities and villages of the country, offer to return a small percentage if they go to the appropriate authorities with documents confirming the costs.

Problems of the tourism industry in Russia.

Like any other sphere of life and development of the country, the hotel business in Russia has its weaknesses and problems. We list the main ones:

- Lagging behind the level of service in the country, compared with the prestigious world resorts.
- The financial crisis, which weakens any sphere and reduces the purchasing power of citizens.
- Concentration of investments in the tourism industry in the resorts of Krasnodar Region, Crimea, Moscow, Kazan and St. Petersburg.
- Lack of approved and high-quality system of certification and licensing of tourism services.
- The overall level of corruption in the country is quite high.
- Staff deficit [1].

Conclusions. Despite these factors, and taking into account all of the above, the tourism industry in Russia is one of the priorities and the most promising. Russia has a huge potential, including for guests from other countries, thanks to the richness of nature, the diversity of climatic zones, rich history and traditions. According to forecasts, the number of tourists who prefer to travel within Russia will increase significantly by 2020, and the state will try to make as much effort as possible to make this type of travel more comfortable and cheaper.

References:

1. Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3 т. (24 апреля 2018 года). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2018. – том 1 – С.655-657.

2. Павицкая З.И. The changing face of hotel service in Russia / Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры» 21 декабря 2016, г. Казань, ПГАФКСиТ. - С. 356 – 361.

MENTAL WORKING CAPACITY OF SCHOOLBOYS 15-17 YEARS OLD ENTITLED AT ATHLETICS

*A.R. Shaymardanova, graduate student of group 8211M,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor – Candidate of Pedagogic. Sciences,
Associate Professor V.I. Volchkova*

Abstract: In this study, we consider the impact of systematic athletics on the indicators of mental performance of students, as this sport is one of the most popular in our country. That is why athletics contribute to the comprehensive harmonious development of man.

Key words: mental performance, cognitive functions, athletes, athletics, higher mental functions

Introduction. The basis of the definition of mental performance is a multifaceted study of cognitive processes in their entirety. By cognitive functions, we mean the most complex functions of the brain, through which the process of rational knowledge of the world is carried out and purposeful interaction with it is ensured. It is mental performance and cognitive functions that determine the degree of mastery of professional skills, including technical and tactical actions in sports, and are also of great importance in the success of an athlete.

Purpose: To determine the level of mental performance of athletes 15-17 years of age.

Objectives of the study:

1. To determine the number of viewed characters, the quality of work (mistakes are made), the coefficient of mental productivity, the amount of visual information and the stability of attention among the studied schoolchildren of 15-17 years old.

2. To carry out a comparative analysis of mental performance indicators for people involved in athletics who are not systematically involved in sports and are systematically engaged in basketball.

Mental performance is the ability to perceive process information, the potential ability of a person to perform for a given time with maximum efficiency, a certain amount of work that requires significant activation of the neuropsychic sphere of the subject [2].

Mental performance depends on the intensity of the functioning of sensory systems that perceive information, on the state of memory, thinking, and expression of emotions [3]. Indicators of mental performance serve as an integral characteristic of the functional state of the organism on which mental performance depends [1].

Cognitive processes play an important role in the selection of athletes in certain sports. The obtained data on the cognitive activity of the brain will make it possible to judge the effectiveness of the training program, to develop an individual training plan, to form some criteria for the selection of the best trained athletes to participate in competitions [4].

According to literary data, playing sports, in particular basketball, leads to a decrease in the latent time of a complex conditioned reflex motor reaction, which requires choosing the correct answer, primarily due to a decrease in the time spent on decision-making [5].

Results of the research and their discussion.

In this study, we used the following **methods**:

1. Analysis of scientific and methodical literature.
2. Pedagogical observation.
3. Testing.
4. Mathematical-statistical processing of results to determine the reliability of the results.

Hypothesis: it is assumed that systematic athletics helps to increase the level of mental performance of children 15-17 years of age.

Testing objective is to learn how to identify rhythmic or load-induced changes in mental performance.

The equipment used in our experiment is correction table V.Ya.Anfimov, stopwatch and calculator.

Working process:

1) This method was the most informative to identify the level of mental performance. These tests could be performed at the beginning and at the end of a lesson, a big break, a working day, after a training session, or during the day.

2) Study participants should distribute the tables of V.Ya. Anfimov and given instructions.

3) At the command "Start!" for 2 minutes on the stopwatch, the subjects crossed out the letters indicated during the briefing, for example, "a" and "n".

4) At the command "Stop!" we noted the place where the viewing was finished.

5) We calculated the number of viewed characters and errors throughout the work. By mistake it should be understood none crossed out given letters, as well as crossed out unspecified letters:

-the total number of viewed characters S,

- the number of crossed out letters M,

-the total number of letters that should have been crossed out in the scanned text, N

-number of errors n.

We calculated:

-The coefficient of accuracy of the task A: $A = M / N$

- The coefficient of mental productivity P: $P = A \times S$

-Volume of visual information Q (bit): $Q = 0.5936 \times S$, where 0.5936 that is the average amount of information per character.

- Stability of attention: $UVN = S / N$

The results correlate with the criteria for the assessment of mental labor (Table 1).

Table 1 – Criteria for the evaluation of mental labor

Assessment	Number of characters viewed, S	Quality of work-mistakes, n.
Perfectly	More than 500	2 and less
Good	450-500	3-5
Satisfactorily	400-450	6-10
Unsatisfactorily	Less than 350	11 and more

Note: * - significance of differences compared with the indices of the group not involved in sports, with $p < 0.001$;

- significance of differences compared with the indicators of the group of athletes, with $p < 0.001$;

** - the significance of differences compared with the indices of the group not involved in sports, with $p < 0.05$

According to the results of the performance of the Bourdon-Anfimov correctional schoolchildren involved in athletics, basketball and not involved in sports, based on the criteria for evaluating mental work, we obtained the following average statistical indicators of the number of viewed marks and the quality of work - the number of errors made (Table 2).

Based on the data of the number of viewed characters presented in Table 2, it should be noted that the pupils involved in athletics completed the Bourdon-Anfimov test proposed by him for "Excellent", while the average number of viewed characters was 870.2 ± 43.2 units. Compared with the results of the group not involved in sports, this figure was 468.3 more, the resulting difference in a high degree is statistically significant ($p < 0.001$).

Table 2 – The level of mental labor of students of 15-17 years of age

№	The group of students studied	Evaluation criterion			
		Number of viewed characters	Assessment	Labor quality - mistakes made	Assessment
1	Not involved in sports	401,9±53,6	Satisfactorily	63,1±15,13	Unsatisfactory
2	Athletes	870,2±43,2*	Fine	21,6±8,47**	Unsatisfactory
3	Basketball players	464,9±25,62 #	Good	8,1*	Satisfactorily

Note: * - significance of differences compared with the indices of the group not involved in sports, with $p < 0.001$;

- significance of differences compared with the indicators of the group of athletes, with $p < 0.001$;

** - the significance of differences compared with the indices of the group not involved in sports, with $p < 0.05$.

Based on the results of the Bourdon-Anfimov correction test, we calculated the average values of the following mental performance indicators of the students studied. The average values of the studied parameters are listed in table 3.

Table 3– Indicators of mental performance of the studied students of 15-17 years of age

№	The group of students studied	Mental Performance Indicators			
		Task accuracy ratio	Coefficient of mental productivity	The amount of visual information	Attention stability
1	Not involved in sports	0,9±0,06	389,4±41,78	268,9±22,64	3,9±0,1
2	Athletes	0,9±0,04	742±62,77*	516,4±25,67*	4,2±0,08**
3	Basketball players	0,9 ±0,02	405,6±17,34#	306,3±7,52#	4,21±0,02 **

Note: * - significance of differences compared with the indices of the group not involved in sports, with $p < 0.001$;

** - the significance of differences compared with the indices of the group not involved in sports, with $p < 0.05$;

- significance of differences compared with the indicators of the group of athletes, with $p < 0.001$.

The data presented in Table 3 indicate that the level of mental performance among schoolchildren of the group of athletes and basketball players is, on average, higher in the majority of the indicators studied by us than among students who are not involved in sports. According to the coefficient of mental productivity, the results of the group of athletes were 352.6 units better, which is statistically significant ($p < 0.001$). As for the volume of visual information, the same trend is observed: among the representatives of the group of athletes, the indicators were higher by 247.5 than among schoolchildren not involved in sports ($p < 0.001$). The sustainability indicators of attention are also higher in the group of athletes; however, the severity of these differences is less high compared with previous indicators of mental performance ($p < 0.05$).

Conclusion. In this study, we identified a link between mental and physical performance, and also determined the effect of systematic athletics on the cognitive functions of schoolchildren of 15-17 years of age.

According to the results of our research, it was established that systematic athletics classes for schoolchildren of 15–17 years old contribute to an increase in their level of mental

performance. This fact is confirmed by higher rates of the number of viewed characters, the coefficient of mental productivity, the amount of visual information, sustainability of attention, registered in the group of athletes.

References:

1. Belozerova, L.M. Mental performance / L.M.Belozerova. – Perm, 2007. – P. 5.
2. Belozerova, L.M. Features of mental and physical performance in the age aspect / L.M.Belozerova.– Kazan, 2003. – P. 26.
3. Boyko, E.I. Mechanisms of mental activity / E.I.Boyko.– М .: Pedagogy, 1976.– P. 145.
4. Chaynikov, P.N. Cognitive functions and mental performance in the conditions of sports activity / P.N.Chaynikov. – М .: Psychology, 2000. – P. 124.
5. Mychaev D.R. Formation of Physical Culture of Pupils based on Physical Education Sportitivity/Mychaev D.R., Volchkova V.I. / Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции (26-27 ноября 2015 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 347.

ACCESSIBILITY OF EDUCATION FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

*R.R. Shigabieva, student of group 8271,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Philological Sciences,
Associate Professor L.V. Akhmetshina*

Relevance:

- 1) drawing attention to the problems of persons with disabilities, protecting their dignity
- 2) decide how we can help people with disabilities.
- 3) to study the accessibility of education for people with disabilities
- 3) to find out how the state and society help people with disabilities.
- 4) analyze the information received, draw conclusions.

A serious illness or injury of a person is, first of all, a personal tragedy and drama for his family. The question arises: «Is modern society ready and willing to see people with disabilities, along with «healthy people?» Are the costs justified for improving the quality of life of people with disabilities and is it really necessary to erase the differences in welfare?

Purpose of the study. A disabled person is considered to be a person who is connected with disability as a result of physical or mental disabilities, who needs social assistance or protection. Now in Russia the number of people with disabilities is about 12 million people. Every year their number is constantly growing. About 66% are people of retirement age, 5% are children.

The problem of people with disabilities, their adaptation in society, the interaction and attitude of this society to its so-called minority is today urgent and very serious ... In ancient times, people with disabilities in Russia occupied the lowest level of the population. They were considered a burden, a layer, not beneficial. Their lot was a beggarly existence and extinction.

The attitude of the state to the unprotected segments of the population (and these are not only disabled persons) is an indicator of a fully-fledged highly developed, legal society and the state. Although there are still countries where there is no social justice and human life is not appreciated, so often wars and revolutions occur. In a society devoid of generosity to the weak and frail, more social negative phenomena occur: personal violence, racial and religious enmity, drunkenness, suicides. Humanity, devoid of compassion, standing at the line of hatred for not like others, should think about the fragility of life. And if you deeply analyze what costs society has on various unhealthy things and protection from these negative phenomena, it becomes clear that the forces that a person spends on hostility and increased hostility can be directed in the right direction and life would be better.

Result of the study and their discussion. The problem of disabled children concerns almost all aspects of our society, from legislation and social organizations that are designed to assist these children, to the human, moral atmosphere in which their families live. All parties require attention.

The position of the most vulnerable part of our society is a litmus test of well-being, or rather, trouble, of society; and our attitude or lack of attitude towards such children is an indicator of our human, moral problems with which we live.

Disabled children are not abstract units, but real people who have a face and character. In difficult conditions, sometimes catastrophic disability, as if on dry soil, they live their one and only life. Their body, in the case of serious, multiple developmental disorders, capable of its appearance causing rejection in healthy people, a soul living in the utmost scarcity of possibilities, rudimentary intellect (if we are talking about children with serious disabilities) - all this is the only thing they own, that is all that is given to them, that they know - from the first day to the end of life.

It must be remembered that these children are people just like us! There is the whole problem of helping them!

How can we help people with disabilities? Any ordinary citizen can find dozens of different ways to help people with disabilities - there would be a desire. In this case, it is not always that this will require any material costs. Yes, the financial question is important and it's not going anywhere. But do you really need money to look at a boarding school a couple of times a month and just talk to a lonely person?

Helping people with disabilities can take many forms. The main thing, if you are not ready to provide it to those who need it, do not deceive yourself. There is no time, no money, the state should deal with disabled people - these are just excuses that have nothing to do with reality. It is better to honestly admit to yourself - I do not care. Believe me, most people can't even do this.

Material aid. As it is easy to guess, the simplest thing that an ordinary person can do for people with disabilities is to provide all possible material assistance. The financial well-being of people with disabilities, as a rule, leaves much to be desired. Difficulties with employment, as well as the need for costly treatment and rehabilitation will break the gap in any family budget. What can we say about single people with disabilities who cannot be helped except by the state and charitable organizations.

Financial assistance is not necessarily money. It may well be that right now someone needs things that are futilely gathering dust in your closet. In our experience, most often people with disabilities need the following things:

- 1.Rehabilitation equipment (strollers, crutches, walkers, etc.)
- 2.Medicines, syringes, droppers, etc.
- 3.Diapers for children and adults;
- 4.Linens;
- 5.Food;
- 6.Clothes and shoes.

Unfortunately, on the subject of charity today, a huge number of scammers are heating their hands, therefore, it is best to provide assistance either through charitable foundations or directly to a disabled person from hand to hand. Absolutely, you should not trust the tearful stories on social networks, on forums and in your mailbox - in 99% of cases this is a hoax.

Volunteering. If you have free time and strong nerves, you can always help people with disabilities as a volunteer, i.e. voluntary free worker. By and large, volunteering is not very different from financial assistance, because, as we know from Marxist political economy, money is nothing but substantiated labor. It may sound somewhat cynical, but from the point of view of the final result, there is no big difference for a disabled person, you yourself help him or pay someone to do it for you. But for you the difference can be very significant. The fact is that volunteering is very cool to place brains. Having seen the challenges that people with disabilities face every day, you will very quickly understand what your own life difficulties are worth and what is really important in this life. In fact, this is a free spiritual practice. [1, c. 15]

Employment Assistance. It is obvious that in very many industries, people with disabilities will lose competition for a healthy workplace. However, it is also obvious that in the modern world there are a huge number of specialties that do not impose any requirements on the physical state of an employee. In fact, thanks to modern information and other technologies, every company today has a certain scope of work that can be performed remotely without any loss of quality. Moreover, according to the current legislation, companies that employ disabled people are guaranteed a number of tax benefits.

It follows a very simple conclusion. If you are the owner of any enterprise or simply have the right and opportunity to hire employees as part of your business, try to find at least 1-2 jobs for people with disabilities.

Legal assistance. Under current legislation, people with disabilities are entitled to various benefits and benefits. However, in order to obtain them, it is necessary, firstly, the knowledge that they exist, and, secondly, the ability to gnaw them from the officials. Practice shows that with the

first and second there are difficulties. Not every disabled person is legally savvy enough to defend their legal rights. Yes, and the process of upholding these rights requires remarkable stamina and skills to bar the bureaucratic machine. [2, c. 65] Not every healthy person can cope with such a task, let alone some lonely grandmother, who simply cannot leave the house due to the lack of ramps in the entrance. If you have such a useful skill today to break through bureaucratic obstacles, you can do a very necessary and important thing for society - to provide legal assistance to people with disabilities. Especially if an appropriate education is attached to this skill.

The moral support. It is important to remember that in addition to physical problems and limitations, disability is also a huge emotional stress for any person. People with disabilities more than anyone need psychological help and moral support. It is good when there are close people close to a person who are ready to help and support him in difficult times. And if they are not? Material assistance is good, but it cannot replace the warmth of human communication and sympathy. We understand that modern life is a run with obstacles, in which time is critical for nothing. But still, try to highlight at least a couple of hours a week in your schedule in order to just talk to a person who has a serious problem.

Help for disabled children. Disabled children is a separate story and a separate pain. If you try to abstract from the very fact of the existence of a huge number of children suffering from serious illnesses and understandable emotions that are associated with this (which, of course, is very difficult), the thought that they need help more than anyone else It was. Just because they need help with absolutely everything, from providing food, clothes, medicines, means of rehabilitation and ending with the simplest actions for a healthy person - to eat, go to the toilet, etc. [3, c. 73]

It is good if a disabled child has a loving family who is ready to go through with it all the difficulties and hardships. Such families can and should be helped, but mostly financially - with money, medicines, rehabilitation means, clothes, etc. The most important thing - a loving family - this child has. But there are often situations when parents refuse a child, having barely learned about his serious illness. In such cases, it is up to the state and caring people, such as you and me, to lend a shoulder.

How does the state and society help people with disabilities? Assistance to persons with disabilities is carried out to all categories of citizens listed above. At the same time, for each group there is a certain list of benefits, which may vary in different regions of the country, depending on the local regional programs for helping people with disabilities. [4, c. 254]

Types of disability benefits. Depending on the conditions for the determination of disability, the following types of benefits are provided in the Russian Federation: 1) Labor disability pension. This allowance is granted to persons who have worked for at least one day and are recognized as disabled, as well as injured workers and "professional" diseases. 2) The state disability pension is granted to participants of the Great Patriotic War, cosmonauts, residents of besieged Leningrad, military personnel, and those injured in man-made and radiation disasters. 3) Social disability pension is assigned to disabled of 1,2,3 groups, disabled children, and children with disabilities.

The people we talked about can be said to have hooked our feelings. They are all different, but the unifying moment is not so much their disability as the great desire to live and create. The spiritual potential of people with disabilities is very high, truly their abilities are endless, and all this could be of great importance for our society. Every person with a disability may be as capable and talented as the one who has no health problems, but unequal opportunities in social adaptation prevent him from finding out his talents, developing them, and bringing benefits to society. Consequently, our hypothesis that people with disabilities need the support of society in order to successfully realize themselves has been confirmed. To help the disabled person to become involved in society, it is necessary to create conditions for his communication with other people. This can be realized through the organization of leisure, sports, the development of creative and intellectual abilities. And, of course, subject to changes in people's attitudes towards themselves.

Conclusions:

1. A disabled person is a special person who, in addition to health problems, has no less important difficulties related to how comfortable he is in the world around him. People with disabilities have enormous difficulties.

2. In our city there are organizations that are engaged in training and rehabilitation, carrying out activities for people with disabilities, but, in our opinion, people with disabilities are still special people who do not fit into modern society.

3. Friendliness of society towards people with disabilities is ambivalent and ambiguous. On the one hand, this is expressed in the readiness to assist these people, and on the other, in maintaining distance in communicating with them because of their internal unreadiness.

4. Nevertheless, there are certain prerequisites for the formation of tolerance, which is the result of the work of various public organizations that draw public attention to the problems of people with disabilities.

5. Modern life is such that anyone can become disabled at any time. Whether we want it or not, but we believe we all in life will have to meet with such people, so you need to learn to accept them as they are, and be able to choose the right style of communication with them. When our attitude changes, the problems of an accessible environment will not seem so burdensome. To make the living environment truly affordable and humane, it is necessary, first of all, to change your attitude towards people with disabilities.

References:

1. Ахметшина Л.В. Нравственное воспитание студентов на занятиях иностранного языка // Русский мир: проблемы духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания и пути их решения: материалы Международной научно-практической конференции. Казань, 2018. - С. 15-18.

2. Волчкова В.И. Модернизация российского высшего образования на фоне глобализационных вызовов // Казанский педагогический журнал. – Казань, 2011. - № 2. - С. 60-65.

3. Кашапова Ю. Д. Оказание социальной помощи инвалидам // Молодой ученый. – Казань, 2016. — №6.6. — С. 73-75.

4. Garipova, A.N. Psychological support in sport // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. – Казань, 2017. - С. 254-255.

CULTURAL CONSTRUCTING THE MACROCYCLE ROWERS-CANOEISTS OF HIGH QUALIFICATION

*A.G. Skalozub, student of group 81103M,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Abstract. The article presents a generalization of best cultural practices of training rowers-canoeists of high qualification on the basis of theoretical analysis of research in this area. The structure of the macrocycle of preparation, the main orientation of stages of preparation, means of control of readiness reveals.

Keywords: macrocycle training, canoeing, highly qualified athletes, block periodization.

Introduction. Sport of the highest achievements with its rigid competition demands continuous improvement of system of preparation of athletes of a high class. In recent years, the level of skill of foreign canonists has increased significantly: Belarus, Brazil, Germany, and Poland. The results of the XXXI Olympic games and the subsequent world championship in 2018 show that our canoeists are losing their positions. This fact requires the search for new, more effective ways to improve the system of training of highly qualified canonists.

Until now, in rowing scientific search was mainly aimed at improving the methods of General and special physical training, to study the specifics of the structure of technical training, the construction of complex training.

However, in studies of a number of authors identified that the success of the performances of elite athletes in the competitions largely depends on the rational combination of General preparation, special preparatory and competitive loads in different periods of the annual training cycle [4].

Currently, the interest of the world community in sport is very high, however, due to objective reasons, the pace of development of theoretical and methodological foundations of Canoeing is significantly reduced [5], and the issues of construction and planning of training loads at different stages of the annual cycle are relevant and require further development.

The aim of this work is to substantiate the theoretical prerequisites for the study of the problem of building a macrocycle of rowers-canoeists of high qualification.

Research results.

The effectiveness of the annual training is due to the distribution of the training load of different directions, mainly the composition of the macrocycle. In order for an athlete to be able to realize his potential as much as possible, he needs to apply consistent performance of loads of different directions. In this regard, for drawing up the annual plan of preparation of athletes of high qualification, practical laws of development of the basic physical qualities are a starting point. The construction of the training macrocycle is based on the basic provisions of block periodization of sports training [1].

Macrotyloma periodization training rowers-canoeists high qualification involves a sequence of loads of different orientation. The macrocycle is divided into three periods – preparatory, competitive and transitional; each period consists of several stages of preparation [3]. In contrast to the block periodization of Professor V. Isurin, the presented modification does not provide for the same structure of the stages of preparation.

In accordance with the recommendations of [5], the location and duration of the preparation stages depend on the schedule of the Competition [5]. The planning of the annual cycle begins with the construction of the final stage of preparation, followed by a large selection of all-Russian and international competitions and summarizing them. Unlike many other sports, competitions in Canoeing begin in April, so the preparatory period is almost unchanged.

Aerobic-power load is a priority and takes about 70% of the total annual cycle. This training load provides for the development of General endurance by performing various cyclic exercises (rowing on the water from 30 to 80 minutes, with the inclusion of short segments of 10-15 seconds). Aerobic-power load allows you to accumulate aerobic-power potential, which will be used in glycolytic work and competitive activities. Aerobic-power potential is assessed in a standard test: 1000m with 5000M, 2x200m from the start, control, maximum power, control, endurance. These tests are recommended to be carried out once a month, they are usually carried out at the end of the collection [2].

Glycolytic load begins in the second half of the preparatory period. This load is aimed at the development of special competitive endurance, resistance to work with a high concentration of lactate in the blood. Strength training is performed in a supporting mode. The bulk of the work is done on water. Monitoring of training is carried out by passing the 500m segments with the move, 2x300m from the start.

The preparatory period is divided into four stages: retractor (October), 1st preparatory (November-December), 2nd preparatory (January-February), 3rd preparatory (March-April). The retracting stage is aimed at preparing the athlete's body for further work. The first preparatory includes a large amount of work in the 2nd zone of intensity. The second preparatory is characterized by an increase in intensity and the inclusion of work in the 3rd zone (at the level of PANO). The third preparatory stage consists of aerobic, glycolytic mesocycle and pre-competitive load reduction, this stage ends with the first competition. In the competition period, the distribution of works is determined by the competition calendar, but their ratio is maintained. Also added to the pre-competitive load reduction of its duration and means each individual coach. To reduce the pressure present 1 - 2 peak – passing the competitive distance in full force.

Conclusion. This article summarizes the practical experience of preparation of highly skilled rowers-canoeists taking into account the recommendations Issurin B. V. and Kaverina, V. F., experts in the field of methodology and training of highly qualified athletes, as well as all aspects of sports training in rowing.

Presented macrotyloma the periodization of the training, disclosed the features of the stages of preparation and principal training funds. Priority training load in the macrocycle-aerobic-strength, glycolytic load has a lower priority. Standard control training will allow you to evaluate the dynamics of preparedness both within the training macrocycle and compare several macrocycles.

References:

1. Aleshin, V.S. Training and planning in rowing: Method. benefit. - Moscow: Soviet sport, 1989. - 89 p.
2. Verlin, S.V. Essays on the theory and methodology of kayaking and Canoeing\comp.:S. V. Berlin, V. F. Kaverin.-Voronezh: "the Central Chernozemski kN. publishing house", 2007.-173 p.
3. Emchuk, I.F. Rowing: Textbook for Institute of physical Culture / I. F. Emchuk. - Moscow: physical Education and sport, 1976. - 245 p.
4. Volchkova V.I. Super Qualities of the Athlete-Champion /V.I. Volchkova//В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 811-814.
5. Issurin, V.B. planning and construction of the annual cycle of training of rowers /V. B. Issurin, V. F. Kaverin // Rowing: Yearbook. - M., 1985. - 25-29 p.

PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS FOR OVERCOMING STRESS IN ATHLETES OF BIATLON

*V.B. Slistin, 3rd year student,
Moscow State Academy of Physical Education,
Scientific advisers — Ph.D. Sirakovskaya Ya.V.,
senior teacher Pahomova E.V.*

The purpose of this research was to define main psychological problems in biathlon. Their negative influence on competitive activity.

The specific feature of biathlon consists of a complex combination of two exercises- ski race and shooting in one competition. In biathlon, the shooting aspect is a wild card that throws every race in doubt until near the finish. A leader who misses a shot or three can fall well back because of the penalty loops. A skier who appears to be out of it can hit every target and vault towards the front. Major factors which are capable to prevent high efficiency of firing are technical, physiological, meteorological, but most important are psychological factors. After each championship in biathlon we can read how stressed and anxious sportsmen are. Some biathletes cannot cope with tension and stress while shooting, some suffer failures because of the pressure of the high expectation and responsibility, others, in turn, show absolute self-confidence. How does it effect their performance?

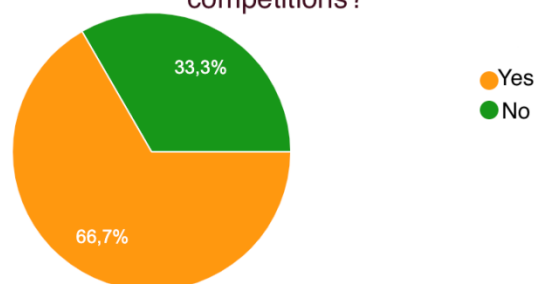
It is difficult to imagine participating in competitions, completely free of stress and anxiety. While in some sports increased arousal of agitation is desirable, still stress management is a goal of every athlete. In biathlon sportsmen should know how to change from one state of mind to another and they need to be able to do it promptly. While the ski track requires maximum tension from a biathlete, on the carpet he needs to be completely relaxed, although he has a very high heart rate. A part of mental preparation for a successful performance consists of developing skills to deal with stress in order to reduce anxiety and keep it under control. Sometimes even a large number of trainings does not save a biathlete from a disturbance of his own thoughts and experiences. And this is the essence of the problem.

The action of the stressor increases the activity of a number of endocrine glands. The struggle of protective forces with pathogenic agents causes the body to strain, which mobilizes its forces and encourages them to look for ways to adapt to danger. This is the main biological significance of stress. As a result of this, muscles that should not participate in a motor act will interfere with working ones, and the impact of their total strength will distort the planned structure of movements. But in a state of tension, all major muscle groups involuntarily tense up. This factor impedes to obtain a good result during the competitions as muscle relaxation is very important in shooting.

With emotional-motor disturbances the existing coordination skills are destroyed, develops involuntary muscle tension and stiffness, therefore "extra" muscles begin to take part in the movement. For example, if you strongly strain all the muscles of the arm and try to draw some simplest figure, nothing will come of it.

Fear of failure is a constant source of stress or agitation that impedes athletes' mental game and performance. The athlete's anxiety affects his shooting. One of the most frequent fears is the fear of previous mistakes, the fear of recurrence. In biathlon, like in any other sports athletes make mistakes, it can be a serious mistake and one that will not seriously worsen the results of the competitor, but it is difficult sometimes to recover from psychological state. This feeling is similar to fear to be injured again. Anyone who has experienced an injury understands that a memory of an injury is not deleted when the doctor says: "You are fine". For example, here is a quote from the interview with Evgeny Garanichev (Russian biathlete, bronze prize-winner of the Winter Olympics in Sochi 2014): "I could not get rid of the shadow of the last championship, I thought about my failures. Memories began to cover during shooting in standing position. This situation has driven me into the deadlock".

Have you ever experienced agitation before the start of the competitions?



One of the main reasons of stress is the lack of contact with the trainer. This fact unsettles the athletes, makes them feel insecure about their own actions. For instance, it is possible to mention a Russian biathlete named Tatiana Akimova. She competed in the Biathlon World Cup and represented the Russian Federation at the Biathlon World Championship 2016. Last season she showed rather poor results in shooting, which can be connected with the fact that she had disagreed with her trainers in many aspects. “A coach needs to be trusted; he has to be like a father. I will be honest: We did not work in partnership. We did not have any dialogue in general. So where do I find trust?”, said she. As a matter of fact, for this reason members of European teams spend quality time together, coaches and athletes try to be open with each other and work on their partnership.

Competitive shooting in biathlon is pure psychology. All skills are trained in the preparatory period and have to be completely fulfilled during the season. Sportsmen train to the fullest of their abilities but sometimes it is not enough. An athlete can show good shooting during trainings while on important competition biathlete closes only half of the targets because of excessive stress. Anxiety shakes the land as earthquake when the biathlete feels a load of responsibility. The problem refers mostly to young sportsmen, elite athletes as a rule are quite experienced in dealing with the stress. Also, according to the studies, exposure to stress depends on gender, age, individual characteristics, socially acquired resistance and the neuropsychic state.

All athletes spend all their time to sport but they also have usual problem. They experience vital difficulties. Some events can be emotional over. Such it was with Anton Shipulin (Russian biathlete, six time winner of world championship), when he could not shoot well because of doping scandal which was discussed all over the world. Accordingly personal problems can decline importance of the competition.

Each athlete has his own individual stress threshold, that is, only a certain proportion of stress, a certain level of it is optimal and allows the athlete to show the best result. The level of stress above or below optimal does not contribute to the achievement of a high result. Some intrusive journalist questions might affect the pre-start status of an athlete. Apparently, journalists are ready to violate the personal space of the participants for the sake of a news report. It obviously, distracts attention and prevents an athlete from showing a decent performance.

The survey has been held among 15 biathlon sportsmen (17 to 22 years old, among those sportsmen having first ranking and a title of Candidate master of Sports). The question they have been asked was: “Have you ever experienced agitation before the start of the competitions?” The number of athletes who have faced agitation exceeds twice the number of those who have not encountered with that matter.

The goal of each athlete is to cope with agitation, start the race with a clear head and right minds. In this report, we listed the main problems that prevent athletes from showing good results in shooting. Every athlete despite the age faces these temporary psychological problems. The question is how to deal with them.

References:

1. Il'in, Ye.P. Psikhologiya sporta/ Ye.P. Il'in - Spb.: Piter, 2012. - P.52-85
2. Spielberger Ch. D. Theory and research and anxiety/ N.Y., 1996 P.3-20
3. Solodkov A.S., Sologub Ye.B. Fiziologiya cheloveka/ Moscow, 2012 P. 248-262

ENGLISH LANGUAGE FOR TEACHING TRAINERS ON BOXING

*Spirin N.A., graduate student of group 81101M,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Abstract: This article is devoted to the problems of knowledge of a foreign (English) language in the sports environment of society, such as the coaching and teaching staff. This paper discusses the causes and problems in language learning, specifically, by boxing trainers, as well as the need for knowledge of the English language at the present time. The conducted survey reflects the answers of the leading trainers-boxing instructors of the city of Kazan to many questions relating to the problem in learning a foreign language. The reasons for learning English by trainers and teachers are identified and justified. Based on the survey, the authors of the article made conclusions and proposed measures to eliminate the causes of the English knowledge by boxing trainers.

Keywords: boxing, trainers of Kazan, English language, English language for trainers of Kazan.

Introduction. When you are asked about the level of proficiency in English, they mean, first of all, common vocabulary. However, for each profession in English, as in any other language, there is a narrow special vocabulary. Of course, both athletes and coaches are romping around the world, and therefore they absolutely need to know the internationalized English language. Even for example, the terms from boxing such as: jab, cross, side steppe came into use in Russian from English, and these words were not translated into our language, they are used in the original language. For exploring the city or communicating with the locals in a foreign country, narrowly specialized sports vocabulary is hardly needed (unless, of course, you are looking for sports equipment in a specialty store) [2].

Professional vocabulary in English is necessary for trainers in other cases: 1. At competitions: commenting, grading by the panel of judges is carried out (or at least duplicated) in any country in English. 2. For informal communication in the sports environment. Here a lot depends on the sport. Each of them has its own well-established expressions and informal terms, many of which you will not find in any dictionary. For example: “swim” - which means that the boxer missed the kick and is in a “standing” knockdown; “Standing” knockdown - the boxer missed the blow and is in a state of confusion and dizziness, while being in a standing position, that is, on his feet. 3. In coaching career. It is no secret that eminent Russian masters train not only domestic, but also foreign athletes.

For example: the head coach of the Russian judo team is Italian Ezio Gamba, respectively, all members of the Russian team to some extent speak English, as it is much simpler in terms of grammar than Italian. And under his leadership, the team has achieved unprecedented success in this sport since the birth of judo in Russia. In London and Rio at the Olympic Games of 2012 and 2016, respectively, athletes won a total of 8 medals, 5 of which are gold. Also vice versa, the Honored Trainer of Russia Vasily Phillimonov learned English, as he was invited by the head coach of the Italian national boxing team. Under his leadership, the boxers of this team won a record number of medals in the unofficial medal standings at the Beijing Olympics: 1 gold, 1 silver, 1 bronze medal. And this all speaks of complete understanding between the coach and the athletes, where even the language barrier did not become an obstacle to training. The ability to accurately and clearly express thoughts in English is one of the keys to the success of coaching. As for boxing, the coach who conducts classes in this sport must know him for at least one reason: boxing was invented in England, all the basic rules were also written and improved in England. Also you should not forget that English is universal and even knowledge of a small lexicon will

allow you to receive the necessary and most important information at a given time, for example: “Where is supermarket? “Where can I connect Wi-Fi free?” [1].

The purpose of the article. To justify the need to learn English in the life of a boxing trainer.

Tasks:

1) To analyze where and how the coach-teacher can be useful knowledge of a foreign language in his professional activities.

2) To develop an “English in sports” questionnaire.

3) To conduct a survey among the leading boxing trainers in Kazan.

Results of the research and their discussion. Sometimes, to improve their qualifications, coaches, teachers in various sports, (not only in boxing) do internships abroad. This is a great opportunity to see the world, to learn something new in your profession, to share your nuances in your work. But first you need to learn the language. Knowledge of a foreign language brings internship abroad, work with foreign partners, participation in international conferences. Many people learn foreign languages for a future career. In order to become a judge in international competitions, a coach needs to be fluent and fluent in English. The ability to work with literature in English, to get acquainted with the novelties of foreign special and scientific literature acquires an important role for the coach. To find out the role of the English language in the life of a trainer, we conducted a survey among 30 trainers-teachers. The questions were as follows:

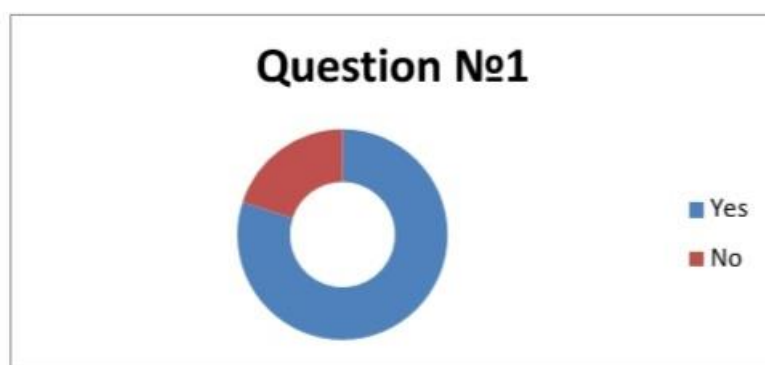
1) Do you want to communicate fluently in English while traveling abroad?

2) Do you want to know English for studying foreign literature and teaching aids in your chosen sport?

3) Do you study another foreign language to expand the circle of acquaintances and friends from other countries?

4) Do you know the rules of boxing written in the English language? [1].

These diagrams show the answers of the Kazan boxing trainers to the questions presented above.



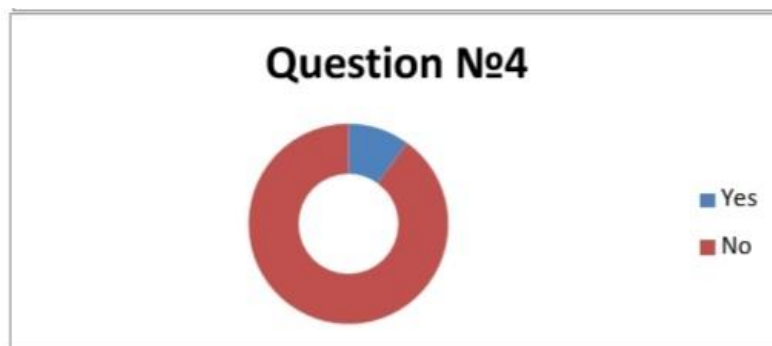
Picture 1 - Do you want to communicate fluently in English while traveling abroad?



Picture 2 - Do you want to know English for studying foreign literature and teaching aids in your chosen sport?



Picture 3 - Do you study another foreign language to expand the circle of acquaintances and friends from other countries?



Picture 4 – Do you know the rules of boxing written in the English language?

The data show that most trainers want to know English, as well as learn another additional foreign language, but many of those surveyed answered question number 3 that they did not want to know the boxing rules in the original English language. This is explained by the fact that boxers know enough rules in Russian and they simply don't need to know the rules in English [2].

Conclusion. It is very important to have a world language in which people from different countries and nationalities can communicate. Today such language is English. For a coach who is seeking career growth, talking at the same level with representatives of different countries, getting the latest information from various sources, expanding their life perspectives and, finally, simply more interesting and diverse life, knowledge of the English language is necessary. Knowledge of English from a boxing trainer and specialists in other sports greatly expands all his life prospects, because this language is not the last among important conditions for a successful professional career.

References:

1. Галавова, Г.В. Личностно-ориентированный подход как основа профессиональной компетентности спортсмена / Галавова, Г.В., Гарипова, А.Н. // Казанский педагогический журнал. - 2015. - № 4-2 (111). - С.373-376.
2. Zolotareva L.V. Adaptation of athletes after completing the sports career / L.V. Zolotareva, V.I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции (26-27 ноября 2015 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015.- Рр. 180-181.

STUDYING ENGLISH USING MOVIES AND CARTOONS

*N.A. Sukhovskaya, student of group 81102,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor A.N. Garipova*

Relevance. In the modern world, English is often called the language of opportunity. Life without minimal knowledge of the language is almost impossible. Therefore, a huge number of people seeking to study it. You can learn foreign languages with ease and interest. First of all, the quality of the result of any activity depends directly on the student's personal interest. Watching movies and TV shows in the original will be a good motivation for learning the language and will help to diversify the monotonous and grammar classes. Also, this is a unique opportunity to watch new movies, without waiting for a translation within a few months and become familiar with those materials that are not translated into Russian [1].

This method develops the skill of perception of foreign speech by ear. With daily exercises you can achieve good results in just a few months. At the same time, it helps to significantly expand lexical vocabulary. The context in which new words are used contributes to the understanding of the meaning, as well as the lexical environment of each word. Moreover, films and TV shows are examples of authentic speech (natural English and American) spoken by its speakers. It is necessary to learn what intonation one should talk with, where to make logical pauses and stresses, and what tempo of speech is preferable [4].

One of these ways is to watch movies and cartoons in English, thanks to which we improve the auditory perception of English speech and develop our pronunciation.

Purpose of work. Show the effectiveness of learning English through movies and cartoons, conduct a survey among English language students and justify the positive aspects of language learning in this way.

Organization and methods of research. The process of adapting to natural English speech takes time to get a good effect. At the first stages of mastering the method, you should watch the video with subtitles. The effectiveness of learning is based on the use of subtitles in the target language, and not in the native one. If the student's skills do not require accompanying text, then subtitles should be excluded.

During the first viewing of the film, it is necessary to pay attention to all unfamiliar words, find their meaning in the dictionary and write out the whole sentence containing the word being studied. The meaning of words, in particular, polysemantic, cannot be learned without taking into account their lexical environment, therefore it is very important to write out the lexical unit in context. After 3-7 days, the film should be reviewed without using the dictionary and subtitles. This technique contributes to the high-quality memorization of words in context, will allow to develop the skill of competent use of vocabulary in speech and in writing, as well as the development of phonemic hearing [3].

1) Choose a video of the appropriate complexity.

To prevent learning from becoming a torment, choose suitable materials that match your level of knowledge. Beginners at the level of Beginner (beginner) should watch movies and cartoons more accessible to understand. And people with the Advanced level can watch any movies and series [2]. Of course, unfamiliar words will occur, but they will not prevent to understand the plot.

2) Watch a familiar movie

If you are experiencing difficulties in listening, you should watch movies that you already know. Choose your video from those that have already seen in Russian.

3) Turn on subtitles

It happens that it is quite difficult for a person to get used to the sound of unfamiliar speech and even familiar words are not caught by the ear. Then it is recommended to use English

subtitles. Watching videos with subtitles in the target language is much more beneficial. Gradually, you will begin to understand the words of the characters and without the accompanying text, then the subtitles can be turned off.

4) Write out and learn unfamiliar words

If you want to benefit from browsing, work with the dictionary. When meeting with an unfamiliar word, stop the video, open the dictionary and write yourself a whole sentence with a new vocabulary and translation to it. This way you will learn the words and use them in place.

5) View video

If you have encountered quite a few new words in a movie or a series and you want to remember them well, try to learn a new vocabulary after watching it, then wait 3-7 days and review the video. This technique will help expand vocabulary and improve listening comprehension.

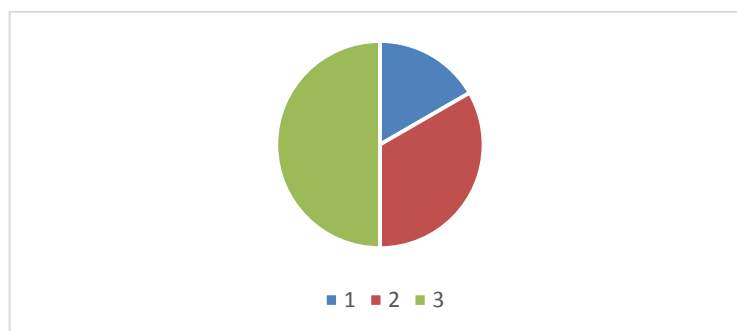
6) Watch only those movies that interest you.

7) Speak in English as often as possible and try to insert new words and phrases into your speech.

A survey was conducted on the methods of language learning among students of Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, who study English:

- 1) We study language at the institute.
- 2) We learn the language with the help of a translator and dictionaries.
- 3) We learn the language with the help of books, films and cartoons.

88 students took part in this survey. Most respondents (60%) study English at the institute, (25%) study English using books, films and cartoons, and only (15%) study the language with the help of a dictionary and translator.



Picture1 - Methods of language learning

Many students (90%) noted that watching movies and cartoons is the most effective, as it is not only educational, but also entertaining. Therefore, in many educational institutions it is used as a training to view and analyze films or cartoons.

There is also a list of stable movies and cartoons which it is best to learn English:

Table 1 - A List of names of English Cartoons and Films

Films	Cartoons
"Exchange Leave"	"Up"
"Forrest Gump"	"The jungle book"
"Bridget Jones's Diary"	"Lady and the Tramp"
"Groundhog Day"	"Pinocchio"
"Pirates of the Caribbean"	"Brave"
"Matrix"	"Balto"
"Hangover"	"Shark Tale"
"Social network"	"Sing"

Conclusions. After the study, it is safe to say that students of the Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism would like to learn English with the help of films and

cartoons. Because films and cartoons immerse a person in an English-speaking environment. You do not need to learn the translation of words and cram the rules. Viewing the bright events occurring on the screen, causes interest and encourages the study of the language. The plot of the film is understandable, and the context in which people remember them as native language helps to recognize words and phrases.

References:

1. Ахметшина, Л.В.. Воспитание толерантности на занятиях иностранного языка /Л.В. Ахметшина / Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: Сб. науч. ст. Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. - 2016. - С. 21-29.
2. Ахметшина, Л.В., Шамсутдинова, А.Р., Теганюк, В.В. Применение мультимедийных учебных материалов на занятиях по иностранному языку в неязыковых вузах Франции / Л.В. Ахметшина, А.Р. Шамсутдинова, В.В. Теганюк // Наука и спорт: современные тенденции. - 2018. - Т. 21. № 4 (21). - С. 116-121.
3. Ситдилов, А.М., Гарипова, А.Н. Использование образовательных сайтов в учебном процессе / А.М. Ситдилов, А.Н. Гарипова / Проблемы и перспективы внедрения информационных и коммуникационных технологий в физкультурное образование в контексте подготовки конкурентоспособного компетентного специалиста: Материалы международной заочной электронной научно-методической конференции. - 2016. - С. 192-196.
4. Mikhailova, D.B. Studying English using songs, movies and cartoons / D.B. Mikhailova / Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: В 3-х томах. - 2018. - С. 645-648.

STATE POLICY IN THE FRAMEWORK OF STUDENT SPORT

*E.A. Troshina, graduate student of group 8215M,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Abstract. Now, several key documents reveal the state policy of Russia on the formation of physical culture of students. The article presents an analysis of this documentation, indicates the action plan for the implementation of the foundations of the state youth policy of the Russian Federation for the period up to 2025 and identifies issues to be resolved for the further implementation of the tasks for the development of student sports.

Key words: state policy, student sport, strategy, physical culture, sport.

Introduction. Today, the development of student sports is one of the priorities of the state policy in the field of physical culture and sports.

Sport is a socially significant social phenomenon, where the state approach to its development is extremely important [1].

Work with students is an effective tool for involving the population in regular physical culture and sports, as well as improving the competitiveness of Russian sports in General.

For positioning in the world student sports movement in the territory of the Russian Federation, the largest international sports events were held: the XXVII world summer Universiade 2013 in Kazan, the XXII Olympic winter games 2014 in Sochi, the football world Cup 2018, the XXIX world winter Universiade 2019 in Krasnoyarsk.

The purpose of the study. Identification of the role of public policy in the framework of student sports.

Results of the research and their discussion.

State regulation in the field of physical culture and sports is delimited by the relevant powers of the Federal Executive authorities and regional [1].

Among the main forms of state involvement in the sphere of physical culture and sports are the following:

- 1) adoption of legislative acts;
- 2) participation of the government and local authorities in the development and financing of sports, construction and maintenance of sports facilities, health centers, sports clubs;
- 3) training of high-class athletes and their social security;
- 4) training of specialists;
- 5) implementation of research and information activities.

The concept of long-term socio-economic development of the Russian Federation for the period up to 2020. approved by the order of the Government of the Russian Federation of November 17, 2008 №1662-R, the role of physical culture and sports as the most important factor in the development of human potential of Russia [3].

The analysis of the data of the state statistical reporting shows an increase in the number of students systematically engaged in physical culture and sports - 64.1% [3].

Students also perform a significant share of the load on the preparation of the sports reserve.

In order to attract more students to sports, a festival is held annually among students of sports universities in Russia.

To a large extent, the state policy of Russia on the formation of physical culture of students is determined by the order of the Government of the Russian Federation from 07.08.2009 № 1101-R "on approval of the Strategy of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2020". In particular, one of the main objectives of the Strategy is to

modernize the system of physical education of different categories and groups of the population [5]. The main targets among which "increase in a share of the students who are systematically engaged in physical culture and sports in total number of this category of the population from 34,5% in 2008 to 80% by 2020" are defined.

According to the Order of December 12, 2015 №2570-p "Fundamentals of the state youth policy in the Russian Federation for the period up to 2025" approved by the Government order of November 29, 2014 №2403-p., in which the "action Plan for the implementation of the foundations of the state youth policy of the Russian Federation for the period up to 2025" [4] among all of the above it is also highlighted in the direction of student sports, namely:

Support and development of student sports, which includes:

- creation of a system of support and development of student sports clubs;
- formation of student sports leagues and their integration into the system of competitive activity, primarily in game sports;
- introduction of mechanisms to support high-class athletes, combining sports training with training in vocational education institutions [4].

We see that the sources of the state policy of Russia on the formation of physical culture of students are the normative legal acts of the spheres of education, the state youth policy, physical culture and sports, social and economic development.

At the same time, the involvement of young people in regular physical culture and sports is considered as the most important link necessary for the formation of the values of a healthy lifestyle.

The Republic of Tatarstan is one of the largest scientific, educational and student centers in the Russian Federation. In this connection, one of the priorities of the state policy carried out by the Ministry of sports of the Republic of Tatarstan is to work with students, the development of student sports. 84% of the total number of students are involved in systematic physical education and sports [2].

For consolidation and rise of student sports movement new forms of development of mass sports are organized, student Spartakiads and the all-Russian complex sports actions are held. Spartakiads are held among the teaching staff and students of colleges and universities of the RT [2].

Despite the positive dynamics of achieving the target indicators of the development of student sports, there are still issues to be solved for the further implementation of the tasks for the development of student sports, namely:

- legal framework and mechanisms of financing of student sports in the system of higher and professional education;
- improvement of interdepartmental cooperation in the development of student sports, including sports, sports and recreational work in the system of professional educational organizations and organizations of higher education;
- staffing of the sphere of student sports;
- the level of material and technical support of educational organizations;
- assignment of sports categories and titles according to the results of student competitions;
- implementation of the all-Russian sports complex "Ready for work and defense"(GTO) in educational institutions of professional and higher education;
- further improving the competitiveness of our athletes in international student sports competitions.

With the potential of the student sports system, the development of student sports can be considered a direct and long-term investment in the preservation and improvement of the quality of life of the population.

Conclusion. Thus, we can talk about a certain vector of development of physical culture and sports in the country and in educational institutions of higher education in Russia.

The state policy of Russia in this vector is aimed today at creating the necessary conditions to ensure the ability and motivation of students to systematically engage in physical culture and

sports, which in turn should lead to the achievement of strategic goals of youth and socio-economic policies of the state.

References:

1. Bratanovsky, S. N. The system of municipal management in physical culture and sports in Russia: legal basis of organization and activity / S. N. Brajanovski, M. G. Vulaj, M. S. Bratanovsky; ed. d-RA Jurid. Sciences V. A. Yusupov. - Saratov: Publishing house of Saratov University, 2008. - P. 100-150.
2. Leonov, V. A. "About the main results of the activities of the Ministry of sports of the Republic of Tatarstan in the year 2018 and targets for 2019" / V. A. Leonov, 31.01.2019, Kazan.
3. The order of the Government of the Russian Federation of 17.11.2008 No. 1662-p "about the Concept of long-term social and economic development of the Russian Federation for the period till 2020" // Assembly of the legislation of the Russian Federation, 24.11.2008, N 47, Art. 5489.
4. The order of the Government of the Russian Federation of 12.12.2015 No. 2570-p "about the action plan for implementation of Bases of the state youth policy of the Russian Federation for the period till 2025" // Assembly of the legislation of the Russian Federation, 21.12.2015, N 51 (part III), Art. 7408.
5. Волчкова В.И. Модернизация российского высшего образования на фоне глобализационных вызовов /В.И. Волчкова// Казанский педагогический журнал. -2011. - № 2. - С. 60-65.

INFLUENCE OF RHYTHMIC GYMNASTICS ON THE ORGANISM OF ATHLETES: BENEFIT AND HARM

*E.A Tyurina, student of group 8271,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Philological Sciences,
Associate Professor L.V. Akhmetshina*

Relevance: Rhythmic gymnastics is one of the most beautiful women's sports. It is not only distinguished by the visual attractiveness of the elements performed, but also by the complexity in terms of observing the coordination of movements. This sport requires good physical training, developed flexibility in the child and other motor skills. The beauty, elegance, harmony of this sport make it increasingly popular. Every year new schools of rhythmic gymnastics are opened, and therefore the number of athletes is increasing. Currently in Russia there are more than 87 thousand gymnasts. And only a few of them or their parents know about the beneficial and harmful effects of this sport on the body, which can manifest themselves both during training and after the end of a sports career.

Purpose of the study: to find out the impact and further consequences of the implementation of specific exercises of rhythmic gymnastics on the body of athletes of all ages.

Results of the study and their discussion: rhythmic gymnastics has a great positive effect on the growing children's organism, as well as on the emerging character of the child. Let's take a closer look at the benefits of the impact on the body of athletes.

Health - not only the absence of diseases, a certain level of physical fitness, fitness, functional state of the organism, which is the physiological basis of physical and mental well-being. On the basis of the concept of physical (somatic) health, the main criterion is the energy potential of a biosystem, since the life of any living organism depends on energy consumption of the environment, its accumulation and mobilization to ensure physiological functions. The body is an open thermodynamic system, the stability (viability) is determined by its power potential. [1, c. 45]

Many specialists show that the development of motor skills — one of the Central task of physical education in school, and its solution must be comprehensive, beginning with early age. When performing motor actions always manifests itself not one and a set of qualities. It is often very difficult to determine what quality is the lead in performing specific motor actions. Therefore, for a more accurate reflection of the phenomena of reality and introduced the notion of integrated qualities: speed-power qualities, power endurance, speed-strength endurance, “explosive”.

Frequent exercises for a long time have a positive effect on the children's body. They contribute to the formation of correct posture and gait. Children learn to control the body, become flexible, plastic, than many of their peers. Training helps to reduce weight, so go to the section of rhythmic gymnastics can both initially slim, and guys with extra pounds.

Also regular exercises make muscles stronger, increase immunity. Guys who train from childhood suffer less often than their peers, as the overall performance increases, the immunity and body resistance to adverse conditions are strengthened.

Gymnasts are always static. In addition, it is possible to get rid of even clubfoot.

The cardiovascular and respiratory systems of the body during workouts are actively working and developing. After all, the pulse rate of gymnasts when performing exercises rises to the maximum allowable values - 2 or more times higher than the pulse rate of a sitting person. In this regard, the cardiovascular system of gymnasts operates at the highest level of activity in the heart and in the vessels. [2, c. 11]

Also increases the efficiency of the respiratory system. The volume of inhaled air from gymnasts and ordinary people varies significantly. If an ordinary person uses no more than half

the volume of his lungs, forcing the body to constantly experience oxygen starvation, gymnasts breathe deeply, their blood is enriched with oxygen and actively nourishes the entire body.

Rhythmic gymnastics plays a huge role in the formation of character. Efficiency, independence, responsibility, discipline, interpersonal skills, dedication, the ability to present themselves - this is only a small part of what gymnastics can provide for the formation of personality. Rhythmic gymnastics also develops a sense of rhythm, musicality and artistry.

But despite this, there are many negative consequences for rhythmic gymnastics.

Back problems are the most common complaints of gymnasts. Particularly affected lumbar and thoracic spine. This is just back pain, and spinal curvature, spondylolysis (vertebral arch fracture), spondylolisthesis (slipping of one vertebral body from another), compression fractures, damage to the endopoc vertebral plates and intervertebral discs. In artistic gymnasts as early as 6-7 years old, scoliosis and hyperlordosis can be diagnosed. Scoliosis occurs due to uneven load on the right and left. Hyperlordosis (excessive lumbar bend) - due to excessive deflection in the lower back, which is required from children.

Stretching is a standard injury for gymnasts, even the smallest. By itself, stretching the muscles is a painful procedure, performed with the help of a trainer who puts pressure on the stretched muscles, lengthening them. It is very important not to overdo it and act smoothly. But stretching occurs, as a rule, not in the process of stretching, but when performing exercises, when the load on the muscles is sharp and intense. [3, c. 218]

Pathology of bones and joints occurs in gymnasts on the background of chronic overload and microtraumas. The most commonly observed deforming arthrosis, osteochondropathy, chondromalacia, chronic lesions of the capsular-ligamentous apparatus. Particularly affected knees, ankle, elbow joint. In rhythmic gymnastics the knee, ankle and foot are the weak points. Menisci, cruciate and lateral ligaments of the knee joint are often damaged, osteochondropathy, muscle damage, tendon ruptures are possible. Frequent fractures.

Also in rhythmic gymnastics from an early age you have to keep track of weight. Well, if the child is among those who can eat everything and not get fat at the same time. If each candy adds grams and centimeters, the diet can be very tough and exclude not only fatty foods, sweets, pastries and fast food, but also seriously limit the child's nutrients.

One of the foreign studies showed that gymnasts consume only 80% of the calories they need per day, which leads to a delay in sexual development, growth, and osteoporosis (which in turn increases the risk of fractures). [4, c. 347]

Hours of training, pinned hopes and responsibility deplete children; adversely affect the weak nervous system. Young athletes begin to work out for a couple of hours a day. Gradually, the duration of classes increases, and in preparation for tournaments, training can last about 10 hours. All this leads to injuries of the spinal column, joints and even nervous breakdowns. Frequent absenteeism at school requires independent study and mastering of the material. Because of all this, there can also be nervous breakdowns.

Due to heavy physical exertion in the body often fails, including hormonal. This leads to late puberty and the onset of the menstrual cycle in girls.

Conclusions: in general, rhythmic gymnastics classes contribute to the harmonious development of the body of athletes, the development of certain functional abilities of the body. And on the basis of this study, it is possible to identify the main benefits and harms from performing specific rhythmic gymnastics exercises:

Benefit:

- rhythmic gymnastics helps increase the body's defenses and strengthen the immune system
- increases the body's stamina
- positively affects the cardiovascular, nervous and respiratory systems
- trains the vestibular apparatus, develops dexterity, speed and accuracy of reaction
- strengthens the muscular system, works through all muscle groups

- contributes to the harmonious development of the child's body, forms a proud posture, a beautiful feminine figure, and a graceful gait.

Harm:

- back problems, back pain, and curvature of the spine
- stretching
- pathologies of bones and joints
- chronic overload and microtrauma
- diets that lead to delayed sexual development, growth
- hormonal disruptions, nervous breakdowns.

References:

1. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. - Киев: Здоровье, 1985. - 80с.
2. Венгерова Н.Н., Соловьева И.О. Тренировочные нагрузки при специальной физической подготовке гимнасток-гимнасток и процесс адаптации их сердечно-сосудистой системы // Научные записки университета П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. № 9 (55). - С. 11-16.
3. Сайфутдинова А.Н., Гарипова А.Н. Рекреация и реабилитация профессиональных спортсменов // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. – Казань. 2016. - С. 218-220.
4. Яковлева А.Л., Галавова Г.В., Ахметшина Л.В. Место и роль спортивной культуры в жизни подростков // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых. – Казань. 2015. - С. 347-350.

CHILDREN IN AIKIDO. DEVELOPMENT AND EDUCATION WITHOUT COMPETITIONS - PROSPECTS FOR TEACHING AIKIDO

*E.A.Volodin, student of group 8271,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific Advisor - Candidate of Philological Sciences,
Associate Professor L.V. Akhmetshina*

When my students were 10, they already participated in international Aikido seminars. I was very surprised when one of them once said: "Aikido is a language. When I practice techniques with Danes and Englishmen, we understand each other, although we cannot talk to each other. When I grow up, I can ride and practice Aikido around the world, and I can communicate with all people." I think she understood an important idea in general: with the help of Aikido, you can communicate outside the language. I hope that children can learn through practicing Aikido how to be relaxed and confident. Therefore, what they learn on tatami, they can take in all areas of their lives.

Purpose of the study informing people how to bring up children through sport, in this case that is Aikido. Practicing demands and hones the ability to focus and to keep a calm mind. Aikido will help you put aside pressures, errant thoughts and focus cleanly on the here and now. In summary Aikido will do you good, and it will make you feel good.

Relevance is that nowadays there are a lot of people who needs to go in for sport but parents don't know what kind of sport is the most convenient for them. In this article the advantages and disadvantages of Aikido are described.

We will try to tell the influence of Aikido. But what do children need and how can Aikido help them? Without a doubt, children suffer from the pressure of the need to act, which often begins at an early age. You can talk a lot about children's necessity, but the first and most important thing for me is respect. Children need respect. Our modern, achievement-oriented society recognizes performance effectiveness. But the child opens the world through play, imitation and fantasy in an empirical way, and they want to do it themselves. Therefore, "be active" is an approach that is rather difficult to implement. In order to receive recognition from the world of adults, children have to fulfill the requirement to "be active" in accordance with the standards and expectations that are established by the world of adults. Naturally, parents always want the best for their children, but they look at children through the eyes of adults and from the point of view of adults, as if the children are semi-adults. [1, c. 271]

Results of the study and their discussion. In my opinion, this is a huge mistake. The child has not yet physically matured, and it is already treated as half adult - disrespectful. Aikido, as a traditional martial art, helps adults and children to approach the concept of respect in a new way and especially helps to understand that respect cannot be viewed as a one-way street. Adults should not demand respect from their children because of their "obvious" superiority. And children do not need to show respect just because adults are obviously bigger and older than them. From my experience, I know that polite interaction is something contagious, something that develops and receives a good response if it comes from a pure heart and an open soul. Aikido offers the opportunity to express this particular respect to children from an early age.

Here you can share the experience of respectful respect as a person, regardless of your activity or other expectations. As an Aikido teacher, you should soak up this attitude and use it as your guide for every contact with your students. Respect is more important, not competition. The world around us is full of competition. [2, c. 218] Winners of the competitions receive huge money, irrespective of their compliance, and they are envied, and they are worshiped because of their lifestyle.

Our children grow up in an atmosphere that motivates them to adhere to this lifestyle. And if the parents themselves do not support him, it makes social reality. Perhaps some competitions

are healthy and useful. But we have to admit that where there are winners, there are losers. Aikido, after all, is an art that allows us to create life in a more harmonious and peaceful way. If you can help them to experience recognition and respect because they work hard, then the children will really relax. And then they will do their best with the confidence that they can evolve at their own pace.

Respect is motivation. Competition in the martial art of Aikido is in itself a contradiction for me. Explore Aikido deeper, we can have knowledge that only absolute recognition and acceptance of the situation allows us to peacefully meet attack. It requires a long and deep journey in discipline.

Attitude to the teacher. Every teacher, especially in the art of Aikido, has great power over children. Martial arts and martial sports are often defined (and see in them) as synonymous of power and authority. If I, as an Aikido teacher, demonstrate power to children in order to impress them, then children will always play power games. It is important for me to tell the children that we are all equal on the mat, and the teacher too. Regarding the sequence and content of the lesson, I lead, but I do it to create an atmosphere in which we can all learn together. This is a kind of glue that holds us all together; we do not need a demonstration of power and authoritarianism. At every turn, in every word and deed, they can experience the living, fundamental truth of Aikido in a person. [3, c. 24]

Children need, and they are looking for them, role model. When children learn English or math at school, they look for a teacher who knows the subject or can teach them well. The children of Aikido call them the Three Golden Rules:

1. Never try to hit or win (words too)
2. Do not swing your arms and do not strike right and left on the tatami.
3. Do what the teacher says.

Rule №1 creates the basis for friendly and peaceful cooperation without competition. Rule №2 Minimizes the risk of falls and bruises and ensures that children are attentive in class. Rule №3 Children come to school voluntarily. If they have confidence in their teacher, they will enjoy the lessons. Repeated disturbance means that the child will have to leave the tatami. The children of Aikido take the Three Golden Rules very seriously. These rules create a safe and equitable situation for all. Children demand and ensure that these rules are followed (and even by the teacher!).

The rules apply all the time when children are in the hall (both during games and in Aikido classes), and they apply to all rooms in the hall (lobby, tatami and dressing room). Aikido classes are a area for children. When a child first comes to the gym, parents can stay and watch or even take part in classes. Such support is necessary for children aged 6-8 years. And of course, it is the duty of parents to make sure that aikido meets the needs of their child, and to make sure that the child is in competent pedagogical hands. But, mainly, I allow parents to attend or watch the activity only when their own child and all other children agree with this. Any problems with the child arising on the mat will be resolved between us. I appeal to parents only when it is absolutely necessary, or if it will have an auxiliary effect. [4, c. 255]

The children of Aikido feel that I am acting this way, very apart, and that they need to stand on their own feet when they are in the hall. Therefore, they themselves are responsible for themselves and gain confidence and inner strength. Lesson begins and ends with the game. Group games are selected in such a way that there is no place for cruelty and competition in them, as in Aikido. Purpose for training is not to spend hours of our lives practicing to meet violence with violence. Instead Aikido is an ethical Martial Art whose origins focus on avoiding conflict and living in harmony people. In fact the Founder of Aikido believed that the more people that practiced Aikido the less conflict there would be in the world. Aikido techniques are used by law enforcement bodies across the world due to their ability to safely restrain a body, without seriously damaging it. One of the main advantages that training in any Martial Art, but especially in Aikido with its emphasize on harmony and blending, gives a person in life is in the field of conflict avoidance and resolution. Aikido will assist develop your confidence, self-belief and self-

knowledge and this perhaps is more valuable than the specific training in martial techniques. Games are connected with perception, movements, and also with imagination and fun, and not a win-loss.

Conclusion. Although Aikido is a physical activity the ways we move our body are very comfortable and very natural, anybody of any size, shape and fitness level can make the movements. To progress in Aikido requires practice and the ability to relax and focus, not to be the fittest, the fastest or the strongest. Aikido is a unique art, which first of all teaches children to communicate, this is the most important thing, and it teaches that how to build the right attitude towards each other, because this is the basis of everything, the basis of children's moral education. The absence of aggression, the absence of negativity, the absence of a negative impact on children, where by our own example we show how to properly treat each other. Martial art is different from other martial arts. All other areas follow the path of destruction, the task of other martial arts is to win, and in aikido the task is to save life.

References:

1. Ахметшина Л.В., Шакирова А.Ф. Значение рекреации в жизни студента // Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: материалы III Международной научной конференции. – Донецк, 2018. - С. 271-274.
2. Сайфутдинова А.Н., Гарипова А.Н. Рекреация и реабилитация профессиональных спортсменов // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. - Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2016. - С. 218-220.
3. Рольф Бранд Айкидо. Учение и техника гармоничного развития. - М. 2009. - 320 с.
4. Karfik V.R., Garipova A.N. Peculiarities of rehabilitation of athletes after injuries and diseases of the musculoskeletal system // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2017. - С. 255-258.

CULTURE OF SPORTS HYGIENE

*E.I. Yangurazova, student of group 71101,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*

*(Научный руководитель) Scientific advisor – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate
Professor V.I. Volchkova*

Abstract. This article focuses on the study of hygiene in sports. We considered the rules of personal hygiene athlete. The issue of the impact of hygiene on the athletic performance of an athlete was also reviewed.

Key words: athlete, sports hygiene, personal hygiene, sports nutrition.

Introduction. The main tasks of modern hygiene are the scientific development of the principles of preventive and current sanitary supervision, sanitary legislation, justification of hygienic measures for the protection and improvement of the environment, working and rest conditions, protection of the health of children and adolescents, participation in the development of hygienic foundations of rational nutrition, and sanitary examination food quality and household items.

Knowledge of hygiene is necessary to properly address the issues of preventing diseases, increasing the ability to work and the body's resistance to the adverse effects of the environment.

The purpose of the study: To consider the role of hygiene in sports activities of an athlete. Prove its importance in our lives. Consider a balanced diet.

Discussion of the research results. Hygiene is a science of the preservation and strengthening of human health. One of the profile hygienic disciplines is the hygiene of physical culture and sports. It studies the interaction of an organism engaged in physical culture and sports with the external environment. The development of hygienic standards, requirements and measures aimed at improving health, increasing efficiency and achieving high athletic performance is very important today.

Sports hygiene in the narrow sense is a complex of preventive measures aimed at ensuring hygienic standards and preserving human health in terms of physical education and sports. Despite the fact that physical activity strengthens the human immune system and is the key to good health, non-compliance with the rules of hygiene during training can lead to serious problems of the body.

Personal hygiene includes: rational daily regime, body and mouth care, hygiene of clothes and shoes. It is especially important for schoolchildren and students, since their strict observance contributes to health promotion, improvement of mental and physical performance and serves as a guarantee of sporting achievements.

The daily regime should be based on the laws of biological rhythms. With a proper and strictly observed daily regime of the day, a certain rhythm of functioning of the body is produced, with the result that schoolchildren (students) can perform specific types of work most effectively at a certain time.

Sports facilities must meet certain hygienic requirements, providing optimal conditions for physical training and sports. These requirements are regulated by the relevant construction and sanitary norms and rules of the Ministry of Health, industry-specific regulatory documents of the State Committee for Physical Culture, Sport and Tourism.

Here balanced diet: rational nutrition, built on scientific foundations, ensures proper growth and formation of the body, contributes to the preservation of health, high mental and physical performance and the extension of creative longevity. For people engaged in physical culture and sports, rational nutrition contributes to increased efficiency, faster recovery after fatigue and the achievement of high athletic performance.

In the nutrition of the athlete, along with the usual food substances, various nutrient mixtures and products of high biological value can be used [4].

Vitamins in the required amount must be present in the diet of athletes and athletes. During intensive muscular work due to increased metabolism, the need for vitamins increases. Satisfying the body's need for vitamins is necessary, first of all, due to the use of natural products.

In many sports, training and sports activities of athletes are accompanied by significant eye strain. Fatigue can occur when there is insufficient light. That in turn can lead to injuries.

It is worth paying attention to the physical factors of the environment is the noise. It is a permanent irritant of the central nervous system that can cause its overstrain. Based on this, it is necessary to pay attention to the proper construction of buildings.

Conclusion. Hygiene has reached considerable heights these days. Currently, the country has a whole system of hygienic institutions of various types: research institutes, sanitary laboratories, sanitary-epidemiological stations.

The implementation of hygiene requirements in life is carried out by means of health-improving legislation, sanitary supervision, and health education.

By its nature, hygiene is a precautionary science; its main task is to prevent harmful effects on the human body.

An important section of the hygienic work in clinical examination is observation of health workers for the health of various groups of practically healthy people in order to prevent or detect their diseases in a timely manner.

All of the above, in my opinion, is considered to be very important and paramount, which should be strictly followed and monitored.

References:

1. Volynskaya, E.V. Hygienic basics of health: a methodological guide. - Lipetsk: Publishing house LGPI, 2000. – Pp. 18-55.
2. Information on adaptive physical culture and sports (form N 3-AFK (annual) [Electronic resource] Access mode: <http://diagnoster.ru/sportmed/trenirovka/gigiena-sportivnyih-sooruzheniy-prusov/> (Date of access 20.03.2019).
3. Weinbaum, J. S., Koval V. I., Rodionova T. A. HYGIENE of PHYSICAL EDUCATION AND SPORT: Textbook. benefits for students. higher. ped. studies'. Institutions. - M.: Publishing center "Academy", 2002. - 240 p.
4. Volchkova V.I. Super Qualities of the Athlete-Champion /V.I. Volchkova//В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 811-814.
5. Information on adaptive physical culture and sports (form N 3-AFK (annual) [Electronic resource] Access mode: http://www.universalinternetlibrary.ru/book/73668/chitat_knigu.shtml (Date of access 20.03.2019).

L'ANALYSE COMPARATIVE DES CERTAINS IDIOMES DANS LES LANGUES ANGLAISE ET FRANÇAISE

*K.R. Galeeva, l'étudiante du groupe 6341
Académie d'Etat de la culture physique, du sport et du tourisme de la région de Volga*

(Научный руководитель) Directrice de recherche - candidat ès lettres, A.R. Shamsutdinova

L'actualité. Il existe beaucoup de langues, et chacune est riche en expressions spéciales: les métaphores, les comparaisons, les prosopopées. Mais rien ne peut être comparé avec les phraséologismes. Leur rôle dans chaque langue ne peut pas être déprisé, puisqu'ils enrichissent le discours, le font plus marquant et plus émotionnel [3, p.406].

Les idiomes existent dans chaque langue, mais est-ce qu'ils ont des points communs dans les langues différentes ? Peut-être, ils sont uniques dans chaque langue? Est-ce que c'est possible, que la connaissance des idiomes d'une langue peut aider l'étude de la langue étrangère?

La tâche de la recherche

Cette recherche est consacrée à l'analyse des idiomes dans les langues anglaise et française. La tâche est de partager les idiomes en groupes et de les comparer au plan de structure. Les phraséologismes aident à énoncer la tonalité émotionnelle, font la parole plus expressive [1, p.52]. Malgré le fait que les langues française et anglaise font partie des groupes linguistiques différents (l'anglais concerne les langues germaniques, et le français appartient à des langues romanes), on ne peut pas dénier leurs ressemblances lexicales et grammaticales, parce que l'anglais était influencé par le dialecte français pendant l'invasion normande au 11ème siècle.

Au cours de la recherche il a été décidé de choisir les idiomes de la thématique particulière, dont la structure comprend les mots qu'on peut rencontrer dans les deux langues [2, p.180].

Les résultats de la recherche

Dans les deux langues il existe beaucoup d'idiomes avec les mots qui signifient les parties du corps, pour cette raison nous avons analysé les phraséologismes de ce type et nous les avons partagés en 5 groupes:

1. Les idiomes, qui sont en coïncidence pour la signification des mots, le lexique et la structure.
2. Les phraséologismes, qui ont la même signification des mots et la même structure.
3. Les idiomes, qui sont en coïncidence pour la signification des mots et le lexique
4. Les phraséologismes, qui ont la même signification des mots
5. Les idiomes français, qui n'ont pas d'équivalents dans la langue anglaise.

Les idiomes, qui sont en coïncidence pour la signification des mots, le lexique et la structure

- 1) Les idiomes construits avec le mot « la tête »

be at the head of	être en tête de
keep one's head	garder sa tête
lose one's head	perdre la tête

- 2) Les phraséologismes construits avec le mot « la main »

dirty one's hands with sth	se salir les mains avec qch
take sth in hand	prendre qch en main
have your hands tied	avoir les mains liées (vides)

- 3) Les idiomes construits avec le mot « le pied »

fall on one's feet	retomber sur ses pieds
on foot	à pied
have one foot in the grave	avoir un pied dans la tombe

Les phraséologismes, qui ont la même signification des mots et la même structure.

1) Les idiomes construits avec le mot « la tête »

have a good head on one's shoulders	avoir la tête bien sur les épaules
have eyes in the back of one's head	avoir les yeux dans le dos
bang one's head against the wall	se cogner la tête contre les murs

2) Les phraséologismes construits avec le mot « la main »

lay one's hands on sth	mettre la main sur qch
shake hands	se donner la main
get out of hand	échapper des mains

3) Les idiomes construits avec le mot « le pied »

get off on the wrong foot	se lever du mauvais pied
from head to foot	de la tête aux pieds

Les idiomes, qui sont en coïncidence pour la signification des mots et le lexique

1) Les idiomes construits avec le mot « la tête »

keep a cool head	garder la tête froide

2) Les phraséologismes construits avec le mot « la main »

with folded hands	avec les mains jointes
with bare hands	à mains nues

3) Les idiomes construits avec le mot « le pied »

set foot somewhere	y mettre les pieds

Les phraséologismes, qui ont la même signification des mots

1) Les idiomes construits avec le mot « la tête »

have one's head in the clouds	être dans la lune
be over head and ears in work	avoir du travail au-dessus la tête
make head or tail of sth	n'avoir ni queue ni tête

2) Les phraséologismes construits avec le mot « la main »

hand in glove	comme les cinq doigts de la main
catch someone red-handed	prendre la main dans le sac
live from hand to mouth	vivre au jour le jour

3) Les idiomes construits avec le mot « le pied »

bound hand and foot	pieds et poings liés
vote with your feet	quitter le navire
be dead on someone's feet	être à plat

Les idiomes français, qui n'ont pas d'équivalents dans la langue anglaise

1) Les idiomes construits avec le mot « la tête »

at the top of someone's voice	à tue-tête
get easily angry	avoir la tête près du bonnet
be overloaded	avoir la tête comme un seau

2) Les phraséologismes construits avec le mot « la main »

be a clairvoyant	lire les lignes de la main
be extremely lazy	avoir un poil dans la main
exactly, to the minute	montre en main

3) Les idiomes construits avec le mot « le pied »

be buried	être six pieds sous terre
make fun of	faire un pied de nez
hang around	faire le pied de grue

La conclusion. L'objet de cette étude concerne les idiomes contenant les mots qui désignent les parties du corps. Cette analyse a été réalisée pour le but de prouver ou réfuter l'hypothèse que les phraséologismes construits avec les mots la tête, la main/ le bras ou le pied / la jambe font une grande partie du vocabulaire de deux langues et qu'ils sont similaires par signification, lexique et structure dans les langues comparées. On a distingué aussi un grand nombre d'idiomes français n'ayant pas d'équivalents en anglais. L'étude a montré que les phraséologismes font un grand nombre du vocabulaire anglais et français. En ce qui concerne les idiomes qui n'ont pas d'équivalents en partie ou complètement, on a révélé qu'ils ne sont pas pareils par signification, lexique et structure.

La liste de références:

1. Ахметшина Л.В. Географические зоны освоения международной лексики и терминов / Л.В. Ахметшина // Филологические науки. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота. 2017. №6-1(72). - С.51-54.
2. Шамсутдинова А.Р., Теганюк В.В. Культурологический статус фразеологических единиц фразеосемантического поля «здоровье» на материале французского и русского языков / А.Р. Шамсутдинова, В.В. Теганюк // Филологические науки. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота. 2017. №12-1(78). - С.179-182.
3. Larousse. Dictionnaire de poche. Paris, 2008. - 1041 p.

ХАЛКЫБЫЗНЫҢ МИЛЛИ БЭЙРЭМНӨРӨ

*Ахметшин Р.Р., 8212 группа студенты,
Идел буе дәүләт физик тәрбия, спорт һәм туризм академиясе*

(Научный руководитель) Фәнни җитәкче – к.п.н., доцент Галазова Г.В.

Йола - жәмгыяттә элек-электән кабатланып килгән, ныклап урнашкан гореф-гадәт; буыннан-буынга күчеп, халык арасында таралып киткән ниндидер чараны үткәрү өчен кагыйдә. Ыруклык строенда жәмгыят белән идарә итүнең төп алымы.

АКТУАЛЬЛЕЛЕГЕ: милли бэйрәмнәр онытыла бару сәбәпле, кешелә берәберсе белән аралашмыйлар, очрашмыйлар, туган-тумачаны белмиләр. Үз тарихын белмәгән халыкның киләчәге юк. Моның өчен кеше милли бэйрәмнәрне, туган жирнең гореф-гадәтләрен, тарихын белергә тиеш.

Проблемасы: әгәр дә халык бэйрәмнәре югала, юкка чыга икән, бу инде аның рухи байлыклары саега баруын чагылдыра. Еллар узган саен, милли бэрәмнәр, халкыбызның гореф-гадәләре, йолалары әкрәнләп онытыла бара. Шәһәр жирендә генә түгел. Авыл жирендә дә бер-берсен белмәүчеләр бар хәзер. Бер-беребез белән аз аралашабыз.

Эзләнү обьекты: туган ягымда әби-бабайларның томышы; туган як тарихында, үсешендә эз калдырган авылдашлар.

Предмет: исән булган әби-бабайлар, фотокарточкалар, көндәлек-дәфтәрләр.

Максатым: туган ягымда сакланып калган һәм онытылган милли бэйрәмнәр белән гореф-гадәтләренә барлау.

Бурычлар:

- 1) Тарихи әдәбиятны өйрәнү;
 - 2) Әби-бабаларым үткәргән бэйрәмнәр турында тарихи материал туплау;
 - 3) Милли бэйрәмнәрнең үткән һәм хәзергесен барлау;
 - 4) Киләчәк буынга җиткерерлек итеп тупланган материалны музейга тапшыру;
- Гипотеза: үткәнне белмичә киләчәкне төзеп булмый.

Мин еш кына ап-ак чәчле 85 яшьлек әбием белән сөйләшеп утырырга яратам. Алар яшь чакта уздырылган бэйрәмнәр, гореф –гадәтләр, турында сөйләгәндә әбиемнең ягымлы йөзе тагын да жанлана, күзләре яна башлый, тавышы көрәя. Әйе, күңелле, бик күңелле итеп яшәгән бит безнең әби – бабайларыбыз. Тырыш хезмәттән соң рәхәтләнеп, чын күңелдән ял итә белгән. Тәртип бозулар да булмаган. Халыкның күңеле саф, чиста булган. Кунак булып килгәннәргә кадер-хөрмәт күрсәткәннәр.

Ипи-тоз якты йөз белән каршы алсалар, шундый ук ягымлылык белән озата да белгәннәр алар. Уен-көлкә, җыр-бию белән шаулап-гөрләп торган Сабантуй, Сөмбелә, Нәүрүз бэйрәмнәре, аулак өйләр, каз өмәләре үзәңне башкалар алдында сынатмау, кешеләргә кире хисләр тудырмау, матурлыкта, житезлектә, дуслыкта сынатмау өчен көрәш майданына әверелгән.

Әбием әрнеп: “Милли бэйрәмнәр онытыла бару сәбәпле, кешеләр бер-берсе белән аралашмыйлар, очрашмыйлар. Туган-тумачаны белмиләр. Ә бит мөкатдәс бэйрәмнәре-без авыр фажигале елларны җиңелрәк кичерергә ярдәм итте. Күңелләребезне жылытты, өметләребезне өзмәскә булышты”, дип әйтеп куя.

Әйе, бэйрәм көннәрендә бергәләшеп, туйганчы җырлашып утыруларның рәхәтлегә әби-бабайлар хәтерендә генә саклана Алар исән чагында, белгәннәрен язып алып каласы, саклыйсы иде.

Бергәләшеп әби-бабайларның яшь чакларын искә төшерә башладык. Ә мин алар сөйләгәннәрен күңел дәфтәрәмә теркәп бара башладым. Соңыннан уйга калдым.

Халык бэйрәмнәре – шул халыкны милләт итеп берләштерә торган чараларның берсе. Һәр милләтнең үзенә генә хас бэйрәмнәре була. Алар халыкның милли горурлык,

милли хислэр культураны тәрбиялэргә ярдәм итеп кенә калмыйлар. Ә шул хисләрне кичергән кешелэргә рухи канәгәтләнү дә тудырлар. Әгәр дә халык бәйрәмнәре югала, юкка чыга икән, бу инде аның рухи байлыклары саега баруын чагылдыра. Алар аны кайда гына булса да – үз авылына төбәгенә тартып тора.

Минем уйлавымча, хәзерге вакытта күптәннән килгән бәйрәм, йолаларны саклау һәм кабат торгызу эшендә эзлеклелек житми һәм бу борынгы йолаларыбызны начар белүебездән дә килә. Иң аяначлысы, халыкның гореф-гадәт, йола һәм бәйрәмнәр мирасын буыннан-буынга тапшыру механизмы югалуда. Жәмгыятьтә үз-үзенә тотарга һәм гомумән яшэргә өйрэтэ торган, гасырлар буена сыналган үрнэклэрнең югалуында, бозылуында [3]. Шушы уйлар миңа, өлкән буын хэтерендә сакланып калган, кайбер йола бәйрэмнәрне язып алырга этэргеч бирде. Мин үз эшемдә безнең төбэктә кайбер йола. Бәйрэмнэрнең ничек уздырылуын күрсэтергә телим. Моңың өчен миңа шактый эзлэнэргә, өлкән буын вәкиллэре белән аралашып, алар хэтерендә сакланып калган хатирэлэрне язып алырга кирэк булды. Әгәр дә минем кечкенә генә эшем төбэгебездэгә йола-бәйрэмнэрне торгызу һәм яңарту эшендә өлеш кертсә, мин бик бэхетле булып идем.

Нәүрүз

Бу сүзнең мәгънәсе фарсыча “яңа көн” дигәнне аңлата. Ул 21-22 мартка туры килә.

Шөн якларында бу бәйрәм Дэрэ боткасы белән кушылып үткэрелә.

Дэрэ боткасы

Сабанга чыгар алдыннан тау башында учак ягып “дэрэ боткасы” пешерүлэре турында Нурания әбием бик яратып сөйли. Бала – чага билгелэнгән бер көнне өйдән - өйгә йөрөп ярма, сөт, йомырка, май жыеп йөргәннэр. Азык-төлек жыеп йөргөндә такмак әйткәннэр.

Шулай жыйган ризыклардан тауда зур казанда ботка пешергәннэр. Олысы – кечесе дэрэ боткасы белән сыйланган. Сыйлангач, төрле уеннар уйный торган булганнар. Дэрэ боткасы безнең якларда бүгенгә көнгә кадэр дэвам ителә. Авылым балалары урамлап бүленә. Билгелэнгән көнне балалар дэрэгә чыгалар. Өйдән өйгә кереп май, ярма йомырка жыялар. Йомырканы кирэкле кешегә саталар, ә жыелган акчага балалар үзлэренә тәм-том алалар. Ярманы пешерүче хужага тапшыралар.

Йомырка жыю

Ә йомырка жыю күренешен авылыбызның мөхтэрәм Габделбэр абый сөйлэве буенча алар кечкенә чакта авылыбызда йомырка жыю бик жанлы төстә, күңелле үткән. Бала-чага йорттан-йортка кереп буялган йомырка жыйган. Аннары урамга чыгып, жыйган йомыркаларны тэгэрәтеп, рэхэтлэнөп төрле уеннар уйнаганнар.

Уйлап карасаң, бала-чаганың йорттан-йортка кереп йомырка жыеп йөрүе бик зур тәрбияви әһәмияткә ия булган. Алар үзлэренәң туганнары һәм якын кешелэре белән очрашканнар, сөйлэшкәннэр, аралашканнар. Бу вакытта өлкәннэр дә балаларны игътибар белән күзэткәннэр: исәнләшә беләме, кыюмы, тапкырма, оялчанмы – гомумән, баланың үз-үзен тотышына бая биргәннэр [2].

Ә балалар өлкәннэрнең ачыклығын, кунакчыллығын, юмартлығын сыныган. Һәр йортта балаларны ачык йөз белән каршы алганнар, хэллэреннән килгәнчә йомырка биргәннэр.

Һәр хужабикә өйдэгә сабыйлар санынча йомырка бирә, ә карчыклар тавыклары исән-имин торсын дип күбрэк тә бирэлэр.

Бу бәйрәм хэзерге көндә дә бик жанлы төстә бара. Дөрөс, туган ягымның 1970-1990 нчы елларда бу бәйрәмнэр Сосмак һәм Урта Шөн авылларында үткэрелмэгән. Ә менә туган ягым Түбән Шөндә ул бәйрэмнең беткәне дә булмаган. Бу бәйрәмне саклап калучы безнең күрше Габделбэр абый икән.

Бүгенгә көндә дә без бик күңелле башкарабыз бу бәйрәмне. Үткэрү тәртибе белән бер дә элекедән үзгәреш юк. Билгеле булганча йомырка бәйрәме дэрэ боткасыннан соң була. Авыл халкы балаларга йомырка гына биреп калмый, ә өстәп башка күчтәнэчлэр дә

бирэ. Балалар хужага рэхмэт әйтеп башка йортка юл ала. Иң күңеллесе өйгә кайткач була, чөнки балалар сумкаларын бушатып, йомыркаларын санийлар.

Сабантуй

Нурания әби авылыбызда уздырылган сабантуй бәйрәмен менә ничек тасвирлый:

“Сабан туге табигатьнең бик матур жирендә - авыл читендәгә чирәмлектә үткәрелә иде. Бәйге урыны – майдан. Майдан тирәсенә түгәрәкләнеп утыргычлар ясап куела. Трибунада утырырга, уеннар уйнатучы актив яшьләр билгеләнә. Халык арасында аерылып торсын өчен билләренә матур кызыл сөлге бәйлиләр иде. Бәйгеләрдә авыл халкы да, читтән килгән кунаклар катнаша. Ә менә татарча көрәштә бары тик үзебезнең як кешесе генә катнаша алган, читтән килгән кешене авыл көрәшенә кертмиләр иде. Татарча көрәш, ат чабышы, йөгерү, сикерү кебек уеннар бик борынгыдан килгән. Соңрак капчык киеп йөгерү, капчык сугышы, чүлмәк вату, колгага менү уеннары гадәткә керде. Көрәшчеләр үзләренәң батырлыгын майдан уртасында күрсә торган булсалар, жырчылар үзләренәң талантларын жырлап күсәтә иделәр. Сабантуйда яңа жырны басу – кырда эш вакытында яки кышкы озын кичләрдә жырлап өйрәнә идек”.

Нурания әби үзенәң яшь чакларында булган кичке уеннарны шулкадәр мавыктыркыч итеп сөйли, минем дә кисәк кенә шул вакытка кайтып, шул кичке уеннарда бер генә тапкыр булса да катнашасым килеп китә. “Менә урам буйлап яшь кызлар кичке уенга жырлап төшәләр, артларынан гармун уйнап, яшь егетләр бара, ә алар артыннан шаугөр килеп бала-чагалар...”. Төн урталарына кадәр гармун тавышы яңгыраган; егетләр һәм кызлар жырлаганнар, биегәннәр, төрле уеннар уйнаганнар.

Төнге сәгать 1-2 ләрдә сөрән жыю башлана. Ул кичтә авыл халкы йокламый, хәзинәсендә булганча, ишек алдына табын әзерли. Табынга эчемлекләр, буялган йомырка, камыр ризыклары, кабымлык куела.

Икенче көнне сөрәнче егетләр Сабантуй күрке булып йөриләр. Татар халык жырларын жырлап әйләнү, күмәк биюләр оештыру, кыр батырларын, яшь кияүләргә кабат майдан уртасында чөю әлегә егетләргәң вазифасына керә. Сөрәнче егетләргәң аякларына киез итек, ак күлмәк, кара чалбар киеп, билләренә чиккән сөлгеләр бәйләп, башларына түбәтәй киеп майданда матур итеп жырлап йөрүләргә күңелләргәң әллә кайларга алып китә, йөрәкләргәң жылкетә.

Әбиемнең дә сөйләвен тыңлагач, мин хәзергә Сабантуйларның әлекесеннән үткәрү вакыты ягыннан нык аерылганын аңладым. Әлек Сабантуй чәчүгә кадәр үткәрелсә, хәзер киресенчә чәчүдән соң.

Бу бәйрәм безнең якларда әлек-әлектән үткәрелә. 2000 нче еллардан башлап хәтта Вятка аланында, Сосновка һәм Красная Поляна бистәләрендә дә зур әзерлек белән үткәрелә башлады.

Шөн якларында Сабантуй бик зурлап бәйрәм ителә. Әлеке председателебез данлыклы Галиахметов Таһит Әхмәт улы житәкчелек иткән вакытта Сабантуй бәйрәме өч көн бәйрәм ителгән. Сабантуй хөрмәтенә колхозда күп итеп мал чалынган һәм арзан бәягә сатылган. Ләкин 2007 нче еллардан өч көнлек бәйрәм бер көнгә кала. Ул да булса - Урта Шөндә. Беренче елны Шөн батырына Сабантуй бүлгә итеп - ат бүләк ителә.

Безнең Түбән Шөндә өлкәннәр Сабантуе беткән, әмма балалар Сабантуе сакланып калган. Менә хәзер 15 еллап авылымда балалар Сабантуе гөрли. Балалар Сабантуе башлап жибәрүче-авылдашыбыз, хәзергә көндә Казан шәһәрендә яшәүче, Хайруллин Фәрхат абый. Ул бу Сабантуйны авылдагы батыр көрәшчеләр Шарафетдинов Азат һәм Хайруллин Фәнил хөрмәтенә багышлап жибәрә [1].

Балалар Сабантуена директорыбыз Габдрахманов Наил Шамсрахман улы һәм мәктәп укытучылары жавап бирә. Без балалар авыл халкынан сөлге жыябыз. Балалар Сабантуе зур масштабта үткәрелә. Бәйрәмгә күрше чиктәш Татарстан авылларынан да киләләр. Спонсорлар бик ярдәм итә. Балалар көрәшендә мин үзем дә 1 нче класстан бирле призлы урыннар алам. Ә узган ел кул көрәшендә 1 нче урын алдым. Бик күңелле үтә Шөн якларында балалар Сабантуе. Балалар өчен нинди генә уен юк анда. Катнашырга өлгер

генә. Бер бала да бүләксез калмый бу Сабантуйда. Балалар өчен чын бәйрәм!!! Шуны әйтәсем килә: бетмәсен иде бу балалар Сабантуе безнең якларда. Бер бала да бүләксез калмый бу Сабантуйда.

Яңа ел бүләге тарату

Тагын балалар өчен бик күркәм гадәт бар безнең якта – ул да булса 31 декабрь көнне балаларга матур итеп бизәлгән атларга утырып бүләк өлөшү. Барыбыз да белә, без Яңа елда могжиза көтәбез. Шул могжиза - бүләкне сабийларга матур итеп бизәлгән атларга утырып, Кыш бабай белән Кар кызы өлөшә.

Бу күркәм гадәт 1962 нче еллардан бирле бүгенге көнгә сакланып килә. Болай итеп бүләк өлөшүне Түбән Шөн авылында яшәүче Аскаров Габделбәр абый керткән. Заманында Кыш бабай ролен Габделбәр абый үзе башкарган. Үзе сөйләве буенча шул елларда профсоюз балаларга бүләк эзерли. Ә бүләкне ничек бирергә соң? Шул вакыт ул балаларны сөендерү максатыннан ат белән өлөшүне кертә. Үзенә өчкөн дә алты бала. Тора-бара болай бүләк өлөшүне Урта Шөн һәм Сосмак авылларына да кертәләр. Өч авыл хужалыгы үзләренең атларын матур итеп бизәп, Урта Шөн авылына жыела торган булганнар. Кайсы ат матуррак, шуңа беренче урын билгеләнгән. Соңыннан сандыкка бүләкләр салынып, гармунчы, Кар кызы, Кыш бабай үз авылларына бүләк өлөшүгә киткән. Балалар менә дистә еллар 31 нче декабрь көнне көтәләр. Алар белә: бүген кыңгыраулы ат белән аларга Кыш бабай бүләк бирәчәк. Бу гадәтләр барсы данлыклы председателебез Галиахметов Таһир Әхмәт улы житәкчелек иткән чордан хәзергә көнгә кадәр килә. Бу гадәт турында “Дуслык” газетасында Хәлимова Шәмсия апа тарафыннан язылып та чыкты.

Дин сабагы

1995 нче еллардан туган ягымда тагын бик матур, кирәкле гадәт барлыкка килде. Ул да булса жәй айларында туган авылымда авылдашыбыз Закирова Тәгъзимә Габделхат кызы дин дәресләре алып бара башлады. Тәгъзимә апа хәзергә вакытта Казан шәһәрендә яши. Казан мәдрәсәсендә укыта. Аспирантура бетергән дин гыйлеме кешесе. 2 тапкыр хажга барып кайтты. Өч авыл балалары мөселманча киенеп Түбән Шөн мәчетенә дин сабаклары алырга ашкына. Тышта 30 градус эссе, каникул, ләкин балалар 18 көн мәчеткә йөри. Мин үзем дә ничә ел инде Тәгъзимә апа дәресләренә йөрәм. Аның өйрәткән догаларын без беркайчан онытмабыз, чөнки балачакта кергән белем күнелләрдә мәңгә сакланыр.

Элек үткәрелгән, ләкин тора-бара беткән бәйрәмнәр:

Чирмә бәйрәме

Элегрәк, безнең әби-бабайлар бәләкәй чакта, жирләр чыга башлаган чорда чирмә жыйганнар. Бер кеше (чирмәче дип аталган) аягына киеш итек, тунның эчен әйләндереп киеш, кулына мунча себеркесе тотып, йомырка жыеш йөргән. Гөрләвек суында себеркесен чылатып чабынып та алган. Ахырдан, яшьләр жыелып, күңел ачканнар, бәйрәм иткәннәр. Моннан 5-6 ел элек Габделжәбәр абый авыл яшьләрен жыеш, чирмәне оештырып карады, ләкин алдагы елларда чирмәгә чыгучы булмады.

Боз озату

Яз көне Идел елгасының бозы киткән вакытта, авыл халкы жыелып боз карарга төшә торган булган.

Юа атнасы

Май аенда авыл яшьләре Идел елгасы буена юа ашарга төшә торган булганнар. Биредә алар уеннар оештырганнар, күңел ачканнар.

Каз өмәсе

Авылымда каз асраучылар бик күп. 50 шәр, 100 эр каз асраучылар да бар. Әмма ләкин ни өчендер элеке сыман өмә итеп, зурдан кубыш уздырмайлар.

Аулак өйләр

Әби - бабаларыбыз яшә чакта жыела торган булганнар. Алар анда уйнаганнар, биегәннәр, күңел ачканнар.

Нәтижә: фәнни-эзләнү эшемнең максаты туган ягымда сакланып калган һәм үткәрелми торган бәйрәмнәр белән гореф-гадәтләрне барлау иде. Эш барышында алга куелган барлык бурычлар да чишелде дип саныйм. Мин үз эшемдә безнең төбәктә кайбер йола һәм бәйрәмнәрнең ничек уздырылуын күрсәтергә теләдем. Моның өчен миңа шактый эзләнәргә, әби - бабайларны күрәп, алар хәтерендә сакланып калган хатирәләрне язып алырга кирәк булды. Әгәр дә минем кечкенә генә эшем төбәгебездәге йола – бәйрәмнәрне торгызу һәм яңарту эшенә өлеш кертсә, мин бик шат булыр идем .

Без, 21 нче гасыр буын, боларның барысын да түкми-чәчми киләчәк буыннарغا илтәп житкәерәргә тиешбез. Шул вакытта гына татар халкы милләт буларак яшәр, рухи яктан тагын да баер.

Кулланылган әдәбият исемлеге:

1. К.Насыри. Поверья и обряды казанских татар.- Казань, 1880. – 325 с.
2. Галавова Г.В., Якимова В.О.Фразеологик әйтәлмәләр – телнең жәүһәрләре / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (20-21 декабря 2016). – Казань, 2017. - С. 890-894.
3. Волчкова В.И. Модернизация российского высшего образования на фоне глобализационных вызовов /В.И. Волчкова// Казанский педагогический журнал. -2011. - № 2. - С. 60-65.

СПОРТ ЖУРНАЛИСТИКАСЫ ЖАНРЛАРЫ

*Хисамутдинов И.И., 81106 группа студенты,
Идел бие дәүләт физик тәрбия, спорт һәм туризм академиясе*

(Научный руководитель) Фәнни җитәкче – к.ф.н., доцент Мотигуллина Ә.Р.

АКТУАЛЬЛЕГЕ. Соңгы елларда татар телендә спорт терминнарының кулланыш даирәсе киңәя бара. Бу спорт чараларының елдан-ел артуы, төрләрнен тармаклануы белән бәйле. Әлеге як спорт турындагы мәгълүматны киң катлауга җиткерү, аны пропагандалауны тирәнәйтү белән бәйле. Моңың өчен иң үтемле чарасы булып ГМЧ (гомуммәгълүмат чаралары) тора.

Спорт чараларында катнашу, аларны карау, баяләү генә җитми, ә киң катлам халык вәкилләренә үз вакытында һәм тиз вакыт аралыгында хәбәр итү дә сорала. Бу якны үстерүгә спорт журналистикасы ярдәмгә килә. Әмма татар телендә махсус газеталар, брошюралар, теле һәм радиотапшырулар чикле булу сәбәпле, ул торгынлык хәлендә. Шул як безнең эшнең актуальлеген билгели.

Өйрәнелү дәрәжәсе. Спорт журналистикасы аз өйрәнелгән өлкәләрнең берсе. Спорт журналистикасына иң күп игътибар Казахстан галимнәренен хезмәтләрендә күзәтелә. Россиядә аны магистратурада укуы өчен махсус дәрәслек Алексеев К.А. тарафыннан эшләнгән. Моннан тыш Чиләбедә чыккан ВАК журналларында аерым мәкаләләр бар. Бу өлкәне фәнни яктан өйрәнүче Киуру К.В. исә спорт журналистикасы жанрларын бүлгәндә сәбәп (повод) буларак нигезләнеп тикшерә [3]. Войтик, Е.А спорт турында мәгълүмат буларак психология, социология чигендә өйрәнә чыга [2]. Казанда Вахитов районы 27 нче гимназиясенен рус теле һәм әдәбияты укытучысы Д.Р.Муравьева 2013 нче елда “Спортивная журналистика” дигән электив курс эшләгән.

Максаты. Әлеге хезмәтнең максаты булып татар телендә спорт төшенчәләрен өйрәнү, аларны бер эзлеклелеккә салу, төрле дәрәжәдәге форумнарда аралашу чарасына әверелдерү аша спорт журналистикасының жанрларын өйрәнү. Спорт журналистикасы жанрлары төрләре: мәгълүмати, аналитик.

Тикшеренү өлкәсе. Без спорт турындагы мәгълүматларны җиткерүнең мәгълүмати төренә киңрәк тукталырбыз. Аның дүрт жанрын аерып чыгарырга мөмкин:

- репортаж;
- хисап;
- интервью;
- язма (заметка).

Аларга хас төп үзенчәлекләр булып спорт ярышлары турындагы мәгълүматны тиз һәм кыска вакыт аралыгында җиткерү тора. Алар күбрәк оператив, газета жанры буларак файдаланыла. Язма күп очракта Интернет басмалар өчен алыштыргысыз жанр булып тора. Дөньяда, илдә барган мәгълүматларне ыскача гына тапшыру чарасы булып теле- (радио-) яңалыклар өчен аеруча уңышлы.

Спорт яңалыкларын җиткерүдә репортаж жанры аерым игътибарга лаек. Ул спорт вакыйгасының барлык нечкәлекләрен һәм эмоциональ ягын ачуга хезмәт итә. Ул күргән, үзе аша кичергән вакыйгаларны хәзерге заманда сөйләп бирүгә нигезләнә. Ул аеруча радиорепортаж буларак күбрәк җәелгән. Без аның берничә төрен бүлеп чыгара алабыз:

- кыска репортажлар сериясе (матчның бер өлешен генә яктырту), студиядән рапортаж (журналист төрле чыганаклардан тупланаган мәгълүматны махсус чаралар (тавыш, алкышлар һ.б.) астында мәгълүмат буларак җиткерә;

- сөйләп кенә кителгән репортаж (репортажның яңа формасы буларак мәгълүм. Журналистка матчны караучылар хәбәр җибәрәп тора. Ул әледән-әле кыска гына итеп сөйләп бара).

- online репортаж ул язма һәм сөйләмә формада булырга мөмкин. Анда 1 дән 5кә академ жөмлө файдаланыла, 2-7 минут аралыгында сөйләнеп чыгарга мөмкин. Аның тагын бер үзенчәлеге – күпмедер вакыт үткәннән соң да карап һәм тыңлап була [1].

Спорт журналистикасындагы өченче жанр – хисап. Ул спорт чарасының күләменә, үткәрелү урынына, давамлылыгына бәйле рәвештә үзгәреш кичерә. Ул һәрвакыт язма рәвештә була. Аның берничә төрөн аерып чыгаралар: жентекле (хронологический) хисап (спорт вакыйгалары хронологик эзлеклелектә бирелә), кыскача (акцентированный) хисап (спорттагы берәр күренешкә аерым басым ясала), аңлатмалар белән бирелгән (комментированный) хисап (теге яки бу белгечнең фикернә таяну күзәтелә. Ул спорттагы аналитик төргә дә якин, чөнки күренешләргә, ярышларга бәя дә бирелә).

Мәгълүмати төрнең дүртенче жанры – интервью. Алар үз эчендә түбәндәге төрләргә бүленә:

- мәгълүмати интервью;
- спортчы портретын ачуга корылган интервью;
- эксперттан алынган интервью;
- аерым мәсьәләне ачыклаучы интервью;
- блиц- интервью;
- пресс-конференция яки брифинг.

Күрәп үткәнбездә, интервьюның һәр төре спорт белән бәйле вакыйгаларны, аерым казанышларга ирешкән шәхесләрнең яулаган үрләрен күрсәтү ягыннан аерым әһәмияткә ия.

Нәтижә ясап әйткәндә, спорт журналистикасындагы мәгълүмати жанрлар спорттагы уңышларларны күрсәтү, аларга бәя бирү, аларны киң катламнарда тарату ягыннан аерым игътибар бирелә. Махсус язмалар, репортаж, хисап, интервью аша яңалыкларны күсәтеп тә, бәяләп тә баруның үтемле юлларын табып була.

Файдаланылган әдәбият:

1. Алексеев К.А. Спортивная журналистика: учебник для магистров / К.А. Алексеев, С.Н.Ильяченко. – М.: Изд. Юрайт, 2013. – 428 с.
2. Войтик Е.А. Спортивная информация как понятие и ее роль в масс-медиа // Вестник Челябинского государственного университета. – 2011. – № 20. – С. 59–62.
3. Киуру К.В. Типология информационных поводов в спортивной журналистике // Вестник Челябинского государственного университета. – 2012. – № 5. – С. 88–91.

СЕКЦИЯ №5

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА И ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ

*Боткина А.А., студентка 1 курса магистратуры
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»
Научный руководитель – к.м.н., доцент Кальсина В.В.*

Актуальность. В настоящее время анализ variability сердечного ритма (ВРС) является одним из самых применяемых методов в физиологии и спортивной медицине. Вегетативная нервная система играет ключевую роль в развитии синдрома перетренированности и его проявлений.

Постоянные физические нагрузки, целью которых является подведение спортсмена на предел его возможностей, отрицательно сказывается на функциональном и психическом состоянии спортсмена, зачастую приводят к изменению симпатической активности и к заметному снижению парасимпатической активности. Правильный отдых обеспечивает возвращение доминирования вагальной компоненты в вегетативном кардиологическом балансе. При отсутствии длительного отдыха формируются хронические аномалии в поведении вегетативной нервной системы, сопровождающиеся упадком способностей и различными расстройствами.

Широкое использование методов анализа ВРС в спортивной практике в различных видах спорта способствует улучшению качества медико-биологического сопровождения тренировочного процесса, оптимизации индивидуальной нагрузки, повышению эффективности мониторинга индивидуальной реакции спортсмена на тренировочную нагрузку, а следовательно, приведет к выстраиванию индивидуальных программ спортивной подготовки и снижению риска перетренированности для достижения высоких спортивных результатов. Данная методика объективно отражает состояние нейрогуморальной регуляции и позволяет оценить общее функциональное состояние спортсмена.

Цель исследования: анализ научно-методической литературы по изучению variability ритма сердца для экспресс-диагностики перетренированности у спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ variability сердечного ритма (ВРС) является методом оценки состояния механизмов регуляции физиологических функций в организме человека, в частности, общей активности регуляторных механизмов, нейрогуморальной регуляции сердца, соотношения между симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы.

Исследование ВРС является информативным для скринингового отбора пациентов, которым серьезные занятия спортом противопоказаны; для выявления физически подготовленных и перспективных претендентов; оценки адаптационного потенциала и физической тренированности; раннего выявления состояния дезадаптации или перетренированности; осуществление контроля за динамикой тренировочного процесса с целью его оптимизации и выявления индивидуальных особенностей адаптации к физической нагрузке.

Перетренированность – аккумуляция перегрузок, приводящая к длительному снижению работоспособности, не устранимому в течение, как минимум, двух недель облегченных тренировок или полного отдыха, которая может сопровождаться рядом психологических и соматических симптомов [1].

При оценке variability сердечного ритма обнаруживают изменения электрокардиограммы, свойственные дистрофии миокарда, расстройствам вегетативной регуляции сердечной деятельности. При проведении функционально-диагностических исследований, отмечаются изменения утренней ЧСС и ЧСС в ответ на ортостатическую нагрузку [1]. Измерения ЧСС в покое неспецифичны для выявления состояния

перетренированности. Но понижающийся тренд variability ритма сердца во время стояния, в сочетании со значительным повышением или понижением реакции ЧСС на вставание (вызванный ортостатической нагрузкой), указывает на наступающее состояние перетренированности. Изменение ЧСС в течение ортостатической пробы рекомендуется как параметр для отслеживания в состоянии перетренированности и может оказаться многообещающим новым диагностическим средством.

Пониженная ВРС во время стояния после подъема в вертикальное положение выглядит как изменение для всех типов реакции на стресс и состояние перетренированности у атлетов. Возможность измерения ВРС по протоколу коротких записей во время провокации (ортостатического теста) повышает чувствительность и специфичность теста для наступающего состояния перетренированности. В противоположность этому, тяжелая, но переносимая тренировка на выносливость, сопровождается повышением ВРС у атлетов в течение стояния, что усиливает понимание ВРС как многообещающего диагностического средства для состояния перетренированности [8]

Нарушения ритма сердечной деятельности проявляются в резкой синусовой аритмии или, наоборот, фиксированном, ригидном, ритме и в экстрасистолии. Может наблюдаться атриовентрикулярная блокада I и II степени, синдром Вольфа-Паркинсона-Уйата. В покое наблюдаются тахикардия и повышенное артериальное давление вместо бывших раньше, в состоянии хорошей тренированности, умеренной брадикардии и нормального АД. Несколько реже у юных спортсменов происходит усиление имевшейся раньше брадикардии и появляется артериальная гипотония. Таким образом, у перетренированных спортсменов отмечается понижение тонуса и возбудимости парасимпатической нервной системы.

Целый ряд симптомов, включая изменение функционирования вегетативной нервной системы, ассоциирован с синдромом перетренированности и анализ ВРС может служить методом выявления состояния утомления спортсменов. О снижении тренированности, наличии состояния перетренированности, о нахождении спортсмена в состоянии болезни или предболезни, а также о несоответствии нагрузки возможностям организма или о приближении к состоянию спортивной формы будет свидетельствовать увеличение следующих показателей [3]:

- Амо (%) – амплитуда моды – доля кардиоинтервалов, попавших в диапазон моды, по отношению ко всем встречающимся кардиоинтервалам (отражает степень централизации управления сердечным ритмом);
- LF – медленные (низкочастотные) колебания (от 0,04 до 0,15 Гц);
- VLF – очень медленные (очень низкочастотные) колебания (0,04-0,015 Гц);
- LF/HF – отражает преобладание в регуляции ритма сердца активности симпатических влияний над парасимпатическими
- ПАРП – показатель адекватности процессов регуляции – рост показателя отражает снижение резерва адаптации, появление симптомов перетренированности;
- ИН – индекс напряжения регуляторных систем (стресс-индекс);
- ИВР – индекс вегетативного равновесия – характеризует баланс симпатического и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы;
- ВПР – вегетативный показатель ритма, чем меньше величина ВПР, тем выше адаптационный, в том числе спортивный резерв.

Анализ ВРС у спортсменов с высокой степенью перетренированности показал снижение SDNN и LF компонента в сравнение с контрольной группой при исследовании непосредственно после пробуждения с отсутствием различий в указанных показателях во время ночного сна. При этом коэффициент вариации RR-интервалов от сна к пробуждению снижался более значительно в группе спортсменов в состоянии перетренированности. Синдром перетренированности у атлетов сопровождается падением мощности HF, Total и

ростом показателя вагосимпатического взаимодействия, состояние кратковременной перетренированности не сопровождается изменением высоко- и низкочастотных волн спектра [6].

По мнению Гавриловой Е.А. более или менее четко позволяет дифференцировать признаки перетренированности следующие показатели variability ритма сердца [2]:

1) изменение в динамике общей мощности спектра (в основном снижение, редко-выраженное повышение);

2) патологический тип реакции при проведение дыхательной пробы и парадоксальный тип при ортопробе;

3) замедление срочного восстановления сразу после выполнения дозированной физической нагрузки, а так же ночного восстановления показателей ритмокардиограммы;

4) повышение ВПР свыше 7 условных единиц в подготовительный период тренировочного цикла.

Одним из главных ритмокардиографических критериев перетренированности является уменьшение variability ритма сердца и нарастание рассогласованности ритмических процессов отдельных звеньев в регуляции. При дальнейшем нарастании процессов дезадаптации в ответ на чрезмерные нагрузки возможны два типа реакции сердечного ритма: формирование маловарибельного ритма на фоне брадикардии или резко выраженная нерегулярность ритма вместе с увеличением частоты сердечных сокращений. В первом случае происходит крайняя степень «эмансипации» синусового узла от вегетативных и гемодинамических влияний – «охранное» торможение. Во втором, при резко выраженной нерегулярности ритма имеет место гиперчувствительность синусового узла к экстракардиальным влияниям – «гиперадаптоз» [2].

Регуляция сердечного ритма у спортсменов претерпевает существенные изменения в зависимости стадии тренировочного процесса, что вызывает необходимость проведения у них динамического исследования ВСП. В сердечно-сосудистой системе возникают функциональные нарушения, проявляющиеся, прежде всего в неадекватно большой реакции на физические нагрузки, в замедлении восстановительного периода после них, а также в нарушениях ритма сердечной деятельности. Неадекватно большая реакция на физическую нагрузку выражается в том, что сдвиги в сердечно-сосудистой системе после дозированных нагрузок функциональных проб становятся аналогичными сдвигам после тренировочных занятий, а после тренировочных занятий они бывают такими же, как после соревнований. После соревнований в этих случаях нередко наблюдаются признаки острого физического перенапряжения.

При предъявления неадекватных нагрузок определяется состояние умеренной или выраженной перетренированности, характеризующееся нарастанием LF и VLF на фоне брадикардии и уменьшением показателей Kp и K30:15 при проведении ортостатической пробы. По данным исследования Мыльниковой И.В. у физически активных юношей при наличии выраженного преобладания автономной регуляции сердечного ритма ($ИН < 25$, $VLF > 500$; $TP > 8000-10000$) свидетельствовали о перенапряжении и перетренированности организма, возможном нарушении автоматизма синусового узла [5].

Использование метода оценки цветовой спектрограммы ВРС в ночное время перспективно в оценке различных контингентов больных, прежде всего с патологией сердечной сосудистой и вегетативной нервной систем, так и практически здоровых обследуемых, чья деятельность сопряжена с интенсивными физическими или психоэмоциональными нагрузками. Так по данным исследования авторов у испытуемых регистрировалась нормо- либо тахикардия, что нехарактерно для тренированных спортсменов, отмечалась низкая ТФН, нарушение процесса реполяризации, дисфункция вегетативной нервной системы с редуцированием парасимпатических влияний на ритм сердца либо со сглаженностью циркадного профиля цветовой спектрограммы variability ритма сердца в дневное и ночное время с отсутствием высокочастотных волн желто-красного спектра.

Наглядными признаками быстрой и оперативной оценки признаков перетренированности пред- и постсоревновательного стресса у тренированных спортсменов в соответствии с данными регуляции сердечного ритма и цветового тренда спектрограммы ВРС является снижение циркадного индекса (ЦИ) менее 1,35, и редуцирование парасимпатических влияний на ритм сердца в период сна [7].

Так по мнению авторов, у 12% атлетов, по данным цветовой спектрограммы variability ритма сердца, отмечалась дисфункция вегетативной нервной системы с признаками перетренированности и (или) спортивного стресса. Авторами отмечено снижение парасимпатических влияний на ритм сердца в период ночного сна у спортсменов с перетренированностью, которые находились в фазе интенсивного тренировочного цикла пред- или постсоревновательного стресса. После коррекции тренировочного процесса (снижение нагрузок, отдых) отмечалась нормализация вегетативной регуляции сна. Оптимально оценивать ВРС именно в период ночного сна при проведении ХМ (не менее четырех часов с момента засыпания), так как это не требует пребывания спортсмена в медицинском центре и его отрыва от тренировок, исключает влияние внешних факторов (раннее пробуждение, поздний неполноценный завтрак и т.д.) [4].

Выводы. Анализ ВРС доступен и экономичен в условиях тренировочного процесса. Тренировки в условиях контроля оптимальных физических нагрузок с помощью методов оценки ВРС позволяют не нарушать вегетативный баланс и получить информацию о состоянии вегетативной нервной системы, оптимизировать работоспособность и оценить восстановительный период, выявить признаки перенапряжения в различных фазах тренировочного цикла, своевременно скорректировать тренировочный процесс и снизить риск перетренированности.

Список литературы:

1. Бадтиева, В.А. Синдром перетренированности как функциональное расстройство сердечно-сосудистой системы, обусловленное физическими нагрузками / В.А. Бадтиева, В.И. Павлов, А.С. Шарыкин, М.Н. Хохлова, А.В. Пачина, В.Д. Выборнов // Российский кардиологический журнал. – 2018. – № 6. – С. 180-190.
2. Гаврилова, Е. А. Спорт, стресс, variability : монография. – М. : Спорт, 2015. – 168 с.
3. Лысенко, Д.С. Анализ variability ритма сердца для диагностики синдрома перетренированности у спортсменов / Д.С. Лысенко // Таврический научный обозреватель, 2017. – № 10 (27). – С. 34-41.
4. Макаров, Л.М. Способ определения перетренированности и (или) уровня стресса у элитных спортсменов на основании оценки циркадной динамики цветовой спектрограммы variability ритма сердца / Л.М. Макаров, Н.Н. Федина, В.Н. Комолятова, И.И. Киселева // Медицинский алфавит. – 2015. – № 4. – С. 21-24.
5. Мыльникова, И.В. Функциональное состояние организма юношей с различной интенсивностью физических нагрузок как отражение качества жизни (по данным variability сердечного ритма) / И.В. Мыльникова // Acta Biomedica Scientifica. – 2013. – № 3(91) . – С. 104-108.
6. Питкевич, Ю.Э. Variability сердечного ритма у спортсменов / Ю.Э. Питкевич // Проблемы здоровья и экологии, 2010. – №.4. – С. 101-106.
7. Федина, Н.Н. Способ определения перетренированности у спортсменов на основании оценки цветового спектра вегетативной регуляции ритма сердца в период ночного сна при проведении холтеровского мониторинга / Н.Н. Федина, Л.М. Макарова, В.Н. Комолятова, И.И. Киселева // Медицина экстремальных ситуаций. – 2013. – № 4 (46). – С 11-17.
8. Uusitalo, A.L. Heart rate and blood pressure variability during heavy training and overtraining in the female athlete / A.L. Uusitalo, A.J. Uusitalo, H.K. Rusko // Int. J. Sport Med. – 2000; 21(1): 45 – 53.

ПРИМЕНЕНИЕ КРИОТЕРАПИИ, КАК СРЕДСТВА ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ И РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

*Васина Д.Д., студентка 2 курса лечебного факультета,
ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет»
Минздрава России,
г. Нижний Новгород, Россия
Научный руководитель – преподаватель кафедры ФКиС Розводовская Н.В.*

Актуальность. В настоящее время наблюдается резкое омоложение спорта, ранняя узкая специализация в избранных видах спорта без достаточной физической подготовки, значительное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок как по объему, так и по интенсивности. Кроме того, возрастают требования к технической сложности упражнений в сложнокоординационных видах спорта, увеличивается психоэмоциональный накал соревновательной борьбы, появляются новые виды спорта, в том числе и высокотравматичные [1,2], резко возросли спортивно-технические результаты. С другой стороны современные спортивные тренировки и соревнования во всех видах спорта являются состоянием, граничащим между нормальной физиологией и рядом патологических отклонений (переутомление, перетренированность, перенапряжение различных органов и систем, микротравматическая болезнь и т.д.). Балансирование этих двух взаимоисключающих состояний является основной проблемой современной спортивной медицины. Спортивные травмы могут случиться во время спортивной активности. Наиболее распространенные среди них — это ушибы, вывихи, царапины, кровотечения, переломы т.д. Поэтому актуальными вопросами являются обеспечение первой доврачебной медицинской помощи и восстановление работоспособности спортсменов.

Целью работы являлось изучение применения криотерапии в оказании первой доврачебной медицинской помощи.

Первым и достаточно очевидным применением криотерапии в спорте является подавление травматических болей. Это направление практического применения логически вытекает из традиционных методов быстрого подавления боли, таких как ледяные компрессы или орошение зоны травмы хлорэтилом. Именно развитие традиционных методов подавления боли при помощи локального охлаждения заложило основы криотерапии, как наиболее физиологичного и эффективного метода обезболивания.

Для эффективного лечения холодом необходимо знать основные механизмы действия КТ. Наиболее часто упоминаемые эффекты КТ – снятие боли, уменьшение воспалительного отека и ликвидация мышечного спазма. Считают, что холод оказывает антигипоксическое, гемостатическое и репаративное влияние [3].

Криотерапия (КТ) — совокупность физических методов лечения, основанных на использовании холодового фактора для отведения тепла от тканей, органов или всего тела человека, в результате чего их температура снижается в пределах криоустойчивости без выраженных сдвигов терморегуляции организма [4]. КТ давно и с успехом используется в спортивной медицине для лечения острых и хронических травм.

Например, локальная воздушная криотерапия, для которой криоагентом служит осушенный атмосферный воздух с температурой -40°C , а также длительная холодовая терапия 8—11 ч. В нашей стране в ходе компетентных исследований уточнены параметры однократной процедуры и курса лечения, сформулированы показания и противопоказания, доказана высокая эффективность метода, что явилось решающей предпосылкой для стремительного роста его популярности в медицинских центрах. Новейшей технологией лечения холодом является общая воздушная криотерапия. Это кратковременное (2—4 мин) охлаждение всей поверхности тела пациента ламинарным потоком сухого воздуха с температурой от -60°C до -110°C . Сегодня криотерапия используется для лечения

ревматических, вертеброгенных и кожных заболеваний, постстрессорных расстройств, но и для улучшения качества подготовки спортсменов, оптимизации физических нагрузок и процесса восстановления после них, полного раскрытия биологических резервов индивидуума с главной целью — достижения все более и более высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья спортсменов.

Эволюционное развитие ледяных компрессов привело к появлению охлаждающих компрессионных бандажей. По сути, это тот же охлаждающий компресс, только его не нужно прижимать рукой, а вместо льда используется охлаждающий гелевый пакет. Гель, в отличие от воды, имеет меньшую теплоемкость, а это значит, что он не только быстрее нагревается, но и быстрее охлаждается. Перед использованием гелевый пакет необходимо охладить в морозильнике в течение 2 часов. Несомненным достоинством охлаждающего геля является то, что он сохраняет одинаковую вязкость при нагревании и охлаждении. Это незаменимое свойство при создании охлаждающих компрессов. Компрессия в бандаже создается ручной помпой и призвана создать плотное прилегание хладагента к поверхности кожи, что гарантирует сплошное проникающее охлаждение тканей. Производители товаров спортивной медицины предлагают широкий ассортимент безразмерных охлаждающих компрессионных бандажей на различные части тела.

Охлаждающий компрессионный бандаж - это наиболее эффективное средство первой помощи при мышечных и суставных травмах. Он уменьшает боль и препятствует развитию опухоли, охлаждая гораздо сильнее, чем спортивная заморозка или мешок со льдом.

Использование этого бандаж в первые 24 часа после травмы значительно снижает период дальнейшей реабилитации. Компрессионное охлаждение также рекомендуется использовать в период реабилитации после ортопедических операций. Гелевый пакет из бандаж можно нагревать и использовать для термотерапии. В этом случае бандаж используется как фиксатор горячих пакетов, при термотерапии применение компрессионной функции бандаж запрещено.

Преимущества охлаждающих компрессионных бандажей:

- Быстрое и глубокое охлаждение - лучшая первая помощь при спортивных травмах, уменьшающая период дальнейшей реабилитации.
- Простота в использовании - удобный дизайн позволяет самостоятельно применять охлаждающий бандаж на пораженной части тела, бандаж имеет универсальный размер.
- Мобильность и энергосбережение - компрессия создается ручной помпой и не требует электричества, благодаря чему бандаж может использоваться не только в стационаре.
- Специальный материал бандаж - приятен на ощупь и не промокает, одновременно позволяя коже дышать.
- Профессиональный дизайн бандаж - обеспечивает равномерное и максимально эффективное проникновение холода в мышцы и кости.

Наиболее распространенным и дешевым средством для проведения КТ считают лед, получаемый путем замораживания воды в холодильной камере, температура которой может быть от -4 до -20°C. Лед используют достаточно разнообразно. Чаще всего применяют резиновый пузырь со льдом или смоченные водой и замороженные в холодильной камере гидрофильные прокладки. Применяют и аппликации дробленого льда. Приготовленный лед (до 1,6 кг), помещенный в полиэтиленовые пакеты, укладывают на пораженную область на 30-60 мин. Используют ледяные обертывания и так называемый метод «мокрых полотенец». Для щадящей формы криоаппликаций используют наложение кусочков льда на полотенце над пораженной областью тела на 3-5 мин. [6].

Таким образом, для сохранения здоровья, а иногда и жизни человека, быстрого восстановления его здоровья после травм и повреждений большое значение имеет своевременно и правильно оказанная первая доврачебная помощь пострадавшему.

Выводы. Кратковременное применение криогенных температур, не истощая энергетические резервы и не нарушая функциональные механизмы организма, позволяет привести в действие физиологические резервы организма, а также существенно помогает в оказании первой доврачебной медицинской помощи и в последующей реабилитации спортсменов.

Список литературы

1. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. Под ред. А.П. Дембо. - 3-е изд., перераб. и доп. - Л., Медицина, 1991 – 336 с.
- 2.. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник - М.: Советский спорт, 2002 - 480 с.
3. Mc Dowell J.H., Mc.Farland E.G., Nalli B.J. //Orthop. Nurs. - 1994. - Vol. 13, N 5. - P. 21-30.
4. Чекашева Д.В. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(33) URL: [http://sibac.info/archive/guman/6\(33\)](http://sibac.info/archive/guman/6(33)).
5. Zemke J.E., Andersen J.C., Guion W.K. et al. //Orthop. Sports Phys. Ther. -1998. — Vol. 27, N 4. — P. 301-307.

АНДРОГЕННО-АНАБОЛИЧЕСКИЕ СТЕРОИДЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Голубева Е.А., студентка 2308 гр.,

*ФГБОУ ВПО «Казанский государственный медицинский университет» Министерства
здравоохранения Российской Федерации,*

*Хасанов А.Р., преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья ФГБОУ ВПО
«Казанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации*

Актуальность. Использование андрогенов стало серьезной проблемой общественного здравоохранения в связи с переходом использования андрогенов с чисто спортивных видов спорта на гораздо более широкий спектр населения. Потенциальные побочные эффекты от злоупотребления анаболическими стероидами значительны, и люди, применяющие андрогенно-анаболические стероиды (далее ААС), должны быть осведомлены о возможных рисках для здоровья.

Цель исследования. Изучить влияния ААС на организм человека при наборе мышечной массы.

Результаты исследования. Андрогенно-анаболические стероиды - это синтетически полученные вещества, сходные по некоторым своим качествам с естественным мужским гормоном андрогеном - тестостероном. Основной причиной их развития было намерение, создать препарат, который обладал бы высокими анаболическими качествами тестостерона, но одновременно исключал бы его сильное андрогенное влияние. Чтобы реализовать эту идею, были внесены огромные изменения в молекулу стероида. Созданные стероиды отличаются либо заниженной анаболической андрогенной функцией, либо обладают повышенной эффективностью в отношении обоих качеств.

Некоторые стероиды получили такие структурные изменения, которые привели к еще более высокой андрогенности и заниженной анаболической активности. Это объясняет различия в действии, эффективности, побочных явлениях существующих стероидов. Создание чистого анаболика, где полностью были бы разъединены анаболические и андрогенные качества стероида не удалось. Поэтому анаболический стероид (анаболик) обладает некоторой долей андрогенного воздействия, и наоборот, андрогенный стероид (андроген) обладает анаболическими качествами.

Стероиды либо вводятся внутримышечно, либо принимаются орально. При инъекции вещество попадает непосредственно в кровь, в форме таблетки идет через желудочно-кишечный тракт к печени, где либо полностью, либо частично разрушается, либо поступает в кровь в своем изначальном состоянии. Принятый стероид поступает в кровь в форме многочисленных стероидных молекул, которые передвигаются по кровеносному руслу по всему телу. Каждая стероидная молекула несет в себе информацию, которую она должна передать определенным клеточным телам. Предусмотренные для этого клетки имеют на своей наружной мембране различные виды рецепторов. Один из них - стероидный рецептор, который в большом количестве содержится в мышечных клетках. Стероидные рецепторы и стероидные молекулы - одного и того же размера и формы: подходят друг к другу, подобно ключу к замку.

Обзор литературы показал, что в процессе большинства лабораторных исследований не изучались фактические дозы ААС, злоупотребление которыми может вызвать серьезные нарушения в организме человека. Однако в доступной научной литературе описано, что кратковременное введение этих препаратов спортсменами может увеличить силу и массу тела. При исследованиях наблюдалось увеличение силы примерно на 5–20% от начальной силы и увеличение массы тела на 2–5 кг, что может быть связано с увеличением мышечной массы тела. Также оказалось, что уменьшение массы жировой ткани не происходит. Хотя

применение АСС может влиять на эритропоэз и концентрацию гемоглобина в крови, никакого влияния на показатели выносливости не наблюдалось. Имеется мало данных о влиянии ААС на метаболические реакции во время тренировок и восстановления после тренировок, и поэтому невозможно сделать четкие выводы об изменениях в метаболизме спортсмена, применяющего эти препараты.

Основными неблагоприятными последствиями краткосрочного и долгосрочного злоупотребления ААС, о которых мужчины-спортсмены чаще всего сообщают самостоятельно, являются увеличение полового влечения, появление обыкновенных угрей, увеличение волос на теле и усиление агрессивного поведения. Это связано с увеличением концентрации тестостерона, который в норме у мужчин отвечает за производство сперматозоидов, половое влечение, влияет на развитие костной и мышечной систем, а также существенно на настроение. Применение ААС будет нарушать регулярное эндогенное производство тестостерона и гонадотропинов, которое может сохраняться в течение нескольких месяцев после отмены препарата.

Сердечно-сосудистые факторы риска могут подвергаться вредным изменениям, включая повышение артериального давления и снижение уровня липопротеинов высокой плотности (HDL)-, HDL2- и HDL3-холестерина в сыворотке крови (что приведет к гиперхолестеринемии). Эхокардиографические исследования у спортсменов-мужчин показали, что применение АСС не влияет на структуру и функцию сердца, хотя в исследованиях на животных эти препараты оказывали опасное влияние на морфологию и функционал сердца. В исследованиях спортсменов, принимающих АСС, также не были обнаружены повреждения печени (при инъекционных применениях).

ААС сильно влияют на психику и поведение, как правило, ААС увеличивают агрессию и враждебность. Нарушения настроения (например, депрессия, гипомания, психотические особенности), вероятно, зависят от дозы и лекарственной зависимости.

Зависимость от АСС или эффект отмены (такие как депрессия), по-видимому, возникает только у небольшого числа пользователей АСС. Интересно, что недовольство телом и низкая самооценка могут привести к так называемому «синдрому обратной анорексии», который предрасполагает возвращение физических показателей к исходным, то есть к тем, что были вначале использования ААС.

Многие другие побочные эффекты были связаны с неправильным использованием АСС, включая нарушение эндокринной и иммунной функции, кожи и подкожно-жировой клетчатки, изменения гемостатической системы и мочеполовой системы. Следует помнить, что научные данные могут недооценивать фактические неблагоприятные последствия из-за относительно низких доз, вводимых в этих исследованиях, поскольку они не приближаются к дозам, используемым потребителями-обывателями стероидов.

Механизм действия АСС может отличаться между соединениями из-за изменений в молекуле стероида и сродства к рецепторам андрогенов. Изучены несколько путей действия тестостерона. Фермент 5- α -редуктаза играет важную роль, превращая ААС в дигидротестостерон (андростанолон), который действует в ядре клетки органов-мишеней, таких как мужские железы, кожа и простата. Другие механизмы включают опосредованное действие фермента ароматазы, которая превращает ААС в женские половые гормоны (эстрадиол и эстрон), антагонистическое действие в отношении эстрогенов и конкурентный антагонизм в отношении глюкокортикоидных рецепторов.

Кроме того, АСС стимулируют синтез эритропоэтина и выработку эритроцитов, а также образование кости. Предполагается, что воздействие на сердечно-сосудистую систему обусловлено возникновением ААС-индуцированного атеросклероза (из-за неблагоприятного влияния на сывороточные липиды и липопротеины), тромбозом, вазоспазмом или прямым повреждением стенок сосудов или может быть приписано комбинации разных механизмов. АСС-индуцированный прирост мышечной ткани можно объяснить гипертрофией и образованием новых мышечных волокон, в которых ключевую

роль играют количество и ультраструктура сателлитных клеток, рецепторы андрогенов и мионуклеусы.

Выводы. Изучив влияние андрогенно-анаболических стероидов на организм человека, мы пришли к выводу, что данные препараты имеют свои преимущества и недостатки, которые порой наносят существенный вред здоровью человека, принимающего АСС. В связи с этим принимать препараты АСС следует в соответствии с клиническими рекомендациями и при надлежащем наблюдении врача.

Список литературы:

1. Косицкий, Г.И. Нормальная физиология / Г.И. Косицкий. – М.: Медицина, 1985. - 202, 375 с.
2. Ник А.Эванс Современные представления об андрогенно-анаболических стероидах [Текст] / Ник А.Эванс // Team Physician's Corner, США – 2018. - №7. С. 15-17.
3. Христу М.А., Христу П.А., Маркозаннес Г., Цацулис А., Масторакос Г., Тигас С. Влияния андрогенно-анаболических стероидов на воспроизводственную систему спортсменов и рекреационных пользователей: систематический обзор и мета-анализ [Текст] / Христу М.А., Христу П.А., Маркозаннес Г., Цацулис А., Масторакос Г., Тигас С. // Sports Med, Греция – 2017. - №9. С. 21-24.

ЭЛЕКТРОНЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МИГАТЕЛЬНОГО РЕФЛЕКСА ДЛЯ ОЦЕНКИ В ДИНАМИКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦНС У СПОРТСМЕНОВ – БАДМИНТОНИСТОВ

Губайдуллина С.И.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Научные руководители - Асманов Р.Ф., Якупов Р.А.

Аннотация. Проведено электронейрофизиологическое исследование защитного полисинаптического мигательного рефлекса для оценки функционального состояния ЦНС у спортсменов-бадминтонистов в течение спортивного сезона. Первые два обследования проводились в соревновательный период, третье – после окончания спортивного сезона перед летним подготовительным сбором. У девушек и, особенно, у юношей отмечался устойчивый тренд к возрастанию процессов возбуждения в ЦНС от первого исследования к третьему, что выражалось в увеличении длительности позднего компонента мигательного рефлекса. Указанное характеризует снижение эффективности нейрофизиологического двигательного контроля в ЦНС к концу соревновательного сезона. Таким образом, мигательный рефлекс может быть рекомендован в качестве динамического теста для объективного мониторинга функционального состояния ЦНС с целью планирования эффективных восстановительных мероприятий.

Актуальность. Высокоэффективная и стабильная работа ЦНС во многом определяет успешность спортсмена [1,3,5]. Объективно оценить ФС ЦНС весьма непросто, в виду сложности её работы. Одним из подходов может быть оценка баланса процессов возбуждения и торможения в ЦНС. Так, слабость торможения характеризует неэффективность управления, недостаточную согласованность при осуществлении двигательных актов, неадекватный контроль афферентной информации.

Известно, что деятельность спортсменов игровых видов спорта требует быстрой реакции, устойчивого внимания и хорошей помехоустойчивости. Стабильная работа нейронных сетей сенсомоторной системы обеспечивает высокое качество выполнения сложных программ спортивного движения. Если же баланс между процессами возбуждения и торможения нарушается, то происходит рассогласование тонко настроенных механизмов сенсомоторной деятельности ЦНС и, следовательно, снижаются характеристики двигательных навыков спортсмена [1,2,4].

Таким образом, объективное исследование ФС ЦНС у спортсменов важно для эффективного спортивно-педагогического и медико-биологического контроля спортсменов игровых видов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель исследования. Целью исследования стало изучение ФС ЦНС у спортсменов бадминтонистов на основе показателей защитного полисинаптического мигательного рефлекса (МР) в течение спортивного сезона.

Материал и методы исследования. В обследовании приняли участие 20 спортсменов -бадминтонистов (8 юношей и 12 девушек) сборной РТ, в возрасте от 15 до 24 лет, из них 1 мсмк, 4 мс, 4 кмс и 11 спортсменов-разрядников. Электрофизиологические тесты проводились динамически в течение соревновательного сезона (2 теста – зима и весна) и по его завершению (1 тест - лето).

Для оценки процессов возбуждения и торможения в ЦНС использовалось электрофизиологическое исследование защитного полисинаптического мигательного рефлекса. Рефлекторная дуга полисинаптического рефлекса включает интернейроны, которые обеспечивают анализ всей входящей афферентации для генерации адекватного моторного ответа [2,5].

Регистрация МР проводилась в круговой мышце глаза при электрической стимуляции I-ой ветви тройничного нерва в области надглазничного отверстия. Раздражающий электрический импульс имел длительность в 1 мс. Определяли порог МР,

после чего последовательно записывали до 10 ответов, каждый раз увеличивая силу раздражающего тока на 1 мА. Частота стимуляции составляла 1 раз в 15-20 сек. со случайными интервалами между импульсами.

МР имеет две группы компонентов: ранний R1 (олигосинаптический) и поздние R2 и R3 (полисинаптические). «Нормовозбудимый» тип имеет нормальные значения порога, латентного периода, длительности и амплитуды компонентов мигательного рефлекса (рис.1).

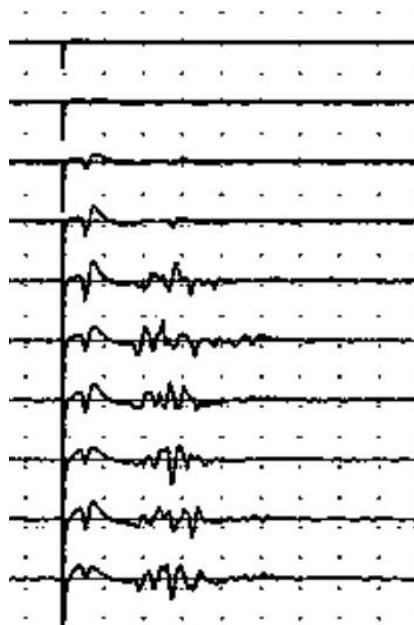


Рисунок 1 – «Нормовозбудимый» тип МР

«Гипервозбудимый» тип МР (рис.2) отличается слиянием R2 и R3. Он имеет низкий порог, короткую латентность, большую длительность. Данный тип отражает преобладание процессов возбуждения и недостаточность торможения в ЦНС. Об этом свидетельствует увеличение длительности позднего компонента МР, обусловленное включением большого количества интернейронов в дугу рефлекса вследствие снижения порога их возбудимости.

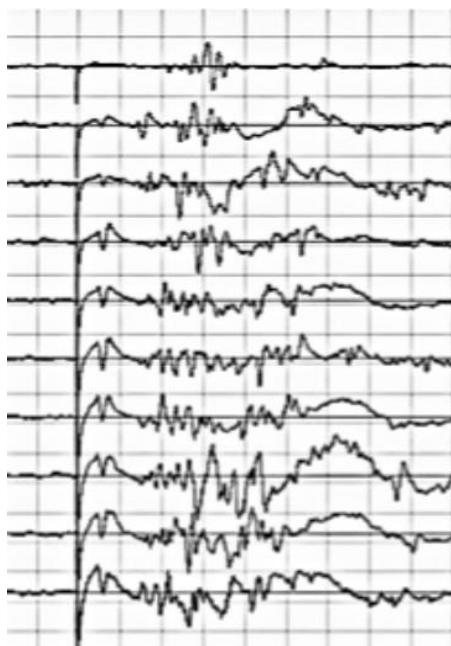


Рисунок 2 – «Гипервозбудимый» тип МР

На рисунке 1 показан оптимальный баланс процессов возбуждения и торможения в ЦНС у спортсмена: МР имеет порог возникновения в 3 мА, все ответы характеризуются стабильной длительностью на протяжении всего исследования и практически изменяются с увеличением силы раздражающего импульса до 10 мА. Все ответы можно типировать как нормовозбудимые. Это характеризует устойчивость работы сенсомоторной составляющей двигательных актов у спортсмена высокого класса.

На рисунке 2 показано преобладание процессов возбуждения в ЦНС у спортсмена – разрядника с нестабильными спортивными результатами. На недостаточность процессов торможения указывает низкий порог ответа (1 мА) и большая длительность поздних компонентов МР (регистрируется только 1 нормовозбудимый и целых 9 гипервозбудимых ответов).

На рисунке 3 приведена динамика показателя длительности позднего компонента МР у девушек и юношей в течение соревновательного сезона. Установлено, что при исследовании зимой на пике сезона у девушек показатель длительности МР в среднем составлял $53,8 \pm 3,7$ мс и был выше, чем у юношей – $43,6 \pm 3,6$ мс ($p > 0,05$).

К концу соревновательного сезона и у девушек, и у юношей отмечался рост длительности позднего компонента МР (соответственно, $62,0 \pm 4,8$ мс и $61,3 \pm 1,6$ мс, $p > 0,05$). При этом, у юношей по сравнению с показателем начала сезона увеличение показателя было достоверным ($p < 0,001$).

Закключение. Таким образом, у девушек и, особенно, у юношей (изменения достоверны) отмечается устойчивый тренд к возрастанию длительности позднего компонента МР к концу сезона. Это характеризует снижение функциональной готовности ЦНС у спортсменов вследствие накопления утомления. Большую стабильность показателя у девушек можно, в частности, объяснить большим объемом восстановительных мероприятий, полученных ими в соревновательный период.

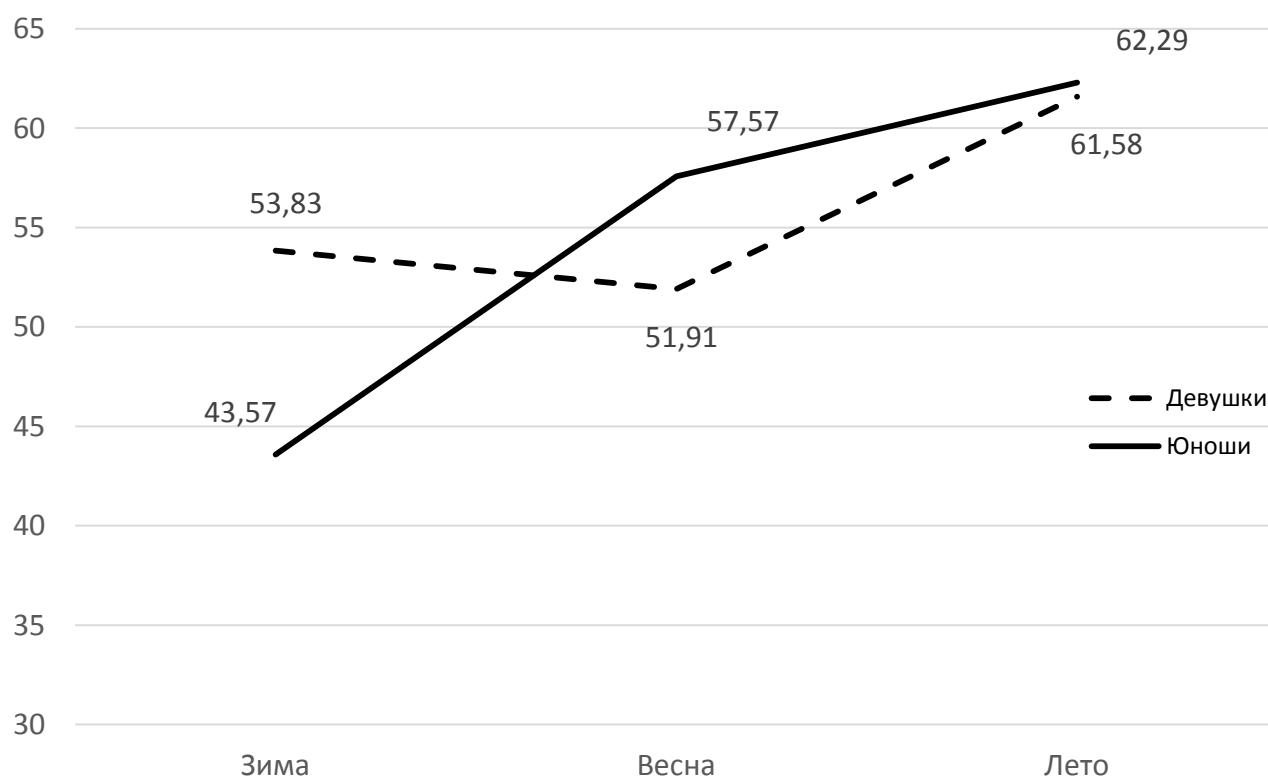


Рисунок 3 – Динамика показателя длительности позднего компонента МР в течение соревновательного сезона

Таким образом, МР может быть широко использован для тестирования функционального состояния ЦНС не только в лабораторных, но и в «полевых» условиях тренировочной и соревновательной деятельности, т.к. является технически простым и безопасным тестом, не требующим больших временных затрат на проведение обследования.

Список литературы:

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн – М., Медицина, 1966. – 349 с.
2. Исмагилов, М.Ф. Головная боль напряжения / М.Ф. Исмагилов, Р.А. Якупов, А.А. Якупова – Казань: Медицина, 2001. – 132с.
3. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.
4. Практика становления и методологические концепции развития научно-методического обеспечения спорта высших достижений в Республике Татарстан / М.М. Бариев, Э.И. Аухадеев, А.Ш. Багаутдинов [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2009. - №1. - С.84-92.
5. Esteban, A. A neurophysiological approach to brainstem reflexes. Blink reflex/ A.A. Esteban // Neurophysiol. Clin. – 1999, Feb. – Vol.29, №1. – P.7–38.

ПОДВИЖНОСТЬ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ

*Джумок А.А. к.п.н., доцент,
Павлова А.А., магистрант 2-го года обучения,
ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»*

Актуальность. Спорт на современном этапе движется по пути тотального увеличения нагрузок в тренировочной и соревновательной деятельности. При этом многие специалисты наивысшую степень риска в частичном или полном завершении планомерной многолетней спортивной подготовки отводят патологии опорно-двигательного аппарата [2,3,4].

Отдельными исследованиями установлено, что заболевания позвоночника занимают одно из лидирующих мест в общей патологии у спортсменов, которые наиболее часто диагностируются в видах спорта с асимметрично акцентированными нагрузками [1,4,5].

Изучение содержания технико-тактических действий у теннисистов в соревновательной деятельности [3] обнаружило, что до 80% всех действий приходится на «игровую руку», это свидетельствует о том, что спортсмены-теннисисты преодолевают явные асимметричные нагрузки, а особенности биомеханики основного соревновательного упражнения предполагают включение шейного отдела позвоночника в ее структуру.

При этом авторы [2,4] отмечают, что в основе развития отклонений и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов лежит снижение подвижности в суставах, в том числе по причине формирующегося под воздействием специализированных нагрузок мышечно-суставного дисбаланса.

Цель исследования: изучить объем движений в шейном отделе позвоночника у детей, занимающихся теннисом.

Организация и методы исследования. Исследование было организовано на базах теннисных клубов «Альфа-теннис» г. Раменское и «Метеор» г. Жуковский. В нем приняло участие 48 теннисистов, из них 26 занимающихся в группах начальной подготовки (стаж занятий теннисом не более 1 года) и 22 в группах совершенствования спортивного мастерства (стаж занятий теннисом не менее 9 лет). Объем движений в шейном отделе позвоночника определялся методом плуриметрии с использованием прибора «PLURIMETER» DR JULES RIPPSTEIN.

Результаты исследования и их обсуждение.

Изучение объема движений в шейном отделе позвоночника у детей, занимающихся теннисом, показало следующее:

Так сгибание в шейном отделе позвоночника при активном движении составило у теннисистов групп начальной подготовки $69,4 \pm 13,7$ градуса, а у теннисистов групп совершенствования спортивного мастерства $68,5 \pm 9,2$ градуса. Сгибание в шейном отделе позвоночника при пассивном выполнении составило у теннисистов групп начальной подготовки $87,2 \pm 10,2$ градуса, а у теннисистов групп совершенствования спортивного мастерства $72,8 \pm 11,4$ градуса (табл.1).

Таким образом, было обнаружено, что разница между активным и пассивным сгибанием у теннисистов групп начальной подготовки, а также объема пассивного движения у теннисистов групп начальной подготовки и групп совершенствования спортивного мастерства имеет принципиальные различия (табл.1).

Разгибание в шейном отделе позвоночника при активном движении составило у теннисистов групп начальной подготовки $109,8 \pm 13,8$ градуса, а у теннисистов групп совершенствования спортивного мастерства $105,6 \pm 11,1$ градуса. Разгибание в шейном отделе позвоночника при пассивном выполнении составило у теннисистов групп начальной подготовки $116,2 \pm 17,8$ градуса, а у теннисистов групп совершенствования спортивного мастерства $104,2 \pm 13,9$ градуса (табл.1).

Следовательно, объем пассивного разгибания теннисистов групп начальной подготовки достоверно больше, чем у теннисистов групп совершенствования спортивного мастерства (табл.1).

Латеральное сгибание вправо при активном движении составило у теннисистов групп начальной подготовки $67,7 \pm 11,1$ градуса, а у теннисистов групп совершенствования спортивного мастерства $68,3 \pm 9,7$ градуса. Латеральное сгибание вправо при пассивном выполнении составило у теннисистов групп начальной подготовки $79,8 \pm 6,5$ градуса, а у теннисистов групп совершенствования спортивного мастерства $61,8 \pm 9,1$ градуса (табл.1).

Латеральное сгибание влево при активном движении составило у теннисистов групп начальной подготовки $66,8 \pm 10,6$ градуса, а у теннисистов групп совершенствования спортивного мастерства $65,9 \pm 9,7$ градуса. Латеральное сгибание влево при пассивном выполнении составило у теннисистов групп начальной подготовки $72,5 \pm 10,0$ градуса, а у теннисистов групп совершенствования спортивного мастерства $59,6 \pm 7,9$ градуса (табл.1).

Таким образом, между активным и пассивным латеральным сгибанием вправо у теннисистов групп начальной подготовки имеет установлена принципиальная разница, а также объем пассивного латерального сгибания как вправо, так и влево у теннисистов групп начальной подготовки достоверно больше, чем у занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства (табл.1).

Вращение вправо при активном движении составило у теннисистов групп начальной подготовки $93,8 \pm 7,7$ градуса, а у теннисистов групп совершенствования спортивного мастерства $92,4 \pm 6,4$ градуса. Вращение вправо при пассивном выполнении составило у теннисистов групп начальной подготовки $101,3 \pm 6,6$ градуса, а у теннисистов групп совершенствования спортивного мастерства $91,8 \pm 6,2$ градуса (табл.1).

Вращение влево при активном движении составило у теннисистов групп начальной подготовки $100,2 \pm 9,4$ градуса, а у теннисистов групп совершенствования спортивного мастерства $99,1 \pm 8,9$ градуса. Вращение влево при пассивном выполнении составило у теннисистов групп начальной подготовки $99,1 \pm 8,9$ градуса, а у теннисистов групп совершенствования спортивного мастерства $98 \pm 10,7$ градуса (табл.1).

Таблица 1 – Объем движений в шейном отделе позвоночника у теннисистов групп начальной подготовки и совершенствования спортивного мастерства

Этап подготовки	Сгибание		ρ	Разгибание		ρ
	Активное движение	Пассивное движение		Активное движение	Пассивное движение	
ГНП (n=26)	$69,4 \pm 13,7$	$87,2 \pm 10,2$	<0,05	$109,8 \pm 13,8$	$116,2 \pm 17,8$	>0,05
ССМ (n=22)	$68,5 \pm 9,2$	$72,8 \pm 11,4$	>0,05	$105,6 \pm 11,1$	$104,2 \pm 13,9$	>0,05
ρ	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	
	Латеральное сгибание вправо		ρ	Латеральное сгибание влево		ρ
	Активное движение	Пассивное движение		Активное движение	Пассивное движение	
ГНП (n=26)	$67,7 \pm 11,1$	$79,8 \pm 6,5$	<0,05	$66,8 \pm 10,6$	$72,5 \pm 10,0$	>0,05
ССМ (n=22)	$68,3 \pm 9,7$	$61,8 \pm 9,1$	>0,05	$65,9 \pm 9,7$	$59,6 \pm 7,9$	>0,05
ρ	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	
	Вращение вправо		ρ	Вращение влево		ρ
	Активное движение	Пассивное движение		Активное движение	Пассивное движение	
ГНП (n=26)	$93,8 \pm 7,7$	$101,3 \pm 6,6$	>0,05	$100,2 \pm 9,4$	$106,3 \pm 9,8$	>0,05
ССМ (n=22)	$92,4 \pm 6,4$	$91,8 \pm 6,2$	>0,05	$99,1 \pm 8,9$	$98 \pm 10,7$	>0,05
ρ	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	

Следовательно, объем пассивного вращения вправо и влево у теннисистов групп начальной подготовки достоверно больше, чем у теннисистов групп совершенствования спортивного мастерства (табл.1).

Заключение. Оценка объема движений в шейном отделе позвоночника детей, занимающихся теннисом, показала достоверно большие значения пассивного сгибания и латерального сгибания вправо в сравнении с активными движениями у теннисистов групп начальной подготовки, а также достоверно большие значения объема пассивных движений у теннисистов групп начальной подготовки в сравнении с занимающимися в группах совершенствования спортивного мастерства во всех изученных движениях. Что, вероятно, связано с низкой способностью к расслаблению в изученном локомоторном звене теннисистов по причине его хронической перегрузки в процессе многолетней спортивной подготовки.

Список литературы:

1. Беленький, А.Г. Гипермобильность суставов и гипермобильный синдром: распространённость и клинико-инструментальная характеристика: дис. ...д-ра мед.наук: 14.00.39. / А.Г. Беленький. – Москва, 2004. – 249 с.
2. Блюм, Ю. Е. Особенности коррекции мышечно-суставного дисбаланса опорно-двигательного аппарата у спортсменов в игровых видах спорта (теннис): автореф. дис. канд. мед. наук: 14.00.51 / Ю. Е. Блюм. – М., 2009. – 24 с.
3. Джумок, А.А. Содержание игровых действий, как фактор нарушений функционального состояния осанки у юных теннисистов/ А.А. Джумок//Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3 т. (24 апреля 2018 года). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2018. – том 1 – 764-768 с.
4. Коган, О.С. Научное обоснование роли медицины труда в профессиональном спорте : дис. ... д-ра мед. наук : 14.00.50 / О.С. Коган. – Москва, 2008. – 274 с.
5. Сквознова, Т.М. Комплексная коррекция статических деформаций у подростков с дефектами осанки и сколиозами I и II степени: дис. ...д-ра мед.наук: 14.00.51 / Т.М. Сквознова. – Москва, 2008. -281 с.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОЭНЕРГИТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЫШЕЧНОГО ОТКАЗА В УПРАЖНЕНИЯХ МАКСИМАЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Евсеева А.Р., ст. преподаватель

Скиба И.А., преподаватель

Казанский государственный медицинский университет

Актуальность. На сегодняшний день существует проблема физической подготовки спортсменов различных видов спорта связанная с устаревшей теорией спортивной тренировки. Теория физической подготовки В. М. Зациорского и теория периодизации Л. П. Матвеева были сформулированы в начале 60-х годов. В этот период биологической информации о механизмах двигательной активности спортсменов было недостаточно, тренировки были построены на эмпирической основе, авторам приходилось додумывать, выдвигать гипотезы, которые потом перешли в разряд устоявшихся положений, хотя изначально они не были обоснованы теоретически. В связи с данным фактом, рассмотрение вопроса силовой подготовки с точки зрения физиологии и биоэнергетики является актуальным.

Цель исследования. Целью исследования является рассмотрение вопроса силовой подготовки спортсменов с точки зрения физиологии и биоэнергетики.

Результаты исследования. Одним из основных принципов силовой тренировки является выполнения заданного количества повторений в упражнении до отказа. То есть до момента, когда выполнение последующего повторения становится невозможным. При всем видимом сходстве отказного повторения в любом силовом упражнении, причины отказа на 2-м, 6-м или 15-м повторении различны [1].

Отказ на первом повторении — это не мышечный отказ как таковой, а скорее причина, по которой спортсмен не поднимает предельный вес в первой попытке, а во второй, сумел его преодолеть. Этой причиной является нервный фактор, связанный с умением рекрутировать двигательные единицы. Для успешного выполнения попытки к максимальному весу наша нервная система должна отправить достаточное количество импульсов в спинной мозг, чтобы были возбуждены 100% всех двигательных единиц и активизировались все мышечные волокна, задействованные в движении. Как правило, спортсменам соревновательного уровня это удается на 90%, а новичкам и не тренирующимся менее чем на 70%. Рекрутировать все свои двигательные единицы, способен достаточно опытный спортсмен и данная мобилизация ресурсов приходит с опытом.

На втором повторении причиной отказа так же может являться нервный фактор, вместе с этим, при выполнении упражнения за полсекунды работы тратится примерно половина запаса АТФ, находящегося в мышце, который восстанавливается за 3-4 секунды. Если второе повторение выполняется через 1-3 секунды, то запаса АТФ в мышце недостаточно для выполнения следующего повторения.

Согласно физиологии мышечного сокращения сократительным аппаратом мышечного волокна (мышечной клетки) являются специальные органеллы — миофибриллы. Число миофибрилл в волокне достигает двух тысяч. Состоят миофибриллы из последовательно соединенных саркомеров каждый из которых включает нити актина и миозина. Между актином и миозином могут образовываться мостики в присутствии кальция, который попадает в клетку при ее нервном возбуждении. При затрате энергии, заключенной в АТФ, может происходить поворот мостиков, т.е. сокращение миофибриллы, сокращение мышечного волокна и сокращение мышцы в целом. Энергии одной молекулы АТФ достаточно для одного поворота миозиновых мостиков. Мостики расцепляются с актиновым филаментом, возвращаются в исходное положение, сцепляются с новым участком актина и делают гребок. Энергия АТФ в основном требуется для разъединения.

Для очередного гребка требуется новая молекула АТФ. При недостаточном количестве молекул АТФ миофибрилла сократиться не сможет, не смотря на наличие нервного возбуждения клетки.

Количество АТФ в миофибриллах хватает на одну–две секунды высокоинтенсивной работы, но с первой же секунды работы в мышце разворачивается процесс ресинтеза миофибриллярных АТФ за счет КрФ. Одновременно с этим в мышце начинаются процессы аэробного и анаэробного гликолиза. Эти процессы менее мощные, чем расщепление КрФ, поэтому молекулы АТФ, образуемые при гликолизе в первую очередь идут на ресинтез КрФ, и только после полного исчерпания запасов КрФ в мышце идут непосредственно на обеспечение мышечного сокращения. Аэробный гликолиз проходит в митохондриях окислительных и промежуточных мышечных волокон. В них молекула глюкозы расщепляется с участием кислорода, образуя 38 молекул АТФ, углекислый газ и воду. Анаэробный гликолиз проходит в саркоплазме гликолитических мышечных волокон, без участия кислорода. В результате него образуется 2 молекулы АТФ и молочная кислота. Молочная кислота – нейтральная молекула, но она может распадаться на лактат и ион водорода. Лактат крупная молекула, поэтому не может участвовать в химических реакциях без участия ферментов, поэтому не может повредить клетке. Ион водорода самый маленький атом, заряженный, поэтому проникает в сложные структуры и приводит к существенным химическим разрушениям. Ионы водорода также препятствуют ионам кальция присоединяться к актину, что делает невозможным мышечное сокращение.

Отказ на четвертом-шестом повторении является комбинированным, связан с увеличением продолжительности выполнения упражнения, данным подходам характерно снижение веса штанги и включение механизма рекрутирования мышечных волокон. Креатинфосфат начинает тратиться, и происходит накопление молочной кислоты. Из-за недостатка АТФ связанная с исчерпанием запасов креатинфосфата и с появлением ионов водорода.

Отказ на седьмом-девятом повторении связан с уменьшением веса снаряда, соответственно роль недостатка АТФ в причине наступления мышечного отказа уменьшается, а роль ионов водорода увеличивается.

Отказ на десятом-пятнадцатом повторении, после 30 секунд работы, а это примерно 10-12 повторений, связан с полным исчерпанием креатинфосфата и накоплении ионов водорода. Восстановление после таких подходов протекает довольно долго. При увеличении количества повторений каждый повторный подход становится более тяжелым, а процесс вывода ионов водорода из клетки занимает довольно длительное время.

Работа свыше 15-20 повторений не представляет никакого интереса с точки зрения силовой подготовки, поскольку в мышцах начинается сильнейший катаболизм, из-за ионов водорода, которые сами по себе разрушают клетку. А кроме того активизируются лизосомы, которые внутри клетки начинают поедать травмированные белковые структуры.

Заключение. Исследования, которые ведутся в области физиологии и биоэнергетики сложно переоценить. Современный научный подход дает возможность изучить процессы, протекающие в организме спортсмена, при выполнении физических упражнений, а так же оценить степень последующей адаптации после нагрузки. Данные научные направления являются наиболее приоритетными в сфере высших спортивных достижений, появляется возможность пересмотреть подход в силовой подготовке спортсменов и физическому развитию человека в целом.

Список литературы:

1. Скиба, И.А. Значение и применение процентного показателя предельного максимума в силовых и скоростно-силовых дисциплинах студенческого спорта / И.А., Скиба / Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы III Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. – 2017. – С. 59-62.

ЗНАЧЕНИЕ ГЕНЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА В ДОСТИЖЕНИИ МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТЕ

*Еникеева А.Р., студентка 2203 гр.,
Скиба И.А., преподаватель*

Казанский государственный медицинский университет

Актуальность. На сегодняшний день принято считать, что генетика — это то, что даётся нам ещё до нашего рождения. Наше ДНК копируется в каждую клетку нашего тела, образуя генетический проект, который является результатом работы многих поколений.

Важнейшим пептидом в процессе взросления и стимуляции анаболических эффектов в человеческом организме является инсулиноподобный фактор роста (ИФР-1) который выражается в виде гена и белка. Уже на протяжении нескольких десятилетий известно, что именно ИФР-1 и миостатин (вещество-депрессант белкового синтеза) играют важнейшую роль в том, насколько эффективно человек сможет наращивать мышечную массу благодаря тренировкам с отягощениями.

В 2004-м учёными было открыто более 90 генов, которые в той или иной степени ответственны за предопределение генетического потенциала человека в спортивном плане. Учёные использовали схему инъекций генов, которые подавляют миостатин, белок ингибирующий мышечный рост. Ингибиторы миостатина, так же, как и эритропоэтин вместе с ИФР-1 являются первыми кандидатами на разработку генного допинга будущего. Если брать во внимание то, что за спортивную результативность отвечает 220 генов, не так-то просто подавить миостатин и усилить ИФР-1 ради мышечного роста, особенно если учитывать, что большинство работы до сих пор носит теоретический характер.

Несмотря на то, что наука совершила значительный прогресс по определению и дешифровке множества генов, а также их прямых функций и влияний на спортивную результативность, данная область по-прежнему остаётся обширным полигоном теоретической научной выкладки. Учитывая данный факт, рассмотрение вопроса значения генетического потенциала в достижении максимальных результатов в спорте является актуальным

Цель исследования. Рассмотреть возможность роста быстрых мышечных волокон, используя специальные методы тренировок и проанализировать возможность достижения максимальных результатов, несмотря на генетику спортсмена.

Результаты исследования. В человеческом теле существует два типа скелетной мускулатуры: медленно-сокращающаяся (тип 1) и быстросокращающаяся (тип 2). Быстрые волокна сокращаются во много раз быстрее и сильнее медленных, но при этом также намного быстрее подвергаются утомлению.

Исследователи из Департамента клинической физиологии Стокгольма, Швеция, наблюдали значительное увеличение фракции быстрых волокон у тренированных мужчин-спринтеров. У субъектов был отмечен рост числа быстрых волокон на 6% всего лишь на протяжении 4-6 недель. Ранее считалось, что невозможно посредством тренировок изменить тип мышечного волокна. Схожие результаты были достигнуты и в нескольких других схожих исследованиях.

В то время как пропорция быстрых волокон к медленным определяется генетикой, тренировки, направленные на развитие быстрых волокон способны запустить механизм адаптации, заставляющий медленные волокна также трансформироваться в быстрые. Медленные мышечные волокна из-за небольшого размера собственных мито-нейронов, для создания мощностного усилия сокращаются в первую очередь. Чем больше необходимо силы, тем в большей степени в работу, для развития силы, включаются более крупные мото-

нейроны. Самые большие и мощные быстрые волокна, которые способны генерировать наиболее сильное сокращение, вовлекаются в работу в последнюю очередь. Именно они обеспечивают успешное развитие максимальной скорости, мощности и силы.

Таким образом, тренировка данных волокон должна быть целью любой атлетической программы. Для избирательной тренировки быстрых волокон, необходимо добиться максимальной нервной стимуляции мышц, что является достижимым благодаря взрывным движениями. Данный вид стимуляции приносит значительные изменения в соотношении быстрых волокон к медленным, несмотря на генетику.

Взрывные движения должны быть приоритетными во время выборочного тренинга быстрых волокон. Существует несколько базовых приёмов, которые позволят органично вписать взрывные движения в тренировочный план атлета.

Во-первых, тренировка с 80% от ПМ должна быть использована для максимальной нервной активации. Используя большие веса и взрывные движения, мышцы адаптируются, включая в работу всё большее число быстрых волокон. Позитивная фаза повторения должна быть взрывной, тогда как негативная подконтрольной.

Вторым способом увеличить число быстрых волокон является постоянное напряжение. При выполнении данного метода вы должны поднимать субмаксимальные веса дополнительно напрягая собственные мышцы. Следуя теории, чем больше напряжение в работающих мышцах, тем большее число быстрых волокон включается в работу.

Метод дополнительного напряжения безопасен и позволяет стимулировать все возможные типы быстрых волокон, имитируя подъём значительно большего веса.

Третий, наиболее эффективный метод увеличения числа быстрых волокон носит название Ступенчатого повышения скорости (СПС). Данный метод тренинга популяризировал др. Фред Хатфилд. Тренинг по методу СПС предполагает постепенное увеличение скорости выполнения позитивной фазы подхода от повторения к повторению.

В результате данного тренировочного приёма достигается высокая степень мышечной напряжённости даже при работе со средними весами (40-60% от ПМ). Сила является продуктом умножения массы на скорость. Применяя данную концепцию к нейромышечной активации, становится возможным вовлечение в процесс всё большего числа быстрых волокон, что и является следствием постоянного возрастания мышечного напряжения, определяемое количеством веса и скоростью самого движения.

Генетика предопределяет все характеристики человеческого тела. Ранее люди были убеждены, что противопоставить данному факту просто нечего. Было доказано, что люди с низким соотношением быстрых волокон значительно менее одарены в вопросах роста мышечной массы.

Вывод. Учитывая вышесказанное, следует отметить, что на сегодняшний день, научный прогресс позволил изучить процессы, протекающие в человеческом организме, соотношение мышечных волокон и их анатомическое строение. В результате появились тренировочные методики, которые позволяют исправить генетическую несправедливость, изменяя соотношения быстрых и медленных волокон в пользу первых.

Список литературы:

1. Скиба, И.А. Значение и применение процентного показателя предельного максимума в силовых и скоростно-силовых дисциплинах студенческого спорта. //Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы III Всероссийской научно-методической конференции с международным участием / Под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2017. – С.59-62.

ОЦЕНКА БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТИВНЫХ БУТЫЛОК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Закирова Д.З., студентка 81115 гр.,
Миннегулова Л.М., учащаяся школы №121

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.м.н., доцент Давлетова Н.Х.

Актуальность. В последнее время особую популярность приобрели многоразовые бутылки для воды. С одной стороны, это связано с модной тенденцией использования многоразовых изделий вместо одноразовых, снижением затрат на воду и иные напитки при использовании многоразовой тары (т.к. их можно принести из дома) и появлением на рынке большого разнообразия емкостей для повторного использования. Наиболее распространённой тарой для хранения воды являются одноразовые (ПЭТ-бутылки) и многоразовые пластиковые бутылки [2]. При их производстве используются эфиры фталевой кислоты (фталаты), которые придают бутылкам прочность и гибкость, а также пластификатор бисфенол А (ВРА), обладающий прочностью и оптической прозрачностью. Данные вещества способны переходить из материала, в котором находятся в соприкасающуюся с ними жидкость [1,4].

Проблема миграции ВРА и фталатов в последнее время привлекает особое внимание исследователей и широкой общественности, вследствие большого объема производства изделий из пластмасс и установленным возможным негативным воздействием на состояние здоровья человека. Вышеизложенное определило актуальность настоящего исследования [4].

Цель исследования: на основе оценки изменения качества питьевой воды при хранении в одноразовых и многоразовых пластиковых бутылках, разработать рекомендации по выбору тары для хранения воды.

Результаты исследования и их обсуждение. Хранение воды в пластиковой бутылке изменяет органолептические свойства воды. Для оценки безопасности одноразовых и многоразовых пластиковых бутылок был применен метод исследования органолептических свойств воды согласно СанПиН 2.1.4.1116-02 и ТР ТС 005/2011. Анализ изменения органолептических свойств воды при хранении в разной таре представлен в Таблице 1.

Таблица 1 - Изменение органолептических свойств воды при хранении в разной таре

Наименование вида тары	Время контакта воды с материалом тары:			
	0		3 суток	
	Органолептические свойства проб воды:			
	запах, баллы	привкус, баллы	запах, баллы	привкус, баллы
Стеклянная тара	0*	0	0	0
PET (1) одноразовое использование	0	0	0	0
PET (1) многоразовое использование	0	0	4	4
LDPE (4)	0	0	3	4
OTHER (7)	0	0	3	3

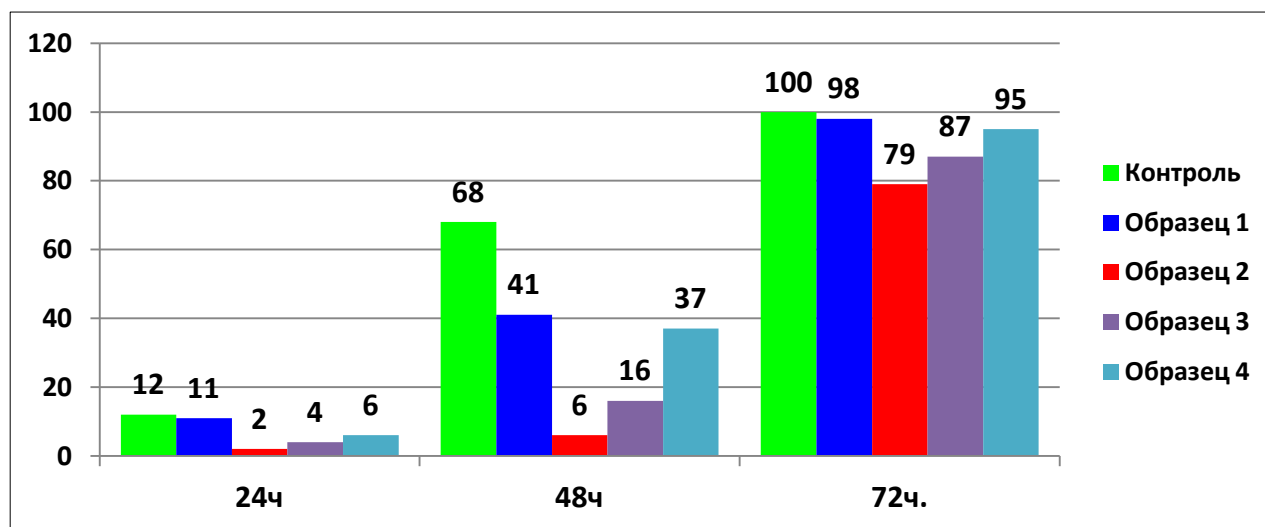
Примечание: * - 0 баллов - нет привкуса; 1 балл - очень слабый; 2 балла - слабый; 3 балла - заметный; 4 балла - отчетливый; 5 баллов - очень сильный.

Анализ показал, что при хранении в пластиковой таре происходит изменение вкуса воды. Больше всего он изменяется при хранении в ПЭТ-бутылках при многоразовом

использовании и в бутылках из полиэтилена низкой плотности. Отчетливый синтетический запах воды появляется при хранении в ПЭТ-бутылках при многократном использовании. В стеклянной таре и ПЭТ бутылках однократного использования посторонних вкусов и запахов не ощущается

Для анализа токсичности проб воды при хранении в однократных и многократных пластиковых бутылках был применен метод биотестирования [3]. Был проведен анализ изменения качества питьевой воды при хранении воды в одно- и многократной пластиковой бутылках по показателям прорастания семян кресс-салата (всхожесть, энергия прорастания, дружность прорастания, средний семенной покой) и показатели интенсивности начального роста семян (длина (мм) корня и проростка), длины корней и пера лука *Allium* сера. Проращивание семян проводили по стандартной методике по ГОСТ 12038-84.

В результате анализа полученных данных установлено, что динамика всхожести семян кресс-салата у разных образцов отличалась. Так, если в контрольном образце через 72 часа от начала проращивания взошли все семена (100%), то в образце №2 – 79%. Таким образом, средняя всхожесть семян кресс-салата на воде, которая находилась в контакте с ПЭТ- бутылкой многократного использования на 21% ниже, чем в контроле (Рис. 1).



Наименование образца	Наименование вида тары
Контроль	стеклянная тара
Образец 1	PET (1) однократное использование
Образец 2	PET (1) многократное использование
Образец 3	LDPE (4)
Образец 4	OTHER (7)

Рисунок 1 - Динамика всхожести семян кресс-салата

Однако, если через 72 часа количество проросших семян кресс-салата было примерно одинаковым в контроле, образцах №1,3,4 и разница составляла от 2 до 13 семян, то через 48 часов она была больше. Так наибольшая разница между контролем и образцами в количестве проросших семян наблюдалась через 48 часов и составила от 27 до 62 семян. Этот факт может говорить о том, что семена проросшие на воде из пластиковых бутылок дольше находились в покое.

При подсчете величины среднего семенного покоя выяснилось, что семена в образце №2,3,4 находились в покое больше, чем в контроле. Величина среднего семенного покоя семян кресс-салата составила от 2,5 до 2,9 суток

Вода, находившаяся в ПЭТ-бутылке год, оказала угнетающее действие на рост *Allium* сера. На девятые сутки образцы, проращиваемые в данной воде, отставали в среднем на 4 см, а в длине пера на 6 см от контроля. Результаты проведенного исследования

указывают на недопустимость хранить воду в ПЭТ-бутылках при многократном использовании (т.к. данная тара предназначена для однократного использования) и в бутылках, изготовленных из полиэтилена низкой плотности, с маркировкой LDPE (4). Самой безопасной тарой для хранения воды является стеклянная бутылка.

Результаты работы легли в основу созданных рекомендаций для потребителей по выбору бутылки для хранения и транспортировки питьевой воды. Приоритетом этого выбора является отсутствие миграции веществ из бутылки в воду.

Список литературы:

1. Зыятдинов К.Ш. Здоровый образ жизни как фактор защиты от экологических рисков/ К.Ш. Зыятдинов, А.В. Иванов, Е.А. Тафеева, Н.Х. Давлетова, Г.Е. Сабирзянова, Л.М. Хайруллина//Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2009. – Т. 11. – № 1-6. – С. 1211-1213.

2.Иванов А.В. Пути улучшения условий водоснабжения населения крупного города/ А.В. Иванов, Н.Х. Давлетова //Гигиена и санитария. – 2008г. – №5. – С.29-31.

3.Лучиц Т.В. Биотестирование проб питьевой воды в г. Гродно с использованием кресс-салата *Lepidium sativum*//Т.В. Лучиц, Е.Ю. Степанович, И.М. Колесник// Межвузовский сборник научных трудов «Экология России: на пути к инновациям», выпуск 9. – 2013. – С.64-67.

4.Отчет Всемирной организации здравоохранения и Продовольственной и сельскохозяйственной организации Объединенных Наций «Токсикологические и медицинские аспекты бисфенола А» (Toxicological and health aspects of bisphenol A). – 2011 – 60p. <http://www.who.int/iris/handle/10665/446244>

ОЦЕНКА МОЩНОСТИ НОГ БОРЦОВ

*Иванова Е.С., магистрант 1 курса
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель - к.б.н., доцент, Назаренко А.С.*

Актуальность. Современная спортивная борьба основана на атакующих действиях, характерных для скоростно-силовых движений. Успешность поединка определяют быстрые и точные движения. Наиболее типичные приемы ногами в борьбе: подставление, переставление, отставление, зашагивание, подталкивание, упор и т. д. Данные приемы спортсменов относятся к кратковременной работе максимальной мощности, результат которой зависит от интенсивности анаэробных процессов, включающих креатинфосфатный механизм энергообразования [1, 3]. Максимальная анаэробная мощность в борьбе впервые 5 секунд вырабатывается за счет креатинфосфокиназной реакции, осуществляющей ресинтез АТФ – главного источника энергии [2].

Определенный уровень креатинфосфата содержится в мышечной ткани и зависит от объема мышечной массы. Следовательно, увеличение силы и скорости сокращения мышц определяет повышение мощности. Мощность спортсмена оценивается максимальным количеством энергии, необходимой для реализации действия с учетом веса тела. Чем выше мощность развивает борец, тем большую скорость он может сообщить собственному телу [1, 4].

Таким образом, способность борцов проявлять максимальную мощность является значимым условием для успешного выступления на соревнованиях.

Цель исследования: выявить и обосновать основные показатели мощности ног борцов.

Организация и методы исследования. В исследовании участвовало 18 спортсменов, занимающихся борьбой. Для определения их анаэробной гликолитической мощности борцы выполняли пятисекундный Вингейт-тест с двумя попытками на ножном (894E) эргометре Monark. В процессе тестирования испытуемые максимально ускорялись в течение 5 секунд, что с учетом веса спортсмена определяет эффективность приложения мышечной массы для достижения пиковой мощности.

Результаты исследования и их обсуждение. Контроль уровня силовой подготовленности борца оценивался показателями мышечной мощности, а именно пиковой мощности ног спортсмена, снижение мощности от начала до конца тестирования и степень утомления, выраженная падением мощности в процентах.

Из таблицы 1 видно, что наибольшая пиковая мощность пятисекундного Вингейт-теста у борцов достигается при ножной эргометрии во второй попытке (PP-ног 2 попытка = 794,3±105,4 Вт).

Таблица 1 – Показатели мощности рук борцов при первой и второй попытке

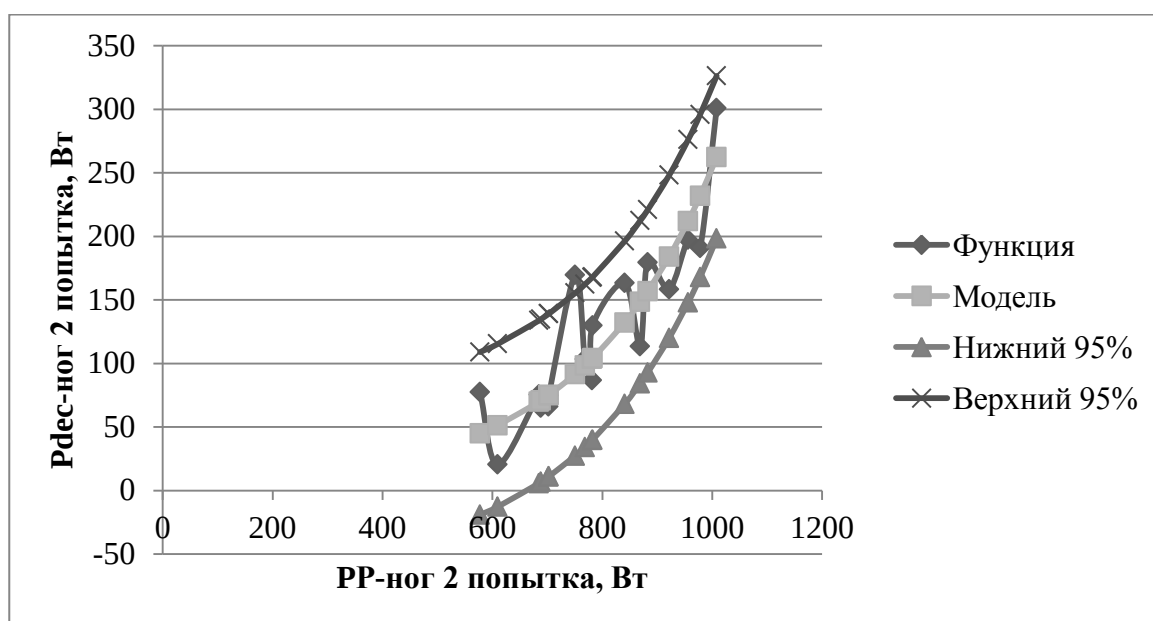
Наименование показателей мощности	Среднее значение
PP-ног 1 попытка, Вт	744,7±130,7
PP- ног 2 попытка, Вт	794,3±105,4
Pdec- ног 1 попытка, Вт	104,9±43,2
Pdec- ног 2 попытка, Вт	127,7±44,1
PD- ног 1 попытка, %	25,6±16,4
PD- ног 2 попытка, %	20,8±9,8

PP – пиковая мощность; Pdec– снижение мощности; PD - падение мощности от начала до конца тестирования

Первая попытка дается в качестве ознакомления и разогрева организма к предстоящей деятельности. Снижение мощности (Pdec) выражается разностью пиковой мощности и мощностью на конец тестирования. В первой попытке, в отличие от второй,

мощность была не максимальна, но сохранялась на протяжении теста на высоком уровне, когда как во второй попытке на пятой секунде наблюдался спад мощности. Об этом свидетельствуют показатели снижения мощности ($P_{\text{дес-ног 1 попытка}} = 104,9 \pm 43,2$ Вт) и степени утомления ($PD_{\text{ног 1 попытка}} = 25,6 \pm 16,4$ %). Исходя из этого, можно предположить, что борцы в первой попытке не проявили максимальных усилий, но сохранили среднюю мощность в течении Вингейт-теста, со снижением до 639,8 Вт на пятой секунде.

Аппроксимация значений определила границы, в рамках диапазона которых возможна корреляция между снижением и падением мощности рук во второй попытке.



**$P_{\text{дес-ног 2 попытка}}$, Вт – снижение мощности ног во второй попытке;
 $PP_{\text{ног 2 попытка}}$, Вт – пиковая мощность ног во второй попытке.**

Рисунок 1 - Аппроксимация зависимости между пиковой мощностью и снижением мощности ног во второй попытке

Из чего следует, что реальные значения находятся в рамках прогнозируемых и вычисляются формулой $y = 0,465x - 242,3$ ($R^2=0,754$).

Вывод. В первой попытке, в отличие от второй, мощность ног была не максимальна, но распределена более рационально на всем протяжении теста, что характеризуют показатели снижения мощности и степени утомления. Определена аппроксимация зависимости между пиковой мощностью и снижением мощности ног во второй попытке, выраженная формулой, позволяющей прогнозировать будущие показатели для данной группы лиц.

Список литературы:

1. Мавлиев Ф.А. Особенности показателей состава тела и кровообращения у борцов / Мавлиев Ф.А., Ахатов А.М., Болтиков Ю.В., Коновалов И.Е., Назаренко А.С. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 12 (130). - С. 127-131.
2. Мавлиев Ф.А. Возможности метода биоимпедансного мониторинга для оценки адаптации к повышенной двигательной активности / Мавлиев Ф.А., Зотова Ф.Р., Назаренко А.С., Набатов А.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 9 (127). - С. 120-123.
3. Назаренко А.С. Корреляции функции равновесия тела с антропометрическими показателями у спортсменов / Назаренко А.С., Мавлиев Ф.А.,

Хаснутдинов Н.Ш. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2016. - № 2. - С. 150-157.

4. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

*Идиатуллина А.А., Батманова А.О. студенты 81101 гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Хаснутдинов Н.Ш.*

Актуальность. Спорт влияет на физическое развитие человека. Зная, какую роль тот или иной вид спорта сыграет в изменении морфологических характеристик организма, можно сделать осознанный выбор вида спорта и предугадать дальнейшее поведение организма в условиях усиленных тренировок и профессиональной подготовки.

Цель исследования - проанализировать антропометрические показатели у спортсменов, занимающихся разными видами спорта.

Организация и методы исследования. Исследования проводились на базе кафедры медико-биологических дисциплин, в учебной лаборатории Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Всего было обследовано 64 человека, из них 46,9% девушек и 53,1% юношей, занимающихся следующими видами спорта: футбол, плавание, спортивная гимнастика, танцы, аэробика, акробатика и лыжи. В исследованиях приняли участие 9 мастеров спорта, 11 кандидатов в мастера спорта, 20 спортсменов, имеющих 1 взрослый разряд.

Исследования проводились в хороших условиях с нормальным дневным освещением в первой половине дня. Для измерения роста стоя и сидя использовали деревянный ростомер. Экскурсию грудной клетки и окружность кисти рук, длину рук и ног измеряли с помощью сантиметровой ленты.

С помощью большого толстотного циркуля измеряли ширину таза и плеч. Массу тела, а также содержание мышечной, жировой массы и воды в организме определяли с помощью анализатора жировой массы Tanita BC-543. Жизненную емкость легких определяли при помощи спирометра.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ роста-весовых показателей у спортсменов, занимающихся разными видами спорта, выявил достоверные различия между спортсменами, занимающимися плаванием и акробатикой. Наиболее высокий рост пловцов составил 183,5 см, а у занимающихся акробатикой - 168,1 см (рис. 1).

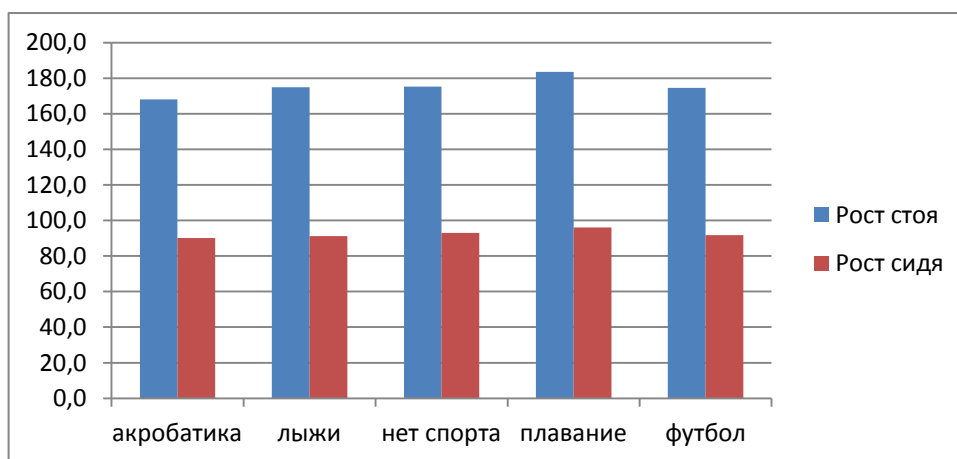


Рисунок 1 - Показатели роста стоя и сидя у юношей

Показатель массы тела у пловцов (75,5 кг) был выше по сравнению с юношами, занимающимися другими видами спорта. В показателях компонентного состава тела не было выявлено достоверных различий в мышечном и жировом компонентах. Наиболее

высокие показатели роста были у девушек лыжниц - 169 см, а низкие показатели роста у представительниц спортивного рок-н-ролла - 159,8 см (рис. 2).

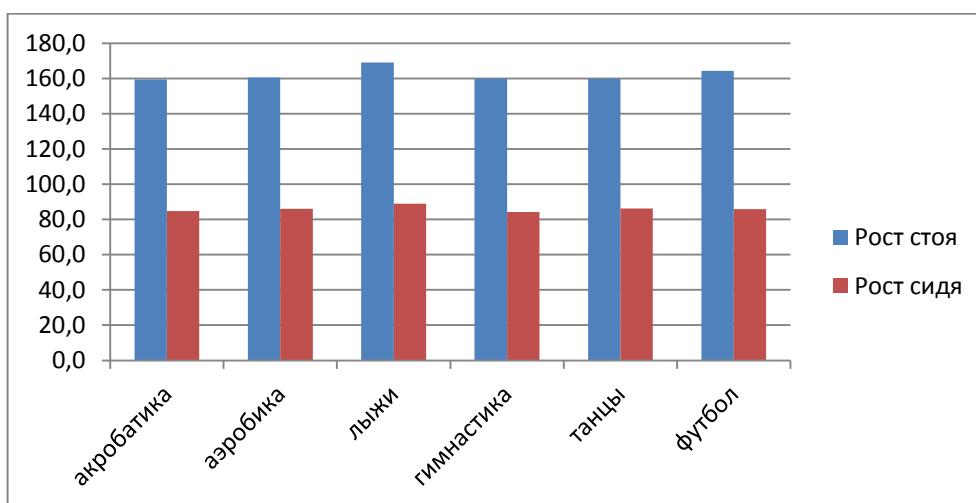


Рисунок 2 - Показатели роста стоя и сидя у девушек.

Различные виды спорта по-разному влияют на формирование структурно-функциональные возможностей грудной клетки. Экскурсия грудной клетки является одним из показателей развития дыхательных системы у спортсменов. Наибольшее развитие дыхательных мышц наблюдается у спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта.

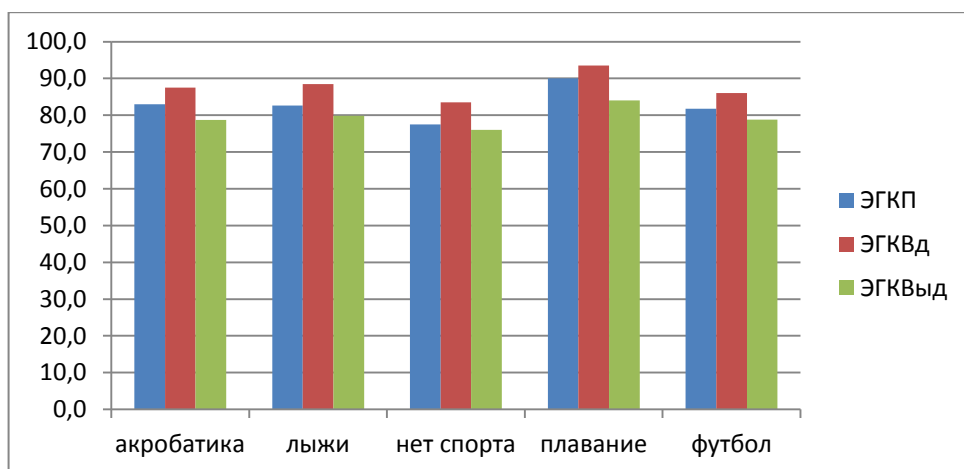


Рисунок 3 - Показатели экскурсии грудной клетки у юношей.

На рис. 3 показаны результаты исследования экскурсии грудной клетки. Наибольшие показатели окружности грудной клетки были у пловцов, что составило 90 см, а самая маленькая величина была отмечена у студентов- не спортсменов - 77,5 см. В итоге, величина экскурсии грудной клетки у всех в среднем составила 7 см.

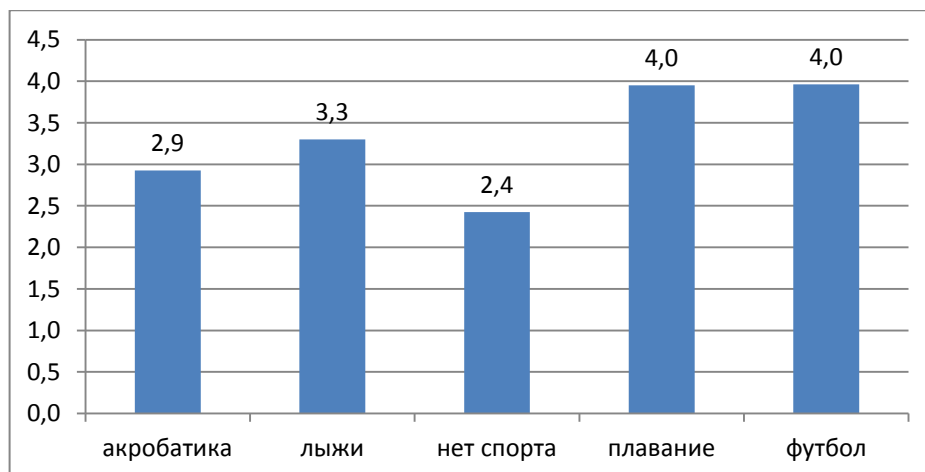


Рисунок 4 - Показатели жизненной емкости легких у юношей.

Высокие показатели ЖЕЛ были у спортсменов пловцов - 4 л. и футболистов - 4 л. Самые низкие показатели жизненной емкости легких - 2,4 л. - были у не спортсменов.

На рисунке 4 показана экскурсия грудной клетки у девушек. Наибольшие величины окружности грудной клетки в покое были у девушек, занимающихся акробатикой, гимнастикой, лыжниц и футболистов. Показатели экскурсии грудной клетки в среднем составили 8 см.

Результаты исследования жизненной емкости легких у девушек. Как мы видим, наиболее высокие величины ЖЕЛ у девушек, занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта: 3,3 л. у лыжниц, футболисток и гимнасток. Наиболее низкие показатели у танцоров, у спортсменок, занимающихся аэробикой, и у акробаток.

Результаты оценки у исследуемых типов телосложения по индексу Пинье показали, что юноши, занимающиеся футболом, плаванием и акробатикой, имеют нормальный тип телосложения, а юноши, специализирующиеся в лыжном виде спорта, и неспортсмены - слабый тип телосложения. Согласно полученным результатам, показатели типов телосложения по Пинье у девушек, занимающихся такими видами спорта как аэробика, лыжный спорт, танцы, оказались более низкими по сравнению с девушками, занимающимися акробатикой и гимнастикой.

Выводы. Таким образом, проанализировав полученные результаты, можно сказать, что каждый вид спорта развивает определенные качества у спортсмена.

У спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, такими как лыжный спорт, аэробика и танцы, развиты кардио-респираторная система и мышцы нижних конечностей, но при этом наблюдается слабое развитие плечевого пояса.

Пловцы же, к примеру, имеют развитую сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Поэтому рекомендуется для пропорционального развития телосложения спортсмена включать в систему тренировок упражнения, которые способствуют равномерному совершенствованию организма [1].

Список литературы:

1. Мавлиев, Ф. А. Морфофункциональные особенности спортсменов циклических и ситуационных видов спорта/Ф. А. Мавлиев, А. С. Назаренко, Н. Ш. Хаснутдинов, Э. Л. Можаяев//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 2 (144). - С. 131-135.

ГРУППА КРОВИ КАК ПРОГНОСТИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫЙ КРИТЕРИЙ УСПЕШНОСТИ В СПОРТЕ

*Интезарян И., студент 81111 гр.,
Хубатуллина А., магистрант 7211М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Шамсувалеева Э.Ш.*

Актуальность. Проблема отбора является одной из центральных в спорте, которая вызвана его сравнительно невысокой эффективностью. Это связано с тем, что при составлении прогноза успешности спортсмена и проведении многоступенчатого отбора тренеры и педагоги базируются, в основном, на знании тренировочной эффективности и результативности соревновательной деятельности спортсмена за последние 2-3 года [1, 3]. При этом редко учитываются генетические задатки спортсмена, являющиеся важным условием грамотного проведения спортивного отбора. Они лимитируют уровень достижений и скорости роста спортивного мастерства.

Одним из показателей генетических факторов, являются группы крови.

Цель исследования: выявить значение группы крови в профессиональной деятельности спортсменов. Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

- рассмотреть соотношение групп крови среди студентов-спортсменов Академии;
- проанализировать взаимосвязи между группой крови и достижениями спортсменов;
- проанализировать взаимосвязи между группой крови и выбором вида спорта.

Результаты исследования и их обсуждения. Про значение группы крови в спорте также есть исследования в интернете, но при этом следует учитывать тот факт, что на различных территориях частота встречаемости того или иного гена варьируется и зависит от многих факторов, а значит частота встречаемости различных групп крови на разных территориях разная, так в мире наиболее распространенной является первая группа крови. Всего она составляет 50 % у афроамериканцев, 44% у «белых» и 43% у азиатов. Следом за первой группой крови следуют вторая, третья и последней по распространенности является четвертая.

При анализе научной литературы были выявлены работы, где отслеживается влияние группы крови на спортивные результаты и где, выделяется роль отдельных групп крови как важных врожденных признаков организма [1, 2]. Перед нами стояла задача найти информацию, где отслеживалась бы связь влияния группы крови на спортивный результат.

В найденной нами подборке статей явное предпочтение отдается первой группе крови. На основе изученной литературы можно сделать вывод, о том, что I группа крови часто встречается среди спортсменов, которые достигают высших спортивных достижений, в связи с чем I группу крови ассоциируют с элитными спортсменами, но мы не можем утверждать, что именно I группа крови способствует этому и это также не значит, что все обладатели I группы крови в спорте относятся к элите [1, 5, 6, 7].

Наши исследования не подтверждают литературные данные (рис. 1).

Несмотря на преобладание в мире I группы крови среди студентов спортсменов преобладает вторая положительная. Не опираясь на данные опубликованных литературных источников, утверждающих, что наиболее успешные спортсмены должны иметь первую группу крови, наши исследования показали, что прогностически значимым фактором является наличие второй положительной группы крови.

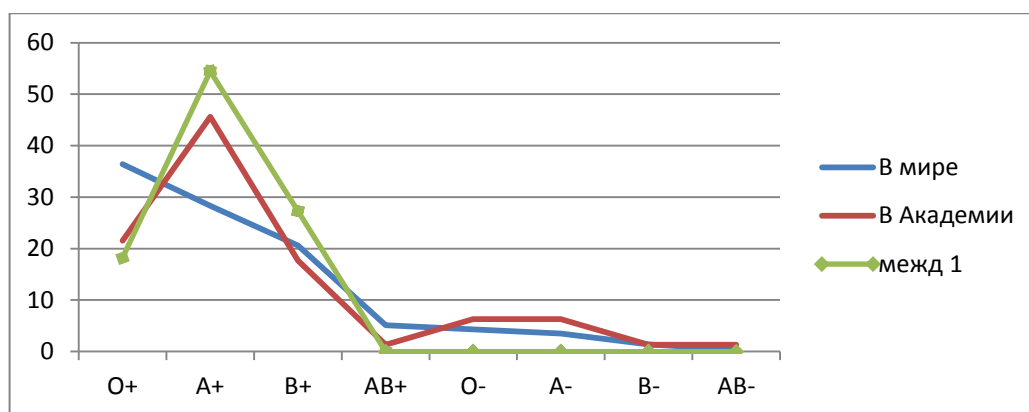


Рисунок 1 - Соотношение групп крови в мире и среди студентов-спортсменов Академии, и выделение из числа академиков победителей международных соревнований

Не принимая во внимание вид спорта можно рассмотреть зависимость успешности в любом виде спорта от группы крови. В выборку попали только победители международных соревнований. Оказалось, что среди опрошенных частота встречаемости II группы крови значительно выше, чем в среднем по сравнению со всеми студентами-спортсменами Академии. В ходе анализа значения третьей группы крови приводят к необычной закономерности: частота встречаемости третьей группы крови оказалась выше, нежели первая группа.

В ряде исследований выявлена зависимость между успешностью в сложнотехнических видах спорта и наличием II(A) группы крови у спортсмена [4, 5, 6], что подтвердилось и нашими исследованиями (рис. 2).

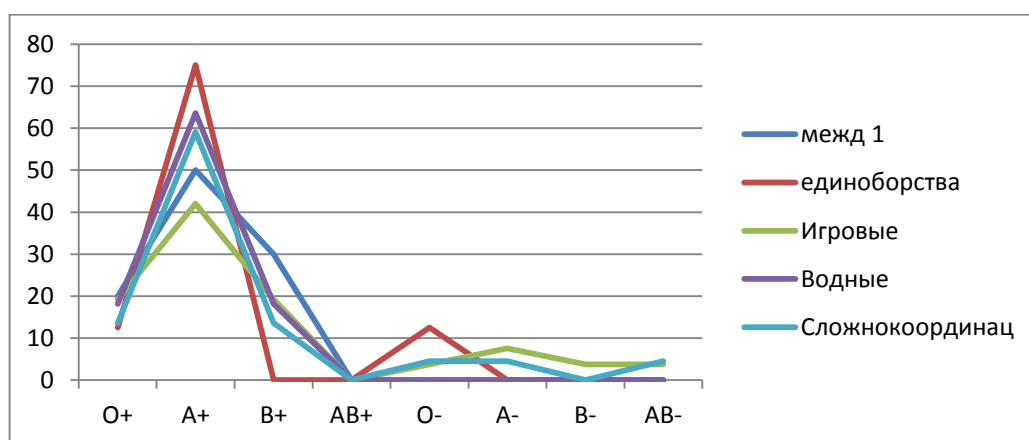


Рисунок 2 - Соотношение групп крови в различных категориях в спорте

Таким образом, в ходе анализа было выявлено, что обладание второй положительной группы крови является решающим фактором в профессиональном росте, наличие у человека IV положительной и III отрицательной, говорит о сложности достижения высших спортивных результатов, но с третьей отрицательной можно попробовать себя в игровых видах, но рассчитывать на большой успех не стоит.

Анализируя взаимосвязь группы крови и вида спорта, мы решили проверить, существует ли взаимосвязь между частотой тренировки и ИМТ. В ходе анализа данных было выявлено, что частота тренировок не влияет на ИМТ, что следует учитывать спортсменам, стремящимся изменить массу тела и просто людям желающим сбросить вес (рис. 3). Частота тренировки не зависит от индекса массы тела. Для дальнейшего и более комплексного исследования мы обработаем еще несколько критериев для выявления связей между компонентами.

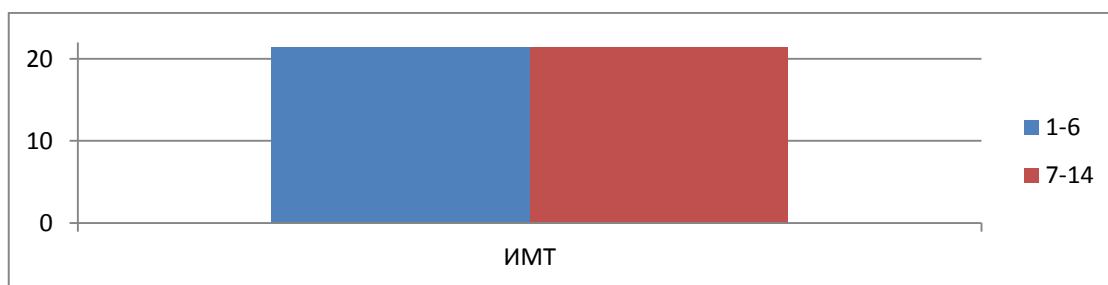


Рисунок 3 - Соотношение частоты тренировок и ИМТ

Чтобы быть успешным тренером, недостаточно иметь лишь профессиональные мотивы, нужно уметь разглядеть и выявить талантливых и способных игроков, а также уметь прогнозировать спортивные успехи спортсмена, в зависимости от различных факторов, в том числе от группы крови.

Выводы.

1. Среди студентов-спортсменов Академии преобладает вторая положительная группа крови, что является прогностически значимым фактором успешности в спорте.
2. Не принимая во внимание вид спорта, победители международных соревнований имеют в основном вторую положительную группу крови, на втором месте – третья положительная.
3. Предпочтительная для успешных занятий спортом группа крови вторая положительная, с 4 положительной и третьей отрицательной занятия спортом практически безрезультативны, но с третьей отрицательной можно прийти в игровые виды без стремления стать профессиональным игроком.

Список литературы:

1. Бакулев С.Е. Взаимосвязь группы крови, величины и скорости тренировочных эффектов как фактор отбора в боксе/ С.Е. Бакулаев// Научно-теоретический журнал «Ученые записки», №5(27) – 2007. – С.11-14.
2. Мартиросов, Э. Г. Некоторые перспективные направления генетических исследований в спорте. / Э. Г. Мартиросов, А. Ф. Маленко // Генетические маркеры в антропогенетике и медицине. / Тез. 4-го Всесоюз. Симпоз. – Хмельницкий, 1988. – С. 120-121.
3. Шамсувалеева Э.Ш. Изучение спортивной генетики как основы подготовки педагогического и тренерского составов / Э.Ш.Шамсувалеева, Р.И.Кашапов, Е.В.Тарасова, Д.М.Баширова // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 56-6. С. 290-297.
4. Силла, Р. В. Группы крови и физические способности у школьников. / Р. В. Силла, М. Э. Теосте // Спорт, психофизическое развитие и генетика. / Матер. Симпоз., Винница-Одесса. – М., 1976. – С. 155-156.
5. Genetic influence on athletic performance/ Lisa M. Guth, Stephen M. Roth// (2013)
6. Influence of ABO blood group on sports performance/ Giuseppe Lippi, Giorgio Gandini, Gian Luca Salvagno, Spyros Skafidas, Luca Festa, Elisa Danese, Martina Montagnana, Fabian Sanchis-Gomar, Cantor Tarperi, Federico Schena// (2017)
7. Morphogenetic variability during selection of elite water polo players/ Ccjeticanin S., Marinkovic D.// (2009)

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Ишмухаметова Н.Ф. старший преподаватель
Казанский государственный архитектурно-строительный университет
Казанский государственный институт культуры*

В настоящее время каждый второй житель города не справляется с бешеным темпом жизни и подвергается стрессу, что является почвой для развития заболеваний. Давно известно, что одним из лучших способов борьбы со стрессом, переутомляемостью, а также многими болезнями является спорт. Как мы знаем, спорт – это сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним. Спорт также является распространенным синонимом термина «физическая культура» [1]. С этим понятием мы знакомы еще с детства: в детских садах мы регулярно выполняли самые примитивные упражнения в игровой форме, в школе изучали физическую культуру как отдельную науку. В процессе физического воспитания повышается не только результативность и способность к продолжительному выполнению работ, но и увеличивается его способность выполнять больший объем задач за определенный срок.

Актуальность. Медико-биологические аспекты занимаются изучением проблем здоровья человека и его физического состояния. В данном контексте физическая культура рассматривается как способ формирования двигательной активности и биологических свойств организма. Физическая культура непосредственно способствует физическому и интеллектуальному развитию человека, участвует в развитии его двигательной активности, формирует здоровый образ жизни. Физическое развитие – естественный процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма, что является следствием наследственности и определенных условий внешней среды [3]. Актуальность проблемы помимо выше перечисленных факторов, также обуславливается распространением среди молодежи вредных привычек таких, как курение табачных изделий, употребление алкоголя и наркотических средств, неправильное питание, голодание, основанное на распространённом «культе» на худобу, пассивный образ жизни, стресс, напряжение и т.д. Конечно, наряду со всеми этими негативными фактами стоит и то, что в настоящее время все больше и больше молодежи придерживается здорового образа жизни. Конечно, быть здоровым было, есть и будет всегда в «тренде». Однако для еще более массового привлечения молодежи в ряды приверженцев здорового образа жизни необходима повсеместная агитация здорового образа жизни. Разумеется, нельзя поспорить с тем, что препятствием для этого является высокая стоимость абонементов в спортивные залы и недостаточно хорошо развитая спортивная организация отдельного пространства в парках города и невозможность приобретения спортивных снаряжений на дому. Конечно, следует помнить, что здоровый образ жизни это не только усиленные занятия спортом в стенах зала или под руководством тренеров, это, в свою очередь, также и соблюдение правильного питания, режима сна, проведения закаливания, а также легкие утренние зарядки.

Цель исследования. Целью исследования медико-биологических аспектов физической культуры и спорта является выявление проблемы неправильного образа жизни ставшего следствием нарушения здоровья организма человека, а главное - пути решения данной проблемы в контексте физического воспитания.

Результаты исследования и их обсуждение. Регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья, а также благоприятно влияют на его организм. В ходе занятий спортом повышается работоспособность сердца – оно увеличивается в размере, лучше прогоняет кровь по сосудам, обеспечивая доставку кислорода и питательных веществ по всему организму. Также при занятиях физической культурой увеличивается объем легких, что является следствием образования большей энергии, в ходе проникновения большего количества кислорода в организм человека.

Также следует отметить благоприятное влияние на организм человека регулярное выполнение утренних зарядок, продолжительностью в 15-30 минут. Сразу после подъема наш организм заторможен, потому что все еще находится в состоянии покоя. Полное пробуждение наступает только через три часа. Такого вида нагрузка обеспечивает бодрость на весь день, способствует приливу крови к мышечным тканям, растяжку мышц и частичную профилактику от ожирения, поскольку утренний зарядка способствует ускорению метаболизма.

Немаловажным фактором является и соблюдение режима дня. Каждому человеку рекомендовано просыпаться и засыпать ежедневно в то же время, также чрезвычайно важно соблюдать биологические часы – промежуток времени с 22:00 до 02:00, когда протекает интенсивное восстановление организма. Также следует соблюдать одинаковую продолжительность сна от 6ти до 8ми часов в сутки. Для подростков здоровый сон необходим для правильного формирования организма.

Закаливание является таким же немаловажным аспектом медико-биологическим аспектом спорта. Основу закаливания составляет принцип применения воздушных и солнечных ванн. Оно повышает выносливость, увеличивает работоспособность, повышает иммунитет и поддерживает тонус организма в целом[2].

Следует заметить, что медико-биологические аспекты занятия физической культурой являются основой для плодотворного протекания учебного процесса и физкультурно-оздоровительной деятельности. Поэтому во многих ВУЗах России занятия физической культурой проводятся согласно специально разработанных методик для укрепления организма. Также рассматривается внедрение следующих установок по укреплению здоровья студентов:

1. Увеличение часов лекционных занятий о профилактике от различных заболеваний в ходе будущей профессиональной деятельности
2. Разработка способов сохранения и укрепления здоровья студентов
3. Формирования здоровой культуры учащихся
4. Наблюдение и регистрация состояния здоровья студентов

Для воплощения данных идей в реальность, необходимо совместить биологические и социокультурный аспекты в теоретическом и практическом плане [4].

Необходимо повысить качество преподавания физической культуры в ВУЗах. Для этого следует внедрить новые технологии в проведение занятий физической культуры, разработать новые методики преподавания с целью повышения заинтересованности студентов в развитии своих физических способностей, путем мотивирования их в ходе проведения занятий.

Вывод. Здоровье – это состояние организма человека, когда все его органы и процессы, протекающие в организме, функционируют без каких-либо отклонений, это состояние, при котором человек способен переносить физические нагрузки, влияние внешней среды, а также противостоять тревоге и стрессу. Здоровый человек – это бодрый, жизнерадостный человек. Таким образом, очевидна прямая зависимость работоспособности, стрессоустойчивости, а также настроения от того, как человек следит за своим физическим состоянием. Следуя вышеуказанным советам, можно добиться укрепления здоровья, усовершенствовать свой внешний вид и дисциплинировать себя, ведь физические упражнения требуют концентрации и строго выполнения.

Список литературы:

1. Бойцова Т. Л. Основные термины физической культуры и спорта: учебное электронное текстовое издание/Т. Л.Бойцоваб В. В.Бисеров; Каф. циклических видов спорта. Научный редактор: проф., к. б.н. В.Н. Люберцев., 2009. -76 с.
2. Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования детей, подростков, молодежи, населения: сб. тез. докл. VI Межвуз. студ. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 18 нояб. 2010 г./ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т.». -Екатеринбург, 2010. -210 с

3. Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 14 -16 ноября, 2013 г.)/под ред. И. Х. Вахитова, А. И. Зиятдиновой, А. А. Гайнуллина, И. Ш. Галеева. -Казань: Казан. ун-т., 2013. -324 с.
4. Электронный ресурс: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/3198>

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ

*Курбанова К.Ф., студентка 201 группы,
Самаркандский государственный университет
Научный руководитель - к.п.н., доцент Машарипов Ю.М.*

Исследование взаимосвязи индивидуального профиля функциональной асимметрии с психологическими особенностями студентов представляет огромный научный и практический интерес. В последние годы был выполнен целый ряд работ, направленных на поиск связи разных признаков и показателей асимметрии человека с его индивидуальными - психологическими особенностями (Л.Л.Шмакова, С.Е.Волошенко, 1983; В.Н.Клейн, В.А.Москвин, А.П.Чуприков, 1986).

В настоящее время в психологии сложилось новое направление, которое занимается изучением корреляций индивидуального профиля функциональной асимметрии человека с индивидуальными особенностями (В.А.Москвин, 1988, 1990; Е.Д.Хомская, 1996). Его можно рассматривать как нейропсихологию нормы или же, как психофизиологический подход к проблеме индивидуальных различий с учетом функциональных асимметрий человека (Е.Д.Хомская, И.В.Ефимова, 1991; Е.Д.Хомская, Н.Н.Привалова, Е.В.Ениколопова, 1995). Однако, хотя закономерные связи индивидуальных профилей функциональной асимметрии с некоторыми психическими процессами (например, когнитивными, регуляторными, а также со стилями эмоционального реагирования) уже частично установлены (В.А.Москвин, 1990), они все еще остаются малоисследованными. [1]

Исследование взаимосвязи психологических особенностей и индивидуального профиля функциональной асимметрии поможет расширить представления не только об индивидуальных различиях личности, но также рассмотреть эмоционально - волевую сферу студентов (невротичность, депрессивность), затронуть сферу общения с точки зрения организации мозга, и в итоге гармонизировать процесс обучения студентов и развить гармоничность личности в целом (Е.Д.Хомская, Н.Н.Привалова, Е.В.Ениколопова, 1995).

На современном этапе развития психологии существует необходимость перевода проблемы мозговой организации психических процессов на качественно новый уровень. По мнению большинства исследователей, фундаментальные разработки должны опираться на сопоставление психологической реальности с глобальными морфологическими, нейропсихологическими и другими закономерностями. В дальнейшем это было подтверждено работами в области установления взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей и функциональных асимметрий взрослого человека (А.П.Чуприков, Р.М.Гнатюк, 2009). [3]

Изучение индивидуально-психологических особенностей студентов в их взаимосвязи с функциональными асимметриями мозга является актуальным, поскольку знание мозговых механизмов психологических различий студентов может не только обогатить представления об индивидуальных различиях психики, но и оказать значительную помощь педагогике в выработке новых, более эффективных методов преподавания, интенсифицировать процесс обучения, а также в решении сложных вопросов профориентации и решении дифференциально-диагностических задач.

На данный момент можно отметить следующие недостатки имеющихся исследований: недоучет профиля латеральной организации человека, преобладание исследований на испытуемых с разнообразными типами дизонтогенеза, малые выборки, трудности сопоставления результатов различных исследований вследствие разнообразия методологических подходов к диагностике функциональных асимметрий человека (Е.Д.Хомская, Н.Н.Привалова, Е.В.Ениколопова, 1995).

Исследования свидетельствуют о том, что межполушарная асимметрия вносит существенный вклад в проявление высокого интеллекта человека. При этом в известных существует взаимозаменяемость полушарий головного мозга.

Таким образом, теоретический анализ проблемы индивидуального профиля функциональной асимметрии показывает, что данная проблема весьма актуальна и требует углубленного экспериментального изучения. В связи с этим нами проводится исследование по выявлению взаимосвязи индивидуального профиля функциональной асимметрии и психологических особенностей.

Целью настоящего исследования является выявление особенностей индивидуального профиля функциональной асимметрии у студентов, определение возможных типов данного профиля, а также установление взаимосвязи индивидуального профиля функциональной асимметрии с психологическими особенностями студентов.

Гипотеза данного исследования заключается в предположении о том, что:

1) варианты индивидуальных профилей функциональной асимметрии имеют закономерную, статистически значимую связь с индивидуально-психологическими особенностями студентов;

2) разные варианты профилей индивидуальной асимметрии могут иметь закономерные связи с особенностями активности реализации ряда психических процессов – мыслительных, мнестических, вербальных процессов, а также процессов эмоциональной, волевой сферы и т.д.

Теоретико-методологическую основу исследования составили научные положения в области психофизиологии о системном характере межполушарного взаимодействия, разработанные в трудах А.П.Чуприкова (1987); Н.Н.Брагиной, Т.А.Доброхотовой (1988); В.П.Леутина, Е.И.Николаевой (1988); Л.В.Бианки (1989); Е.Д.Хомской (2006), а также положения о взаимодействии биологического и социального факторов в развитии (Высотский Л.С., 1960;) Лубовский В.И., 1989; Лебединский В.В., 2003 и др.). [2]

Для эмпирического исследования использовался комплексный методический подход, определяющийся целями и задачами работы: монографической (сравнение, обобщение и систематизация литературных данных по проблеме исследования, теоретический анализ литературы); сравнительный (сопоставление результатов по определенному критерию разных групп испытуемых).

Исследование состоит из трех этапов – констатирующего и формирующего экспериментов, а также посткоррекционной диагностики. На этапе формирующего эксперимента будет применена психокоррекционная программа, направленная на формирование позитивной эмоциональной сферы с использованием психофизиологических упражнений.

На данном этапе нами проводится анализ и интерпретация полученных результатов экспериментального исследования. Достоверность и надежность полученных эмпирических данных настоящего исследования обеспечивается применением методов статической обработки и анализ данных, в том числе дескриптивной, индуктивной статистикой и качественными методами анализа.

На наш взгляд, полученные в настоящем экспериментальном исследовании результаты не только расширят теоретические знания в области общей психологии, психофизиологии, но также представляют и большой практический интерес для совершенствования педагогических подходов и технологий в системе образования.

Список литературы:

1. Айзенк Г., Вильсон Г. Как измерить личность? – М.: Когнито-центр, 2000. - 213 с.
2. Волкова И.П. Практикум по спортивной психологии. - Питер, 2002. - 28 с.
3. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности 2-с изд. – СПб.; Питер, 2002. - 143 с.
4. Мельникова В.М. Психология. - М.; Физкультура и спорт, 1987. - 116 с.

РАСЧЁТ КИНЕТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК КРИВОЙ ПОТРЕБЛЕНИЯ O_2 ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

*Максачева А.Е., студентка ИО-16 гр.,
Ульяновский Государственный Педагогический Университет имени И.Н. Ульянова,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Лазарева Э.А.*

Актуальность. Начиная с античных олимпийских игр и вплоть до крупнейших международных соревнований настоящего времени, беговые упражнения составляют основу большинства состязательных программ во многих видах спорта. Простота и доступность беговых упражнений, возможность точного дозирования усилий и длительности их исполнения позволяют широко использовать различные формы бега для целей оздоровительной и реабилитационной физической культуры. Глобальное увлечение бегом в популярных программах оздоровления широких масс населения в различных странах мира, наряду с постоянно возрастающими запросами спорта высших достижений, сделали беговые упражнения излюбленным предметом прикладных научных исследований. В трудах ведущих ученых, составляющих элиту всемирно признанных экспериментаторов и теоретиков в таких научных дисциплинах как биохимия, физиология и биомеханика мышечной деятельности, к числу которых в первую очередь следует отнести лауреата нобелевской премии в области медицины и биологии А.В.Хилла[1], основателя и руководителя Гарвардской лаборатории утомления Д.Л. Дилла[2], профессора Э. Ньюхолма, Р. Маргариа[3], Д.Л. Костилла, были раскрыты фундаментальные закономерности динамики биоэнергетических процессов в различных видах бега, и созданы необходимые предпосылки для их внедрения в практику подготовки ведущих спортсменов мира.

Вместе с тем, необходимо отметить, что многие вопросы прикладных физиологических исследований, связанных с изучением биоэнергетики бега на различных дистанциях и разработка эффективных методических приемов их использования в практике подготовки высококвалифицированных спортсменов всё ещё остаются недостаточно изученными и во многом спорными в их конкретных приложениях на практике. С этой точки зрения проведения дополнительных уточняющих и углубляющих наши знания исследований в области биоэнергетики бега следует признать необходимым и крайне актуальным. На решение таких вопросов и было направлено настоящее исследование.

Цель исследования. Изучить биоэнергетические факторы, определяющие уровень спортивных достижений в легкоатлетическом беге. И установить возможность использования биоэнергетических показателей для целей систематизации и нормирования нагрузок в беге.

Результаты исследования и их обсуждение.

Кинетические константы, описывающие кривую «рабочего» и «восстановительного» потребления O_2 , рассчитывались при помощи биэкспоненциального уравнения:

а) для скорости потребления кислорода во время работы:

$$V_{O_2}(t) = V_{O_2}^1 (1 - e^{-k_1 t}) + V_{O_2}^2 (1 - e^{-k_2 t}) + V_{O_2}^\infty;$$

б) для скорости потребления кислорода в период восстановления:

$$V_{O_2}(t) = V_{O_2}^1 (1 \cdot e^{-k_1 t}) + (V_{O_2}^2 \cdot e^{-k_2 t}) + V_{O_2}^\infty,$$

где $V_{O_2}(t)$ – уровень потребления O_2 в любой момент после начала или окончания упражнения (л/мин); $V_{O_2}^1$, $V_{O_2}^2$ – уровни быстрого и медленного компонентов общего потребления кислорода во время работы или в начальный момент восстановления (л/мин); k_1 , k_2 – константы скорости увеличения быстрого и медленного компонентов потребления кислорода (мин^{-1}); t – время работы или восстановления (мин); $V_{O_2}^\infty$ – уровень потребления кислорода в покое (л/мин); e – основание натурального логарифма.

Общее количество потребленного за время работы кислорода (O_2 -приход) рассчитывалось по уравнению:

$$\sum V_{O_2} = V_{O_2}^1 (t + 1/k_1 \cdot e^{-k_1 t} - 1/k_1) + V_{O_2}^2 (t + 1/k_2 \cdot e^{-k_2 t} - 1/k_2).$$

Величина восстановительного излишка потребления кислорода рассчитывалась с помощью уравнения:

$$O_2D = V^1 \cdot O_2/k_1 + V^2 \cdot O_2/k_2.$$

Для расчёта величин кинетических констант, описывающих кривую потребления кислорода использовался графоаналитический метод [4].

В нашей диссертационной работе показаны изменения показателей потребления кислорода в зависимости от предельной продолжительности упражнения. В упражнениях, длящихся более минуты, кривая изменения уровня потребления кислорода чётко разбивается на три участка: 1) начальное увеличение уровня потребления кислорода; 2) быстрое экспоненциальное увеличение потребления кислорода на участке от 30 до 45 с; 3) сравнительно медленный прирост потребления кислорода вплоть до достижения устойчивого уровня. Когда быстрая фаза увеличения потребления кислорода переходит в медленную, уровень потребления кислорода достигает 70 – 80 % от значений V_{O_2} , зарегистрированных нами в тесте со ступенчато возрастающей нагрузкой. Сходные данные были получены ранее различными исследователями. Дано описание первых двух фаз увеличения уровня потребления кислорода – предметом его исследований были кратковременные упражнения, где продолжительность упражнения не превышала 45 с. [5]

В нашей диссертационной работе приводятся кривые потребления кислорода, при выполнении испытуемыми упражнений длительностью не более 45 с. При анализе этих кривых следует обратить особое внимание на форму кривой при выполнении упражнений на уровне МАМ: здесь кривая потребления кислорода характеризовалась сглаженной вершиной и менее выраженным экспоненциальным падением скорости потребления кислорода после завершения работы. В то же время, после выполнения упражнений с большим предельным временем формы кривых кислородного потребления характеризовались выраженным пиком и явным экспоненциальным снижением скорости потребления кислорода.

Проведённый нами корреляционный анализ показателя максимального потребления кислорода и спортивных результатов на различных дистанциях лёгкоатлетического бега выявил, что величина аэробной ёмкости более всего сказывается на достижениях в беге на дистанциях 5000 и 10000 м, тогда как на результативности бега на короткие дистанции её влияние относительно невелико. В свою очередь, результативность бега на короткие и средние дистанции зависит от количественных характеристик анаэробного энергосбережения.

Сразу после прекращения упражнений длительностью 15 с происходит увеличение скорости потребления кислорода – феномен так называемого отставленного максимума, обнаруженный Хансоном в коротком спринте. Достигнув уровня 2.5 л/мин^{-1} , скорость потребления кислорода снижается, достигая менее чем за 1.5. мин отдыха значения 1 л/мин . Для упражнений продолжительностью 30 с характерно, что после их прекращения (в течение 30 с) поддерживается рабочий уровень потребления кислорода. После выполнения упражнений, длящихся одну или более минуты, в первый момент потребление кислорода резко падает и достигает через две минуты уровня 1 л/мин^{-1} .

Временной ход потребления кислорода в период восстановления описывается уравнением:

$$V_{O_2}^t = V_{O_2}^1 e^{-k_1 t} + V_{O_2}^2 e^{-k_2 t},$$

В нашей диссертационной работе приведён график зависимости скорости и общего количества потребления кислорода от предельного времени упражнения у бегунов с аэробным и анаэробным типами энергосбережения. Прямые, связывающие увеличение кислородного прихода с предельным временем, у данных легкоатлетов можно записать уравнениями:

$$V_{O_2} = -1.55 + 4.2 \cdot t_{\text{пр.}} \text{ (для легкоатлета с аэробным типом энергообеспечения);}$$

$$V_{O_2} = -2.10 + 3.9 \cdot t_{\text{пр.}} \text{ (для легкоатлета с анаэробным типом энергообеспечения).}$$

Величины коэффициентов в уравнениях ещё раз демонстрируют, что испытуемые с аэробным типом энергообеспечения имеют более высокие величины потребления кислорода и меньший период неэффективности кислородного прихода. Величины угловых коэффициентов, рассчитанные нами по графику зависимости кислородного прихода от предельного времени упражнения почти совпадают с величинами, измеренными непосредственно в беге.

Кривая скорости потребления кислорода характеризовалась быстрым увеличением в коротких интервалах времени (дистанции лёгкоатлетического бега от 30 до 300 м), достигла отчётливого максимума в точке $t_{пр.} = 40$ с и далее вплоть до $t_{пр.} = 10$ мин мало изменялась. После этого кривая прогрессивно уменьшалась.

На дистанции лёгкоатлетического бега до 200 м уровень потребления кислорода линейно увеличивается с ростом скорости бега, а на дистанциях от 300 до 3000 м – приблизительно одинаков и близок к значениям максимального потребления кислорода. На дистанциях лёгкоатлетического бега от 3000 до 10000 м уровень потребления кислорода увеличивается с ростом скорости бега, в то время как на дистанциях от 300 до 600 м – снижается. Таким образом, только на дистанциях от 600 до 3000 м ($t_{пр.}$ от 2 до 8 мин) уровень потребления кислорода достигает наибольших значений.

Вывод. Построение целевых функций, связывающих улучшение показателей ведущих биоэнергетических факторов с объёмами выполняемых тренировочных нагрузок различного физиологического воздействия, позволяет решить задачи оптимального построения тренировки на отдельных этапах годового цикла подготовки высококвалифицированных спортсменов на избранных дистанциях легкоатлетического бега.

Прогноз мировых рекордов в беге, составленный на основе эргометрического анализа улучшения спортивных достижений на отдельных дистанциях легкоатлетического бега, позволяет установить основные тенденции в совершенствовании используемых средств и методов подготовки бегунов высокого класса. Как показывает проведённый анализ средств и методов тренировки, применяемых в подготовке бегунов высокого класса, за период развития легкоатлетического бега спортсменами и тренерами были использованы все возможные варианты построения тренировки, направленные на развитие выносливости, на основе различных сочетаний эргометрических параметров упражнения, а именно: вида используемых упражнений, их интенсивности и продолжительности, длительности пауз отдыха, числа повторений упражнений и погодных условий. Очередная методологическая революция в подготовке бегунов высокого класса, начавшаяся в прошедшие десятилетия прошлого века, в основном происходила по пути поиска наиболее эффективных сочетаний прежних унифицированных методов тренировки на основе эргометрических параметров с новыми эргогеническими методиками подготовки, оказывающих потенцирующее воздействие на развитие специальной выносливости бегунов.

Список литературы:

1. Hill A.V. The scientific study of athletes/A.V. Hill – Sci.Monthly. – 1925. – P. 224 – 225
2. Dill D. B. A longitudinal study of 16 champion runners / D. B. Dill – J. Sport. Med. – 1967. – Vol. 7. – P. 4 – 27
3. Margaria R. Biomechanics and bioenergetics of muscular exercise/R. Margaria. – Oxford: Clarendon Press. 1976. – 454 p.
4. Волков Н.И. Выносливость спринтера/ Н. И.Волков./ Легкая атлетика.1964. - № 3 – С.28 – 31.
5. Яружный Н.В. Динамика механической производительности и энергетического обмена у юношей 17-18 лет при краткосрочной мышечной работе предельной интенсивности: дисс. канд. биол. наук. – М. – 1985. – 153 с.

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Медянкина Е.М., студентка 3 курса,
Гжельский государственный университет,
Научный руководитель – д.п.н., проф. Медведкова Н.И.

Актуальность. Актуальность темы исследования связана с популяризацией спорта в России. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к самоутверждению и счастьем человека. Однако не у всех студентов оно находится на должном уровне [3]. Одним из путей его улучшения является спортизация в общеобразовательной школе [5]. О влиянии физической культуры на личность показано в статьях [1, 2, 4].

Исследование проводилось в Гжельском государственном университете (пос. Электроизолятор Московской области) в 2018-2019 уч.г. В нем приняли участие студенты-юноши 1-3 курсов.

Цель исследования – оценить показатели здоровья студентов различных спортивных специализаций.

В работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Опрос в виде анкетирования для выявления двигательной активности студентов;
3. Тестирование показателей здоровья: частоты сердечных сокращений, артериального давления, жизненной емкости легких, массы тела и роста.

Кроме того, были рассчитаны индексы: Робинсона, Скибинского и Кетле.

Результаты исследования показали следующее. Самая низкая ЧСС у футболистов – 66 уд/мин, чуть выше – у единоборцев – 69 уд/мин., что соответствует оценке «хорошо», самая высокая ЧСС (80 уд/мин) – у волейболистов, примерно на том же уровне (78 уд/мин) – у баскетболистов. Это свидетельствует о том, что в тренировки волейболистов необходимо включать аэробные нагрузки.

Артериальное давление систолическое у всех студентов практически в пределах нормы: у волейболистов – 119 мм рт. ст., у футболистов – 104 мм рт. ст., у баскетболистов – 116 мм рт. ст., у единоборцев – 100 мм рт. ст. Это свидетельствует о хорошем состоянии сердечно-сосудистой системы.

На рисунке 1 показана жизненная емкость легких студентов различных специализаций.

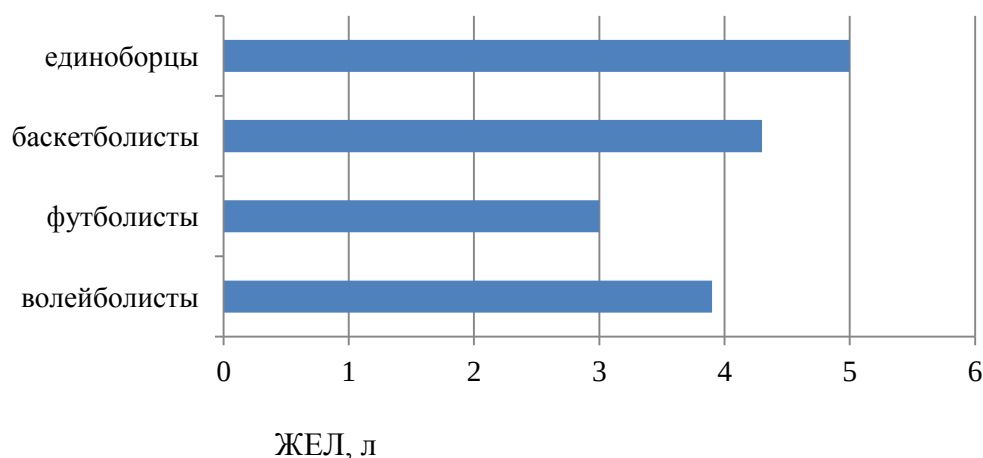


Рисунок 1 – Жизненная емкость легких у студентов разных спортивных специализаций

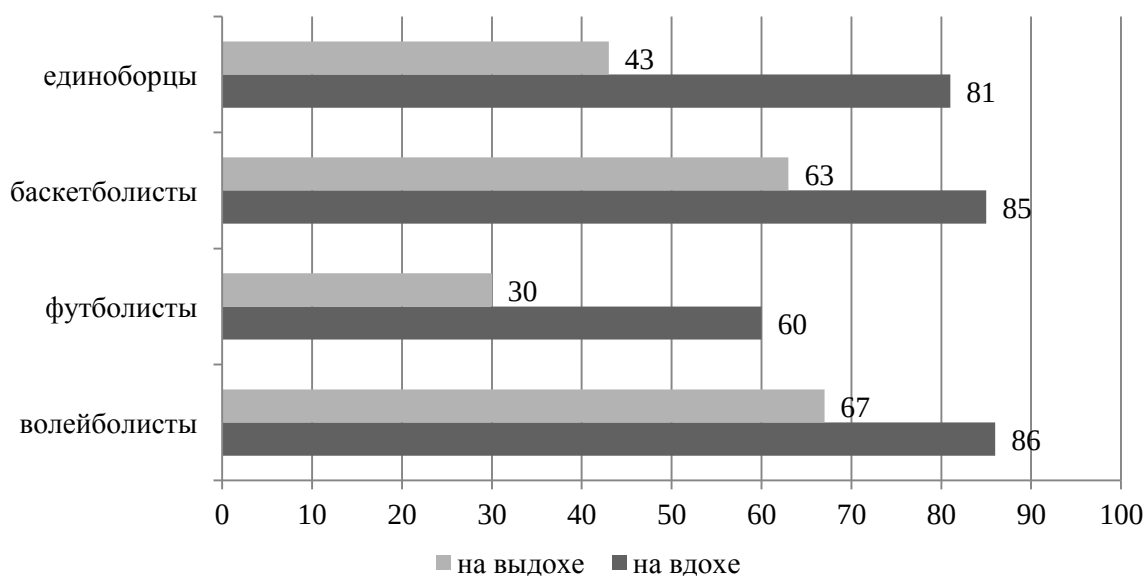
Самая высокая жизненная емкость легких (5 л) наблюдалась у борцов, чуть ниже (4,3 л) – у баскетболистов, у волейболистов – 3,9 л и у футболистов – 3 л. Высокая жизненная емкость единоборцев свидетельствует об их хорошем состоянии дыхательной системы, что помогает борцам в схватках.

Индекс Кетле (рис. 2) определялся по формуле: $\frac{B}{P \times P}$ (г/см²), где В – масса тела (г), Р – рост человека (см). Он изменялся от 20,8 у единоборцев, до 22,9 кг/см² у футболистов, т.е. у всех спортсменов был в пределах нормы.



Рисунок 2 – Показатели индекса Кетле у студентов разных спортивных специализаций

На рисунке 3 показано время задержки дыхания на вдохе и выдохе.



Время задержки дыхания на вдохе и выдохе, с

Рисунок 3 – Показатели пробы Штанге и Генче у студентов разных спортивных специализаций

У студентов всех специализаций показатели хорошие, это свидетельствует о том, что состояние дыхательной системы в норме.

Индекс Робинсона изменялся от 69 у футболистов и единоборцев до 90 у баскетболистов и 95 у волейболистов. Высокие показатели индекса Робинсона у студентов-волейболистов говорят о возможном наличии признаков нарушения регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы; у студентов, занимающихся футболом и единоборствами, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы в отличной форме.

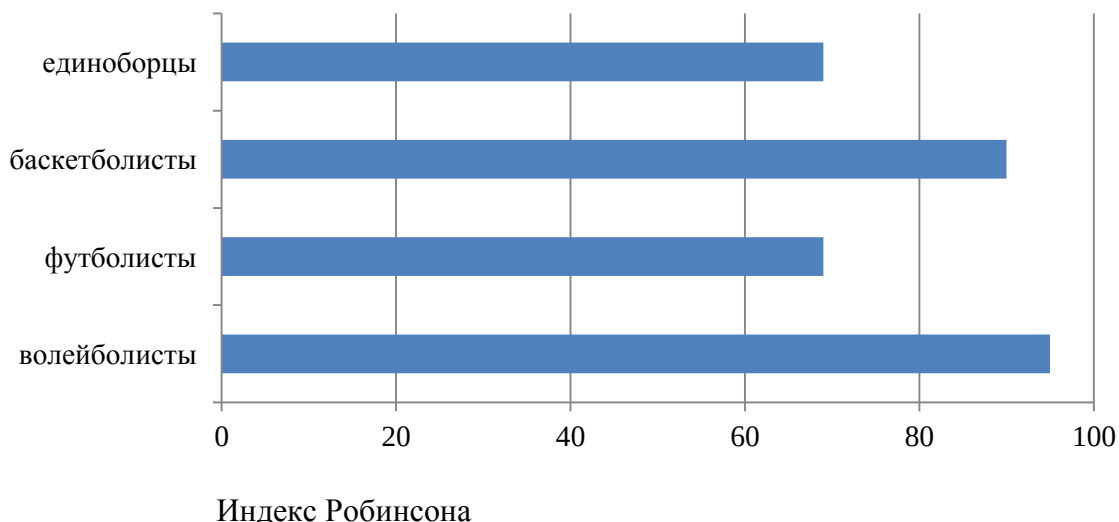


Рисунок 4 – Показатели индекса Робинсона у студентов разных спортивных специализаций

Индекс Скибинского изменялся от 27,3 у футболистов, до 41,9 – у волейболистов, до 46,9 – у баскетболистов, до 58,7 – у единоборцев. Из анализа индекса Скибинского следует, что у волейболистов, баскетболистов и единоборцев были выявлены результаты, показывающие хорошие функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, у футболистов – средние результаты, говорящие о возможной недостаточности функциональных резервов органов дыхания и кровообращения.

Таким образом, из анализа можно сделать **вывод** о том, что студенты всех спортивных специализаций в целом имеют хорошие показатели физического здоровья.

Список литературы:

1. Гафарова, А.А. Влияние физической культуры на здоровье и развитие личности студента /А.А.Гафарова, А.Ю.Дубинина, Е.Ю.Богдалова //Наука. Образование и культура.- 2016.- №11 (14).- С.49-51.
2. Маринина, Л.В. Влияние физической культуры на здоровье и развитие личности студента /Л.В.Маринина, Н.И.Маннапова //Наука, инновации и современные глобальные вызовы: сб. науч. тр.- М., 2017.- С.108-118.
3. Медведкова Н.И. Педагогические основы рационализации физической реабилитации населения экологически неблагополучных территорий /Н.И.Медведкова: дис. ... д.п.н.- Пермь, 2000.- 250 с.
4. Семенова, Н.В. Физическая активность студентов спортивного ВУЗа /Н.В.Семенова, В.А.Ляпин //Современные проблемы науки и образования.- 2013.- №6.- URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=10510> (дата обращения: 20.03.2019).
5. Фонарева Е.А. Спортивная направленность в общеобразовательной школе /Е.А.Фонарева, Д.В.Фонарев //Международный научно-исследовательский журнал.- 2013.- №10-4 (17).- С.50-53.

ПОКАЗАТЕЛИ АНАЭРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Мухаева Л.А.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Лёгкая атлетика является одним из самых массовых видов спорта, в котором успешность определяется, при прочих равных условиях, развитием определенных физических качеств [2, 3]. Например, в беге на короткие дистанции, метаниях и прыжках требуется большее развитие скоростно-силовых качеств, а в беге на длинные дистанции в большей степени необходимо развитие выносливости, что часто является предметом для исследования [1].

В связи с этим становится актуальным применение специальных тестов, как лабораторных, так и полевых, позволяющих оценить уровень развития определённых физических качеств. Наиболее известным лабораторным тестом, успешно применяемым в мире, является тест Вингейта (Wingate).

Необходимо понимать, что за показателями мощности всегда следует определенная степень развития/гипертрофии рабочих мышц, которые можно оценить посредством измерения обхватных размеров целевых звеньев тела. В связи с этим представляется возможным моделирование, где в качестве предикторов могут выступать наиболее информативные морфологические параметры. Нередко для описания линейных зависимостей используют регрессионный анализ, с созданием линейной регрессионной модели, в которой можно оценить зависимость одних параметров от других (предикторов).

Цель – модельных характеристик легкоатлета на основе морфологических данных

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе (в лаборатории) Поволжской ГАФКСиТ. В исследовании принимали участие легкоатлеты (13 человек), от уровня 1 взрослого разряда до КМС.

Были взяты антропометрические данные. Все данные были получены в первой половине дня. Испытуемые выполняли три нагрузочных теста на эргометре Monark 894 E.

Полученные данные были обработаны в AnalystSoft Inc., StatPlus - программа статистического анализа. Версия 6. Была использована множественная линейная регрессия, в которой в качестве предикторов выступали морфологические параметры атлетов, а прогнозируемым показателем были значения анаэробной производительности.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам морфологического и функционального исследования был сделан корреляционный и регрессионный анализ, который позволил, во-первых, выделить наиболее значимые морфологические параметры, линейно зависящие с показателями анаэробного теста; во-вторых – создать уравнение множественной линейной регрессии, результаты прогноза которого видны на рисунке 1. Представляется реальной возможность прогнозировать результат средней мощности 30 секундного теста Wingate с незначительными погрешностями.

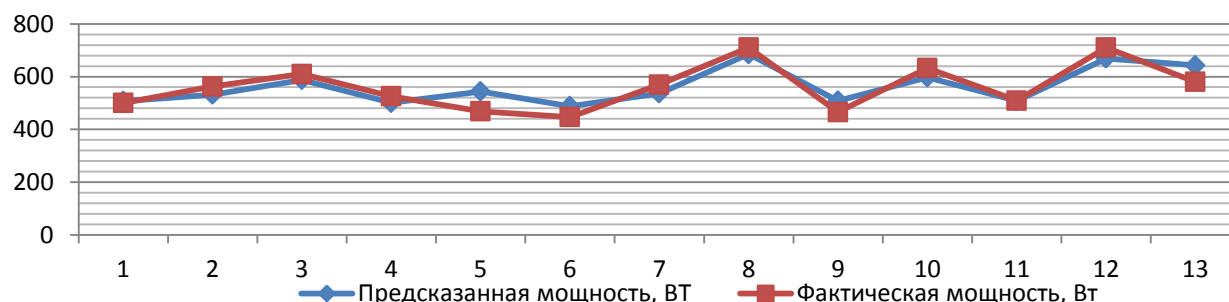


Рисунок 1 - Результаты моделирования средней мощности в тесте Wingate (предсказанная мощность) по сравнению с результатами тестирования на эргометре (фактическая мощность) у 13 легкоатлетов

Планируется в дальнейшем создание более узкоспециализированных регрессионных моделей для оценки потенциальных возможностей не только в неспецифических локомоциях для легкоатлетов средневики и спринтеров, к которым относится тест Вингейта на велоэргометре, но и более практически ценных моделей, позволяющих прогнозировать результат в избранной спортивной дисциплине.

Список литературы:

1. Мавлиев, Ф.А. Показатели аэробной работоспособности у спортсменов игровых видов спорта // Ф.А. Мавлиев, А.Х. Валиахметов, Ш.Р. Еникеев, А.С. Назаренко, И.Е. Коновалов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 1 (155). - С. 150-153.
2. Назаренко, А.С. Влияние занятий любительским бегом на функциональные показатели организма девушек / А.С. Назаренко, Ф.А. Мавлиев, С.Г. Боровик, Г.С. Петрова, Н.В. Рылова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 1 (167). - С. 225-228.
3. Чинкин, А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - 120 с.

КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОСНОВЕ ГОРМОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

*Мухаметзянова З.Р., Гаврилова В.Б., студенты,
Казанский государственный медицинский университет,
Научный руководитель - к. п. н., доцент, Колясов Р.Р.*

Актуальность. Общеупотребительная классификация физической нагрузки на основе зон мощностей и энергетических режимов учитывает показатели энерготрат, концентрации лактата, рН крови, изменения кислородтранспортной системы и др. Эндокринная система управляет всеми видами метаболизма и, в зависимости от ситуации, может активировать резервные силы организма. Она же контролирует восстановление после тяжелых физических упражнений. Причем реакции гормональных систем сильно отличаются в соответствии со степенью нагрузки. Существует необходимость выявления различных биохимических маркёров в разных зонах мощности и энергетических режимах.

Цель. Определение уровня некоторых гормонов для конструирования современной классификации спортивных упражнений и физической нагрузки, с учётом современных знаний.

Результаты. В настоящее время спортивные упражнения и физическая нагрузка классифицируются по уровням: физический (педагогический); физиологический и биохимический (механизмы и субстраты клеток) [5]. Наиболее известной и чаще всего используемой классификацией физических упражнений является классификация на основе зон мощностей. Согласно этой классификации, физические упражнения делятся на четыре зоны: зона умеренной мощности, большой, субмаксимальной и максимальной. Для каждой из этих зон характерны определённые метаболические и биохимические сдвиги.

Зону умеренной мощности также называют аэробным режимом. Она составляет 30% от max ЧСС. Продолжительность работы до наступления усталости в этом случае продолжается от 40 минут и более. Общеизвестным фактом является то, что во время физической нагрузки в организме затрачивается большое количество АТФ. В этой зоне мощности ресинтез АТФ происходит путём окислительного фосфорилирования. У адаптированных к этой зоне лиц наблюдаются: увеличенное количество аэробных ферментов, митохондрий, мышечных капилляров; увеличенная кислородная ёмкость крови и запас гликогена; более высокий уровень жирового обмена. Лимитирующими факторами в этой зоне являются: истощение гормональных механизмов регуляции; гипогликемия, гипертермия, дегидратация, кетоз. [3]

При нагрузке умеренной мощности, предполагающей низкую интенсивность и большой объём физической работы, значительно усиливается секреция соматотропного гормона (СТГ) в плазме. Содержание катехоламинов (адреналин, норадреналин) увеличивается в течение всего периода выполнения физической нагрузки. Секреция глюкагона также увеличена в течение всего периода выполнения физической нагрузки и в восстановительном периоде. Гормоны щитовидной железы тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3) повышаются на фоне предшествующей физической нагрузки и в восстановительном периоде. Но, если работа продолжается по времени, то уровень Т4 остаётся относительно постоянным, а содержание Т3 снижается. Уровень кортизола в плазме увеличивается в течении 30-50 мин мышечной деятельности, а затем снижается до исходного. После физической нагрузки продолжительностью более 30 мин уровень инсулина снижается, что приводит к переходу с сахаридного метаболизма на липидный, что столь востребовано при продолжительной физической активности, когда резервы гликогена частично израсходованы. Получение организмом большого количества сахаридов в результате анаболической активности инсулина благоприятствует быстрому восстановлению. Длительные физические нагрузки вызывают снижение общего тестостерона (у хорошо тренированных спортсменов снижение концентрации тестостерона не происходит даже при

длительной работе, например, при беге на 21 км). В ответ на большой объём физической нагрузки у здоровых женщин уровни общего и свободного эстрадиола (образуется из тестостерона) снижаются. [1, 2, 4]

Следующим по длительности и мощности является анаэробно-аэробный режим или зона большой мощности. При данном виде физической нагрузки мощность составляет 50% от max ЧСС. Продолжительность работы до наступления усталости составляет от 5-6 минут до 20-40 минут. Восстановление АТФ происходит путём в основном анаэробного гликолиза, в меньшей степени в этом процессе участвует аэробный гликолиз. У адаптированных к этой зоне лиц наблюдаются: мышечная гипертрофия (за счёт медленных мышечных волокон - ММВ); увеличенное количество аэробных/анаэробных ферментов, улучшенная местная циркуляция крови и резистентность к ацидозу. Лимитирующими факторами в этой зоне являются: истощение запасов гликогена, накопление лактата; утомление кислородно-транспортной системы. [3]

Концентрация норадреналина возрастает при интенсивности физической нагрузки $>50\%$ от max . Тренировка большой мощности поддерживает высокий уровень секреции СТГ в плазме. Уровень кортизола в плазме достигает пика в зоне большой мощности. Секреция глюкагона увеличена в течение всего периода выполнения физической нагрузки в этой зоне и в восстановительном периоде. Выделение инсулина стимулируется при упражнениях большой мощности, что обеспечивает высокую проницаемость клеточных мембран для глюкозы (стимулируется гликолиз). Работоспособность достигается благодаря сахаридному обмену. Нагрузке большой мощности сопутствует увеличение концентрации Т3, Т4. Тиреоидные гормоны управляют основным метаболизмом, расходом кислорода и окислительным фосфорилированием. Основной контроль метаболизма (ок. 75%) приходится на Т3. Изменение уровня тиреоидных гормонов определяет предел работоспособности и выносливости человека (возникает дисбаланс между получением кислорода и фосфорилированием, замедляется окислительное фосфорилирование в митохондриях мышечных клеток, замедляется ресинтез АТФ). В этой зоне наблюдается увеличение количества тестостерона. Физическая активность может оказать влияние на уровень половых гормонов посредством увеличения чувствительности к ним органов-мишеней. Значения женских половых гормонов возрастают после тренировки на силовую выносливость (до 40 минут, в особенности – при упражнениях с дополнительным умеренным отягощением). При этом, высокие концентрации этих биологически активных веществ остаются повышенными на протяжении 4 часов после завершения тренировки женщины. [1, 2, 4]

Анаэробно-гликолитический режим характеризуется 70% мощностью от max ЧСС. Продолжительность нагрузки составляет от 20-30 секунд до 3-5 минут. Основные пути ресинтеза АТФ – гликолиз и гликогенолиз. У адаптированных к этой зоне лиц наблюдаются: увеличенное количество анаэробных ферментов; увеличенная буферная способность и запас гликогена, возможность более высокого накопления лактата. Лимитирующими факторами в этой зоне являются: истощение щелочных буферов-бикарбонатов, ацидоз. [3]

Секреция глюкагона увеличена в течение всего периода субмаксимальной мощности и в восстановительном периоде. Содержание гормона роста увеличено в течение всего периода выполнения физической нагрузки в этой зоне. Концентрация адреналина возрастает при интенсивности физической нагрузки $>70\%$ от max . При субмаксимальной мощности физической нагрузки отмечается резкий подъём уровня Т4 и Т3 в плазме. Физические нагрузки в этой зоне оказывают влияние на уровень стероидных гормонов. Тренировка анаэробно-гликолитического характера повышает уровень андрогенов в плазме крови. Данный режим физической нагрузки характеризуется высоким уровнем лактата в крови - соли молочной кислоты. Она формируется при распаде глюкозы. Производство молочной кислоты не требует присутствия кислорода. Зависимое от лактата производство АТФ очень незначительно, но имеет большую скорость. Это обстоятельство делает

идеальным его использование в качестве источника энергии, когда нагрузка превышает 50% от max ЧСС. Молекула молочной кислоты в два раза меньше молекулы глюкозы, поэтому гормональная поддержка инсулина для прохождения ее через клеточные мембраны не нужна. В зоне субмаксимальной мощности наблюдается дальнейшее уменьшение концентрации инсулина. Выполнение упражнений интенсивностью 70 % max стимулирует повышение уровня АКТГ (адренокортикотропный гормон) и кортизола. Занятия физическими упражнениями с уровнем интенсивности на уровне индивидуального порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше, сопровождаются активацией гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы. После превышения индивидуального ПАНО, наблюдается повышение уровня АКТГ и β -эндорфина в плазме. [1, 2, 4]

Зону максимальной мощности также называют анаэробно-алактатным режимом - 100% от Max ЧСС. Физическая нагрузка в этой зоне предполагает небольшой объём и максимальную интенсивность работы. Продолжительность нагрузки до наступления усталости менее 20-30 сек. Основные механизмы ресинтеза АТФ - АТФ, креатинфосфат (КрФ), аденилаткиназный, частично гликолиз. У адаптированных к этой зоне лиц наблюдаются: мышечная гипертрофия (за счёт быстрых мышечных волокон - БМВ тип А); увеличенный запас КрФ. Лимитирующими факторами в этой зоне являются: неадекватная скорость ресинтеза АТФ, истощение внутримышечных запасов КрФ. [3]

В зоне максимальной мощности наблюдается наименьшая концентрация инсулина. Секретция глюкагона увеличена в течение всего периода выполнения физической нагрузки и в восстановительном периоде. Содержание адреналина и СТГ увеличено в течение всего периода выполнения физической нагрузки. Гормональная активность щитовидной железы также остаётся повышенной. Тренировка анаэробного характера достоверно повышает уровень тестостерона в плазме крови и снижает концентрацию эстрогенов, увеличивает уровень транспортного глобулина (ГСПГ), защищающего производимый тестостерон от разрушения. [1, 2, 4]

Выводы.

1) Активация нейроэндокринной системы при физической нагрузке приводит к перестройке гормонального звена регуляции двигательной деятельности.

2) Контроль уровня гормонов в крови во время физических нагрузок позволяет классифицировать зоны мощности спортивных упражнений, необходимые для моделирования отдельного занятия, для внесения корректив в тренировочный процесс, а также выявить необходимый баланс между нагрузкой и восстановлением.

3) Контроль гормональных изменений в разных зонах мощности информативен при исследованиях в области физиологии труда и спорта, при клинических исследованиях и диагностике, а также в экстремальных ситуациях.

Список литературы:

1. Анисимов, Е.А. Особенности биохимических показателей крови у высококвалифицированных спортсменов / Е.А. Анисимов, А.Б. Чадина, А.В. Жолинский, А.П. Середа, М.Г. Оганисян, Е.И. Разумец // Медицина экстремальных ситуаций. – 2017. - №3(61). – С.160-167.

2. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Москва: «Олимпийская литература», 2000 г. - 504 с.

3. Колясова, В.Н. Трофические функции эндокринной системы в механизмах оздоровительного действия физических упражнений / В.Н. Колясова, Р.Р. Колясов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – С.427-428.

4. Мохан, Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Р. Мохан, М. Глессон, П.А. Грингафф. – К.: Олимп., л-ра, 2001. – 183 с.

5. Саносян, Х.А. Классификация физической нагрузки: анализ и обоснование современных подходов / Х.А. Саносян. – В кн. «Современные проблемы физической культуры и спорта». Материалы конференции. – В 2 т. Т. 2. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2008. – 284 с.

РОЛЬ ГЕНОВ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

*Невмывака А.И., магистрант 71103М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Шамсувалеева Э.Ш.*

Актуальность. Проблема восстановления спортсменов является особенно актуальной в настоящее время. В первую очередь это связано с увеличением количества соревнований в сезоне, что влечет за собой большой объем нагрузок, выполняемых с максимальной мощностью. Во-вторых, такая соревновательная деятельность требует от спортсмена особой подготовки, поэтому выявлена тенденция повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Для того, чтобы тренировочный эффект оказывал положительное влияние на развитие функциональных возможностей организма, на взаимодействие и работу всех систем организма, в том числе и на опорно-двигательный аппарат спортсмена, необходимо правильное восстановление.

В работе представлены и обобщены результаты изучения научно-методической литературы по вопросу участия генов в процессах восстановления спортсменов.

Цель исследования в данной работе заключается в выявлении генов способствующих восстановлению после физических нагрузок.

Результаты исследования и их обсуждения. В ходе проведенного анализа научно-методической литературы было выявлено, что ряд авторов [4, 5] находят взаимосвязь процессов восстановления от наличия у человека генов: PPARD, UCP2, UCP3, PPARGC1A, PRARG, LPL, PPARG, APOA, APOE, PON1, ACE.

Другие авторы (Моссэ, 2015; Кильчевский, 2005; Астратенкова, 2007 и др.) считают, что процессы восстановления зависят от наличия следующих генов: ACE, BDKRB2, EPO, VEGF, UCP2, MTHFR, PPARG, NFATC4, UCP3, PPARGC1B, PPARGC1A, PPARGdelta, PRARG [1, 2].

И.И. Ахметов считает, что благоприятное воздействие на восстановительные процессы оказывают такие гены как: ACE, ADRB2, AMPD1, BDKRB2, KCNJ11, NOS3, PPARG, PPARGC1A, TFAM, UCP2, UCP3, VEGFA [1].

Все авторы сходятся во мнении, что восстановлению и связанным с ним метаболическим процессам, будет способствовать активность следующих генов: ACE, PPARG, PPARGC1A, UCP2, UCP3, PPARGC1A, PRARG, BDKRB2 [1, 2].

Для того чтобы сделать объективный вывод о значении данных генов в восстановительных процессах, необходимо понять за что конкретно они отвечают (табл. 1)

Таблица 1 - Роль генов в процессах метаболизма и восстановления

№ п/п	Ген	Кодирует	Регулирует	Полиморфизм
1.	ACE	ангиотензин-превращающий фермент (angiotensin I converting enzyme; ACE) – протеаза, содержащая цинк	превращение ангиотензина-I в ангиотензин-II (АТ-II). ACE включен в мембраны клеток многих органов и имеет внутри- и внеклеточные области (домены), позволяющие оказывать эффект как внутри, так и внеклеточно	с ACE I аллелем связывают предрасположенность человека к занятиям видами спорта, направленными на развитие выносливости и устойчивости к гипоксии в условиях высокогорья
2.	PPARD	рецептор 6p21.2-	гены, вовлеченные в	PPARD C аллель

		p21.1	окисление ЖК, обмен холестерина, термогенез, регенеративные и воспалительные процессы и канцерогенез	выявлено: незначительное увеличение поглощения мышцами глюкозы, пониженный индекс массы тела (ИМТ), низкое содержание подкожного жира и преобладание медленных мышечных волокон в латеральной головке четырехглавой мышцы бедра
3.	PPARA	белки, имеющие свойство специфически связываться с PPAR-чувствительными элементами промоторов генов жирового и углеводного метаболизма и регулировать их транскрипцию	обмен липидов, глюкозы и энергетического гомеостаза, а также веса тела и воспалительного процесса посредством контроля экспрессии генов, вовлеченных в пероксисомальное и митохондриальное окисление, транспорт жирных кислот, синтез липопротеинов, катаболизм триглицеридов и обмен факторов воспаления	носители PPARA С аллеля имеют высокий риск развития атеросклероза, сахарного диабета 2-го типа и ишемической болезни сердца
4.	UCP2	разобщающий белок 2	термогенез, регуляцию обмена жиров и расхода энергии, защиту от реактивных форм кислорода, а также влияет на секрецию инсулина и нейропротекции	UCP2 55Val аллель ассоциируется с высокой метаболической эффективностью мышечной деятельности и физической активностью, а также с пониженным расходом энергии в покое, низкой утилизацией ЖК, риском развития сахарного диабета 2-го типа и ожирения
5.	UCP3	разобщающий белок 3	терморегуляцию, транспорт жирных кислот, поддержание гомеостаза глюкозы и нейтрализацию реактивных форм кислорода, вызывающих липид-	UCP3 T аллель связана с высокой активностью гена, пониженным индексом массы тела, сниженным уровнем жираотложения и повышенным уровнем липопротеидов высокой

			индуцированный оксидативный стресс и повреждение митохондрий	плотности
6.	PPARGC1A	коактиватор PGC-1 α (PPAR γ coactivator 1 α)	активацию процессов адаптивного термогенеза, стимуляцию образования митохондрий и усиления окислительных процессов путем индукции UCP2 и TFAM, регуляцию состава мышечных волокон (направлена в сторону увеличения процентного содержания медленных мышечных волокон), повышение секреции инсулина и катаболическое воздействие на жировую массу, регуляцию глюконеогенеза и транспорта глюкозы, регуляцию липогенеза, регуляцию хондрогенеза	замена глицина на серин в позиции 482 этого белка увеличивает скорость восстановления общей физической формы и способствует сохранению физической активности, наличие PPARGC1A Gly482 аллеля связывают с высокими показателями МПК и, соответственно, с высокой физической работоспособностью
7.	PRARG	гамма-рецептор, активируемый пролифераторами пероксисом, гамма-ядерный рецептор	дифференцировку клеток, метаболизм клеток и мышечной ткани	носители замены пролина на аланин в позиции 12 этого белка более предрасположены к сохранению работоспособности, поскольку их мышцы в большей степени утилизируют глюкозу
8.	BDKRB2	брадикиновый рецептор β 2 (локализация: 14q32.1 -q32.2).	снижает сосудистый тонус (стимулирует образование эндотелиальными клетками окиси азота, что приводит к снижению АД), усиливает проницаемость капилляров, способствует	BDKRB2 – 9 аллель ассоциируется с высокой эффективностью мышечного сокращения

			сокращению гладкой мускулатуры бронхов и других органов. Он же повышает ударный объем желудочков сердца, защищает клетки миокарда от ишемии, участвует в процессах репарации и обладает инсулиноподобным действием, стимулируя захват глюкозы периферическими тканями, модулирует передачу нервных импульсов в ЦНС и периферической нервной системе	

Нам удалось изучить результаты генетического исследования одного из спортсменов Республики Татарстан, специализирующегося в марафоне. Изучение результатов позволило нам сделать вывод о том, что из 8 генов, выявленных нами в ходе изучения научно-методической литературы, 6 отражены в отчете, что подтверждает их значимость в процессах метаболизма и восстановления.

Выводы. Увеличение скорости восстановления общей физической формы и сохранение физической активности с высокими показателями МПК и высокой физической работоспособностью возможно за счет экспрессии генов, вовлеченных в пероксисомальное и митохондриальное окисление, транспорт жирных кислот, синтез липопротеинов, катаболизм триглицеридов, в регуляцию нейропротекции, хондрогенеза и термогенеза, регенеративных и воспалительных процессов.

Список литературы:

1. Ахметов, И.И. Молекулярная генетика спорта [Текст] / И.И. Ахметов. – М.: Советский спорт, 2009. – 324 с.: ил.
2. Моссэ, И.Б. Молекулярно-генетические технологии в спорте высших достижений / И. Б. Моссэ // Наука в Олимпийском спорте. – 2015. - №1. – С.43-51.
3. Спорт и генетика / М.К. Иманбекова, Е. В. Жолдыбаева, Т.К. Есентаев, К.Т. Момыналиев // Биотехнология. Теория и практика. – 2013. - №2. – С. 4-11.
4. Areal H., Abrantes J., Esteves P.J. Signatures of positive selection in Toll-like receptor (TLR) genes in mammals // BMC EV Biol. 2011. - V. 20. - V. 11. -№1. - С. 368.
Collins, M. The COL1A1 gene and acute soft tissue ruptures / M. Collins, M. Posthumus, M.P. Schweltnus // Br. J. Sports Med. 2009. -DOI: 10.1136/bjsm.2008.056184.

ПСИХОИММУНОПРОФИЛАКТИКА И ЙОГА

*Пашкова О.С., студент,
Казанский государственный медицинский университет,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Колясова В.Н.*

Актуальность. Адекватная двигательная активность не стимулирует или угнетает те или иные звенья иммунитета, а нормализует их работу, т.е. позиционируется как иммуномодулирующий эффект. Йога - это экономичный и доступный метод, не имеющий большого числа противопоказаний, являющийся важнейшей составляющей оздоровительной физической культуры, способный укрепить иммунитет и улучшить психоэмоциональное состояние без применения медикаментов.

Цель. Рассмотреть некоторые практики йоги, обуславливающие модулирующее воздействие на иммунитет и психику человека. Задачи исследования: 1) определить органы иммунной системы, на которые влияет йога; 2) рассмотреть принципы иммунной и психоэмоциональной профилактики заболеваний; 3) выбрать асаны, которые наиболее благоприятны для психоиммунопрофилактики.

Результаты. Иммунитет принято разделять на врожденный и приобретенный. Врожденный-достается от родителей и сохраняется в течение всей жизни. В то время как приобретенный-появляется и нарастает с возрастом. Врожденный иммунитет дает защиту ребенку в первые годы жизни, пока не сформировался приобретенный. Органы иммунной системы делят на два типа: центральные и периферические. К центральным органам относятся: костный мозг и тимус (вилочковая железа). К периферическим – кровь, лимфа и лимфатические узлы, селезенка, скопления лимфоидной ткани в стенках дыхательной, пищеварительной и мочевыделительной систем, любая другая ткань, содержащая лимфоидные образования. Кровь особенно важна для функционирования организма. Одной из ее компонентов являются лейкоциты - белые кровяные тельца. Лейкоциты защищают организм от инфекций и подразделяются на две группы: гранулоциты и агранулоциты. К гранулоцитам относят нейтрофилы, эозинофилы и базофилы, которые действуют при атаке чужеродных агентов на организм. Агранулоциты – лимфоциты и моноциты. Лимфоциты обеспечивают естественный иммунитет к заболеваниям, а моноциты поглощают бактерии и удаляют остатки органических веществ, которые являются результатом разрушительного действия бактерий. Все лейкоциты образуются в красном костном мозге, созревание Т-лимфоцитов происходит в тимусе, а В-лимфоцитов – в лимфоидной ткани. Красный костный мозг грудины – важнейший кроветворный орган, способный всю жизнь продуцировать стволовые клетки крови. Основной функцией иммунитета является охрана внутренней среды организма от всего генетически чужеродного (бактерии, вирусы, белковые токсины и др.). [4].

Психика человека через нейроэндокринную регуляцию не только меняет функциональную активность органов, но и воздействует на иммунную систему. Появилась междисциплинарная область науки – психоиммуноэндокринология. Интегративные регуляторные системы организма – нервная, эндокринная и иммунная – функционируют в тесном взаимодействии, благодаря тому, что нейропептидные гормоны используются мозгом, иммунной системой и системой желез внутренней секреции как коммуникационные молекулы. Гормональные соединения, вырабатываемые мозгом, не только переносят информацию и обеспечивают выполнение этой информации на уровне организма, но и регулируют деятельность самого мозга. Этот механизм, названный принципом бинарного эффекта гормонов, является одним из краеугольных в понимании посреднической роли гормонов в реализации действия психического фактора на организм. В настоящее время установлено, что все известные нейропептидные гормоны опосредуют реакции регуляторных систем организма во время процессов адаптации после физических нагрузок различной интенсивности [2]. Упражнения для расслабления (relaxation –лат.)

используются также для реакции активации стресс лимитирующей ГОМК-ергической системы [1].

Физические воздействия на центральные органы иммунитета стимулируют гемопоэз и иммуногенез. Физическими воздействиями на периферические органы иммунитета возможно повлиять на иммунный статус, т.к. эти органы являются центрами иммунорегуляции организма, наряду с гипофизом и корой надпочечников. [1]. Цитологические исследования синовиальной жидкости, в которой у больных с синовитом выявлено повышенное содержание клеточных элементов – лимфоцитов и нейтрофильных лейкоцитов, а также тканевых клеточных элементов – зрелых и распадающихся форм синовиоцитов, являющихся маркёрами деструктивного процесса, показывают, что стимулирование главных органов иммуногенеза и гемопоэза напрямую связано с жизнедеятельностью опорно-двигательного аппарата человека [4].

На физическое напряжение, как на микроповреждение, организм реагирует стрессовой и воспалительной реакциями, стимулируя иммунные процессы. При этом восстановление и регенерация происходят не только на локальном уровне, но и во всем организме, приводя к развитию структурных основ и функциональных механизмов долговременной адаптации [3]. Йога терапия - вид альтернативной медицины – это профилактика и лечение заболеваний с помощью асаны йоги, позы йоги, йога упражнений и медитации. Для примера, в эксперименте 2014 года, проведенном в США, участвовали 2219 человек. Результаты показали, что практика йоги и медитации в течение 7-16 недель позволила ускорить иммунный ответ на попадание вируса в организм [5].

Для того, чтобы обменные процессы в организме происходили без перебоев, нужно, чтобы ток лимфы был ускоренным, так как застой приводит к интоксикации. Лимфа, в отличие от крови начинает свое движение за счет сокращения всех мышц человека. Йогатерапевты рекомендуют ежедневно выполнять комплекс Сурья Намаскар, так как именно он ускоряет ток лимфы в организме. Слово «Сурья» переводится как «Солнце», а «Намаскар» – «приветствие, поклон». В древние времена Солнце являлось мощным символом духовной зрелости и являлось объектом поклонения. Комплекс Сурья Намаскар состоит из 12 сменяющих друг друга поз, почти все они в совокупности образуют единую физическую матрицу, глубоко воздействующую не только на органы и системы человеческого тела, но и на внутренний энергетический потенциал и, как следствие, на психическое состояние ума практикующего. Считается, что последовательное выполнение упражнений Сурья Намаскар генерирует в теле человека тонкую энергию, благодаря чему практикующий ощущает прилив сил. При помощи практики Сурья Намаскар ощутимо растягивается и глубоко прорабатывается всё тело [5].

Так же, известный в своих кругах йогатерапевт Б.К.С. Айенгар советует выполнить такие асаны, как Саламба Сарвангасану, Уттанасану и Шавасану. Начнем с Саламба Сарвангасану. Аламба означает «опора», поддержка», а са — «вместе», «с». Таким образом, саламба переводится как «с опорой», «с поддержкой». Сарванга (сарва — весь, целый, полный; анга — конечность или тело) означает «все тело». Ее терапевтический эффект заключается в том, что Сарвангасана оказывает воздействие на щитовидную и паращитовидную железы, которые расположены в области шеи. Благодаря подбородочному замку существенно улучшается кровоснабжение в этой области. Кроме того, благодаря тому, что тело находится в перевернутом положении, венозная кровь беспрепятственно направляется к сердцу за счет элементарной силы притяжения. При этом кровь, насыщенная кислородом, усиленно циркулирует вокруг шеи и грудной клетки, что излечивает от астмы, бронхита, учащенного сердцебиения и заболеваний горла. Ввиду того, что позиция головы в этом перевернутом положении достаточно устойчива, а приток крови к ней регулируется подбородочным замком, нервы успокаиваются и головные боли — даже хронические — со временем исчезают. Продолжительная практика Сарвангасаны избавляет от простуды и насморка. Если практиковать Сарвангасану дважды в день после длительной болезни, вы очень скоро почувствуете, что жизненные силы возвращаются к вам. [5]

Что касается Уттанасану, то «ут» — это частица, которая обозначает «взвешенность», «неторопливость», «интенсивность»; глагол «тан» означает «удлинять», «вытягивать». В этой асане, при правильном выполнении, позвоночник действительно очень интенсивно вытягивается. Это одно из основных упражнений йоги для начинающих. Она излечивает боли в животе, тонизирует печень, селезенку и почки, облегчает менструальные боли. Биение сердца в Уттанасане замедляется, оздоравливаются спинные нервы. При выполнении не менее 2 минут, Уттанасана избавляет от депрессии, придавая голове спокойствие и блеск глазам. Эта асана особенно полезна вспыльчивым людям — она успокаивает мозг. [5].

И завершающей, наиболее полезной, и рекомендуемой асаной у нас является Шавасану, что в переводе с санскрита означает "поза трупа". Смысл Шавасаны заключается в том, чтобы научиться осознанно расслабляться, и оставаться в таком состоянии на долгое время. Благодаря выполнению Шавасаны можно снять напряжение и стресс, которые, к сожалению, очень часто возникают в нашей повседневной жизни, вызывая в дальнейшем усталость и нервные состояния. При глубоком расслаблении, сосредотачивая внимание на внутренних ощущениях, осознавая свои мысли и эмоции, мы избавляемся от воздействия и последствий стресса и становимся энергичнее и успешнее. Происходит своего рода разрядка ума и снятие напряжения с психики. Регулярная практика Шавасаны приучает ум и тело находиться в расслабленном состоянии, формируется привычка быть уравновешенным, сосредоточенным и спокойным. В йоготерапии Шавасана - это средство лечения сердечных заболеваний и гипертонии, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, неврозов и разнообразных психосоматических состояний. [5]

Было представлено всего несколько наиболее эффективных асан, для общего представления, как влияет йога на наш организм и психику, но на самом же деле познать и прочувствовать йогу можно только на регулярных практических занятиях, где преподают все это люди с профессиональными знаниями и навыками.

Выводы.

1. Физические воздействия на центральные органы иммунитета стимулируют гемопоэз и иммуногенез.

2. Физические воздействия на периферические органы иммунитета вызывают усиление активности лимфатической системы, лимфоидной ткани, ассоциированной с органами дыхания, и выработку тканевых базофилов (тучных клеток) синовиальной оболочкой суставов, а также гистиоцитов (макрофагов) соединительной ткани.

3. Для понижения порога реакции активации стресс-лимитирующих систем рекомендуется использование средств психоиммуннопрофилактики в виде медитации и практического применения асан йоги.

4. В комплексе со сбалансированным питанием и здоровым сном, регулярные занятия йогой могут стать лучшим лекарством для человека, который хочет иметь хорошую физическую форму и психоэмоциональное состояние.

Список литературы:

1. Колясова, В.Н. Оптимизация иммунного статуса организма методами физической тренировки / В.Н. Колясова, Р.Р. Колясов // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 9. - С. 47-49.

2. Корнева, Е.А. Стресс и психонейроиммунология / Е.А. Корнева // Стресс и иммунитет: тез. докл. Всесоюз. конф. -1989. - С. 26-27.

3. Скиба, И.А. Влияние физических упражнений на центральные органы иммунной системы / И.А. Скиба, Р.Р. Булатов, О.А. Корнев, Р.Р. Колясов / Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. -том 2 – С. 119-121.

4. Суздальницкий, Р.С. Иммунологические аспекты спортивной деятельности человека / Р.С. Суздальницкий, В.А. Левандо // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - № 10. - С.43-46.

5. Электронный ресурс: https://www.yoga.ru/about_yoga/encyclopedia/asanbook/159/1543/

КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ МЕТОДОМ АНАЛИЗА ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА

*Петухов П.А., студент лечебного факультета гр. Л-407
ФГБОУ ВО «Кировский государственный медицинский университет» Минздрава России
Научный руководитель – к.б.н., доцент кафедры физвоспитания факультета ФКиС
Калабин О.В.*

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет» Минобразования России

Актуальность. Достижение высоких спортивных результатов неразрывно связано с эффективностью тренировочного процесса [1]. При этом одним из наиболее важных принципов построения тренировочной программы является соответствие физических нагрузок текущему функциональному состоянию [3]. Объективными критериями оценки функционального состояния, адаптационно-резервных возможностей и физической подготовленности спортсменов являются физиологические показатели, отражающие состояние механизмов вегетативной регуляции сердечной деятельности [2]. Хорошо сбалансированная регуляция позволяет спортсмену при наличии индивидуального подхода к планированию тренировочных нагрузок максимально использовать свои функциональные возможности и определяет быстроту восстановительных процессов [5]. Один из наиболее информативных экспресс-методов изучения регуляторных систем в настоящее время базируется на исследовании вариабельности сердечного ритма и позволяет как количественно, так и качественно охарактеризовать общее состояние регуляторных механизмов, а также активность различных отделов вегетативной нервной системы [4].

Цель и методы исследования. Для практического применения была проведена оценка текущего функционального состояния и степени напряженности регуляторных систем организма пауэрлифтера в подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный периоды. В исследовании было проведено несколько замеров показателей вариабельности сердечного ритма до тренировки в исходном состоянии лежа и вовремя ортопробы Мастера спорта Чемпиона России среди студентов. Регистрацию кардиоритмограммы осуществляли с использованием вегетотестера «ВНС-Микро», а обработку проводили на основе пакета программ "Поли-Спектр" фирмы "Нейрософт".

Результаты исследования и их обсуждение. В подготовительный период среднее значение R-R интервалов соответствовало нормотоническому типу регуляции (табл. 1). Временные показатели SDNN и rMSSD имели тенденции к ваготонии. В спектре сердечного ритма доминировали VLF волны, что указывало на ведущую роль центрального контура регуляции (табл. 1). Индекс вагосимпатического взаимодействия LF/HF тоже указывал на доминирование парасимпатического отдела ВНС. Об этом также свидетельствовали и значения LF и HF, выраженные в нормализованных единицах.

Следующий замер был проведен в предсоревновательный период. Среднее значение R-R интервалов сохранялось на уровне подготовительного периода. SDNN и rMSSD отклонялись в сторону доминирования парасимпатического отдела ВНС (табл. 1). Изменения произошли и в спектре сердечного ритма. На этом этапе доминировали HF волны, что указывает на ведущую роль автономного контура регуляции, причем с наклоном к преобладанию парасимпатического отдела ВНС (табл. 1). Индекс вагосимпатического взаимодействия LF/HF также свидетельствует о доминировании парасимпатического отдела ВНС.

Следующий замер был проведен тоже в предсоревновательный период, но днем после вечерней тренировки. Поэтому в этот замер наблюдаются признаки недостаточного восстановления такие как увеличение индекса напряжения регуляторных систем организма,

характерное уменьшение RRNN, SDNN и rMSSD (табл. 1), значительное уменьшение общей мощности спектра (TP) и снижение мощности во всех частотных диапазонах.

Следующий замер был проведен накануне соревнований. Среднее значение R-R интервалов больше соответствовало нормотонии (табл. 1). Наблюдается увеличение SDNN и rMSSD. Характерно нарастание общей мощности спектра в большей степени за счет VLF и LF волн. HF увеличивается в меньшей степени, но в автономном контуре регуляции доминируют высокочастотные волны.

Через день после соревнований функциональное состояние имело следующие особенности. Среднее значение R-R интервалов было в пределах нормотонии. SDNN тоже существенно не отличалось от нормальных общепринятых значений. Наблюдается небольшое снижение rMSSD. Общая мощность спектра увеличивается и приближается к уровню подготовительного периода (табл. 1). Существенный вклад в общую мощность спектра происходит за счет VLF волн, что указывает на доминирование центрального контура регуляции. Доля VLF волн составляет 50,9%. Существенно снижена доля дыхательных волн. Все это свидетельствует о сохранившемся психоэмоциональном напряжении после соревнований.

Таблица 1 – Фоновые показатели variability сердечного ритма Мастера спорта

Показатели	подготовит	предсоревн	предсоревн	соревноват	восстановит
RRNN, мс	829	825	764	827	748
SDNN, мс	76	68	40	61	66
RMSSD, мс	57	67	35	55	40
pNN50, %	33,8	34,4	15,6	39,5	17,2
TP, мс ²	5692	5232	2005	4277	5633
VLF, мс ²	2357	1116	384	1429	2869
LF, мс ²	1448	1558	524	1109	1776
HF, мс ²	1886	2557	1096	1739	987
LF norm, y.e.	43,4	37,9	32,4	38,9	64,3
HF norm, y.e.	56,6	62,1	67,6	61,1	35,7
LF/HF, y.e.	0,768	0,609	0,478	0,638	1,8
%VLF	41,4	21,3	19,2	33,4	50,9
%LF	25,4	29,8	26,2	25,9	31,5
%HF	33,1	48,9	54,7	40,7	17,5
Mo, с	0,804	0,796	0,777	0,806	0,689
AMo, %	27,3	37,9	39,5	31,6	37,9
ИH, y.e.	38,9	59,2	124	68,1	77

В подготовительный период выполнение ортостатической пробы сопровождалось умеренным уменьшением длительности R-R интервалов (табл. 2). SDNN не претерпело существенных изменений. Ортопереход сопровождался снижением rMSSD, что отражает адекватную реакцию симпатического отдела ВНС. Общая мощность спектра не изменяется по сравнению с фоновым состоянием. Надо отметить, что функциональное обеспечение деятельности происходит за счет активации симпатического отдела ВНС (LF увеличивается с 1448 мс в исходном состоянии до 2828 мс при выполнении пробы). Значительно возрастает LF/HF с 0,77 в фоновом состоянии до 2,37 при выполнении пробы. Характерно снижение VLF волн (табл. 2).

При выполнении ортопробы до тренировки в предсоревновательном периоде среднее значение R-R интервалов оставалось на уровне подготовительного периода. SDNN и rMSSD также не претерпевали изменений. Характерной особенностью в этот период было снижение общей мощности спектра. Уменьшение мощности происходит за счет снижения вклада VLF и LF волн. Высокочастотный диапазон практически не изменяется (табл. 2).

При следующем замере в предсоревновательном периоде отмечено в целом снижение среднего значения R-R интервалов, а также существенное уменьшение SDNN и, особенно rMSSD, что указывает на выраженную активацию симпатического отдела ВНС. Существенно снижается общая мощность спектра, а также мощность VLF домена. В спектре доминируют LF волны (48,9%). Все это указывает на недостаточное восстановление после вечерней тренировки.

Накануне соревнований при выполнении ортопробы были выявлены следующие особенности. Среднее значение R-R интервалов не значительно увеличилось (табл. 2). SDNN и rMSSD практически не изменились. Общая мощность спектра увеличилась (с 1830 мс² до 2482 мс²). Индекс вагосимпатического взаимодействия LF/HF резко увеличился (с 1,65 до 6,96), что, вероятно, указывает на мобилизацию резервов организма к предстоящим соревнованиям. На это указывает также и процентный вклад каждого из частотных диапазонов в общем спектре. На долю LF волн приходилось 63,5%, а на долю HF – только 9,12%.

Через день после соревнований среднее значение R-R интервалов составило всего 545 мс. SDNN и rMSSD остаются без изменений. Общая мощность спектра начинает расти с 2482 мс² до 3109 мс². При этом VLF диапазон остается без изменений. Более существенное увеличение наблюдается только у HF волн. Мощность LF волн существенно не меняется (табл. 2). Вагосимпатический баланс смещается в сторону активации парасимпатического отдела ВНС (с 6,96 до 3,53), но перевес в сторону симпатической активности остается еще достаточно значительным. В спектре доминируют LF волны (61,9%). Таким образом, можно говорить о сохраняющемся напряжении механизмов регуляции.

Таблица 2 – Показатели вариабельности сердечного ритма Мастера спорта при ортопробе

Показатели	подготовит	предсоревн	предсоревн	соревноват	восстановит
RRNN, мс	742	759	627	673	546
SDNN, мс	64	56	34	41	42
RMSSD, мс	37	36	17	18	18
pNN50, %	13,7	8,56	0,781	1,17	1,56
TP, мс ²	5529	4000	1830	2482	3109
VLF, мс ²	1506	1037	392	681	640
LF, мс ²	2828	1994	896	1575	1925
HF, мс ²	1195	969	542	226	545
LF norm, у.е.	70,3	67,3	62,3	87,4	77,9
HF norm, у.е.	29,7	32,7	37,7	12,6	22,1
LF/HF, у.е.	2,37	2,06	1,65	6,96	3,53
%VLF	27,2	25,9	21,4	27,4	20,6
%LF	51,1	49,9	48,9	63,5	61,9
%HF	21,6	24,2	29,6	9,12	17,5
Mo, с	0,724	0,748	0,633	0,635	0,518
AMo, %	30,5	39,7	52,7	49,4	59
ИН, у.е.	47,8	64,5	209	200	180

Вывод. Экспресс-анализ вариабельности сердечного ритма позволяет контролировать функциональное состояние спортсмена непосредственно до тренировки. Что особенно необходимо для коррекции тренировочного процесса в соревновательном периоде, когда пауэрлифтеры выполняют тяжелые подходы с большими весами.

Список литературы:

1. Бомпа Т.О. Периодизация спортивной тренировки / Т.О. Бомпа, К.А. Буццичелли // Москва: Спорт, 2016. - 384 с.

2. Литвин Ф.Б. Состояние вегетативной регуляции сердечного ритма у футболистов на этапах годичного тренировочного цикла / Ф.Б. Литвин, Т.М. Брук, Н.В. Осипова, Т.В. Балабохина, К.Д. Любутина // Материалы VI всероссийского симпозиума «Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов». Ижевск: Удмуртский университет, 2016. - С. 175-181.

3. Семёнов Ю.Н. Использование комплексов «Варикард» для дозирования уровня физических нагрузок в ходе спортивных тренировок / Ю.Н. Семёнов // Материалы VI Всероссийского симпозиума «Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов». Ижевск: Удмуртский университет, 2016. - С. 251-256.

4. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов / Н.И. Шлык. // Монография. Ижевск: УдГУ, 2009. - 259 с.

5. Шлык Н.И. Индивидуальный подход к оценке эффективности тренировочного процесса у легкоатлетов в условиях среднегорья по данным анализа вариабельности сердечного ритма / Н.И. Шлык, Ю.С. Николаев // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры». Казань: ПГАФКСиТ, 2018. – С. 80-85.

АНАЛИЗ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В БОРЬБЕ

*Рахматуллин И.Р., студент 81114 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., старший преподаватель Мавлиев Ф.А.*

Актуальность. Интервальный метод характеризуется выполнением упражнений с не большими паузами отдыха, не обеспечивающими полного восстановления перед очередным повторением. Интервальный метод содействует повышению работоспособности за счет эффективной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Установлено, что при кратковременной интенсивной работе потребление кислорода достигает максимума не во время работы, а в период в первых 30 сек. отдыха. Сразу после завершения упражнения частота сердечных сокращений снижается, но повышается ударный объем сердца. Таким образом тренирующее воздействие происходит не только во время работы, и в интервале отдыха (отсюда и название «интервальный метод»). Многократное повторение такой нагрузки приводит к довольно быстрому повышению работоспособности организма. Следовательно интервальную тренировку в большей степени можно рассматривать как способ направленного воздействия на функциональную подготовку спортсмена, результатом которой является развитие выносливости в различных ее проявлениях.

Цель исследования. Анализ и разбор данных до и после проведения интервальной тренировки, сравнение данных и получение конечного результата о действенности метода.

Результаты исследования и их обсуждение основными причинами использования интервального метода является то, что необходимо повысить у борцов необходимого уровня выносливости, благодаря которой борец сможет проводить схватки в сравнительно быстром темпе и при этом сможет сохранять высокую работоспособность в ходе всех схваток, которые чаще всего проводятся в течении 2-3 дней. То есть важность данного метода развития выносливости нельзя переоценить. Так как недостаточно выносливый борец в ходе схватки теряет работоспособность, у него снижается скоростной показатель действий и способность к силовым напряжениям и нарушается техника борьбы.

Эксперимент по развитию выносливости путем интервальной тренировки проводился на базе «ПГАФКСиТ», в ходе эксперимента был использован наручный эргометр, аппарат для усложнения дыхательной деятельности, пульсометр. В начале эксперимента был сбор данных о функциональных возможностях организма путем использования ручного эргометра по определенной программе, то есть 2 минуты испытуемый держал определенный темп (50мгвт), и после каждых двух минут темп увеличивался до 80 мгвт а потом до 110 мгвт. Испытуемый должен был прокручивать эргометр до максимального ослабления организма, что позволило замерить максимальные функциональные возможности, после проведения эксперимента, который проходил 4 недели был повторный замер. Тренировки проводились 3 раза в неделю в добавок к основным тренировкам. Основными принципами данной тренировки являлось: то что тренировки начинались с разминки 10-12 минут. Выполнение упражнений составляло 5 отрезков. Дозировка отдыха составляла 30 секунд в виде ходьбы или легкого бега. Упражнения были разделены на станции, после завершения одной идет замена до полного прохождения всех станций (окончания тренировки). Основной эффект упражнений шел на пояс верхних конечностей, грудные мышцы и мышцы спины. За основу результативности, после проведения тестирований были взяты такие показатели как максимальное потребление кислорода на килограмм массы тела, коэффициент газообмена в легких. Таким путем были выведены следующие сведения:

Эти данные свидетельствуют о повышении коэффициента дыхательного газообмена и увеличении потребления кислорода в организме, которые говорят о действенности методики, правильном ее составлении и проведении тренировок, которые в свою очередь увеличили выносливость испытуемых.

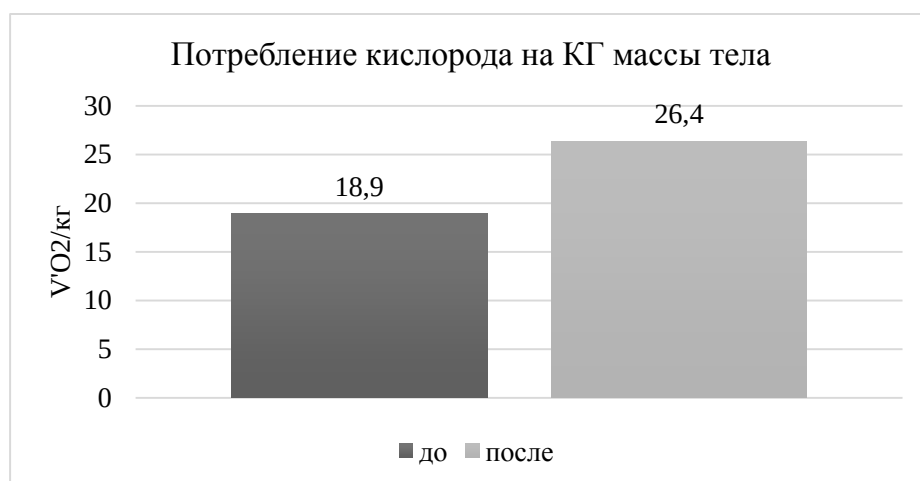


Рисунок 1 – Потребление кислорода на КГ массы тела у борцов до и после эксперимента

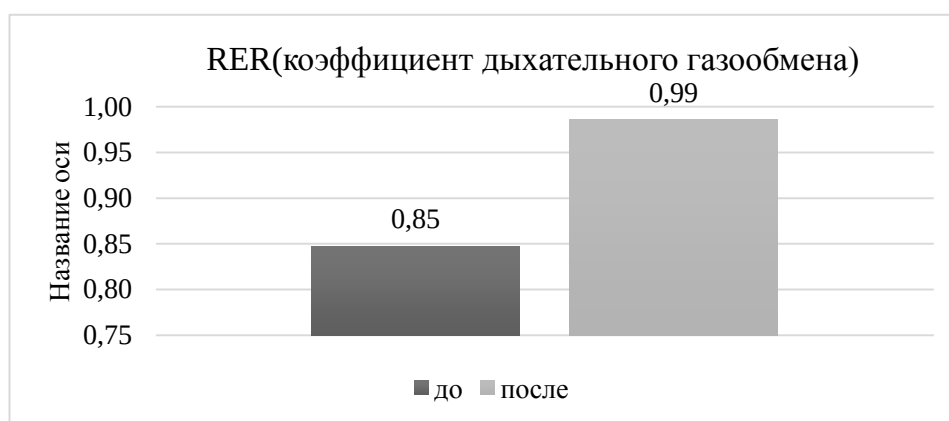


Рисунок 2 – Коэффициент дыхательного газообмена у борцов до и после эксперимента

Вывод. Данный метод может и должен использоваться специалистами в области подготовки борцов, так как связан с развитием выносливости, которая очень важна в данном виде спорта. И имеет не малый показатель прироста выносливости в ходе включения его в цикл подготовки борцов различных уровней тренированности.

Список литературы:

1. Опыт внедрения учебного курса "спортивная борьба" в систему подготовки бакалавров Поволжской ГАФКСиТ / Абрамов Н.А. // в сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО "Поволжской государственной академии физической культуры спорта и туризма" – 2018. - С. 548-620.
2. Методика двигательного-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации / Федоров П.С., Болтиков Ю.В. // в сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы 5 Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Золотовой; Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма. - 2017. - С. 701-722.
3. Ленц А.Н. Спортивная борьба. -М.: "Физкультура и спорт", 1964. – С. 7-15.

КОРРИГИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ СРЕДСТВАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ГЕРИАТРИИ

*Садеева А.Р., студент
Казанский государственный медицинский университет,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Колясова В.Н.*

Актуальность. Геронтология - это научная дисциплина, изучающая инволюционные процессы. Гериатрия (греч. geron, старик + iatria, лечение) – частный раздел геронтологии, занимающийся изучением, профилактикой и лечением болезней пожилого и старческого возраста. Старение - неизбежный биологический этап в жизни человека, который приводит к уменьшению адаптации организма к условиям окружающей среды. Средняя продолжительность жизни россиян: мужчины – 59,1 лет, женщины – 73 года. Число граждан в возрасте старше 70 лет – 25%. В России динамика смертности характеризуется смертью людей трудоспособного возраста, 80% из них – мужчины. Стремление к долголетию и многогранной дееспособности поддерживает восстановительная медицина, используя корригирующие технологии. При этом, целенаправленные воздействия на улучшение качества жизни и поддержание адаптационных резервов данного контингента должны быть преимущественно немедикаментозными, на основе применения природных и искусственных физических факторов, а также физических упражнений.

Цель. Определить роль двигательной активности в коррекции инволюционных процессов. Задачи исследования: выявить изменения в регуляторных системах, связанных с процессом старения; определить роль нервной системы, которая является мишенью в факторе старения; объяснить механизмы трофической функции нервной системы.

Результаты. Регуляция биологических процессов в организме осуществляется с помощью нервного, гуморального и иммунных механизмов, которые представляют из себя единый комплекс. Инволюционные процессы в пожилом и старческом возрасте затрагивают все регуляторные системы. Работа иммунной системы корректируется мозгом и через эндокринную систему. В старости гуморальная система претерпевает изменения в виде изменения количества гормонов, их структуры и активности. В иммунной системе ослабевают все барьерные функции организма. Например, снижение функции Т- и В-лимфоцитов и продукции цитокинов приводит к снижению адаптивных возможностей иммунной системы кожи, ослабляется защита конъюнктивы глаза и др.

Нервная система, как механизм регуляции процессов в организме, играет чрезвычайно важную роль. У людей преклонного возраста изменяется высшая нервная деятельность, снижается подвижность нервных процессов, происходит эмоциональная неустойчивость, ослабляется внимание и память. Из-за сосудистых нарушений ухудшается кровоснабжение мозга. Масса головного мозга уменьшается за счет атрофии и отмирания части нервных клеток, происходит уменьшение скорости проведения нервного импульса к двигательным нервам. Нарушение деятельности мозга проявляется изменением психики, поведения, ослаблением регуляции внутренних процессов, снижением физической и умственной работоспособности.

Некоторые патологические состояния и заболевания часто наблюдаются именно в пожилом и старческом возрасте.

Астения — ненормальная беспричинная вялость, возникающая без нагрузки, продолжающаяся долго и не проходящая после отдыха (не следует ее путать с утомляемостью и усталостью). Астении сопутствует анемия, недоедание. Инфекционные заболевания, особенно вирусные и туберкулез, нервные и психические заболевания часто сопровождаются астенией. В основе лечения астении лежит устранение основного заболевания, изменение системы питания, отмена лекарств, понижающих давление и успокаивающих препаратов [5].

С возрастом чаще наблюдается снижение настроения, иногда приобретающее черты психической депрессии. Это связано с обменными нарушениями в гипоталамусе. Часто депрессия в пожилом возрасте становится не временным состоянием, а как бы образом существования пожилого человека. Нарастают эмоциональные расстройства - тревожность и подавленность, нарушения сна, сексуальные проблемы. Причиной депрессии могут быть затянувшиеся хронические болезни, стрессы, злоупотребление различными лекарствами и др. Так, например, депрессия может возникать поздней осенью или зимой из-за недостатка солнечного света, когда вырабатывается очень мало гормона мелатонина [5].

Заболеваемость болезнью Альцгеймера резко возрастает после 65 лет. Болезнь Альцгеймера является неизлечимой болезнью, при которой отказывает память. Алкоголизм ускоряет (усугубляет) процесс развития заболевания. При сосудистых изменениях происходит увеличение уровня гомоцистеина и холестерина в крови, он приводит к сужению сосудов мозга, тромбозам и инсультам, то есть частичному или полному отключению соответствующих участков мозга. Болезнь могут провоцировать заболевания щитовидной железы, артериальная гипертензия, сахарный диабет, а также стрессы и депрессии. Чаще встречается у людей, которые перенесли серьезные травмы головы. Женщины болеют чаще, чем мужчины. Если своевременно принять меры на ранней стадии болезни, то активный период продлевается [5].

Интеллектуальная и творческая активности препятствует преждевременному старению, причем старению не только психическому, но и физическому. Хороший эффект оказывают адекватные физические нагрузки, различные водные процедуры, от обтираний и ванн до купания в открытых водоемах, особенно в море. Однако, пожилые люди мало уделяют внимание физкультуре, так как организм становится все менее приспособлен к нагрузкам [1]. Но, двигательная активность оказывает наиболее физиологичное стрессовое воздействие на организм. Микрповреждения, возникшие во время физических упражнений, восстанавливаясь, восстанавливают заодно и микрповреждения других систем и органов, поскольку регенерационные процессы включаются сразу во всем организме. Стресс, в виде адекватной двигательной активности, должен стать способом достижения стадии резистентности (устойчивости) организма. В стадию резистентности возрастает устойчивость организма не только к определенному стрессу, но одновременно и к другим агентам – перекрестная резистентность [3]. В отличие от оздоровительных технологий восстановительной медицины, которые применяются к практически здоровым людям, для данного возрастного контингента применяются корректирующие здоровье сберегающие технологии.

Разработка эффективных корректирующих технологий, а также выбор средств и методов двигательной активности, не возможны без понимания механизмов воздействия физических упражнений на организм человека в целом, и активации трофических функций нервной системы – в частности. Трофическое действие нервной системы на клетку – это, прежде всего, повышение ее энергетического потенциала. Сокращение скелетной мышцы обеспечивается энергией, которая выделяется при гидролизе аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ). АТФ является источником не только энергии движения, но и пластических процессов (синтез белков и нуклеиновых кислот) в стадии восстановления. Это приводит к увеличению содержания сократительных белков, белков-ферментов, иммуноглобулинов, кислородтранспортных белков - гемоглобина и миоглобина. В самих мышечных клетках увеличивается содержание внутриклеточных органоидов – миофибрилл; наблюдается развитие саркоплазматической сети; увеличивается размер и количество митохондрий [2].

Трофическое действие нервной системы вызывает улучшение крово- и лимфообращения в мышцах (во время работы) и внутренних органах (в восстановительном периоде), что способствует рассасыванию экссудатов и вымыванию остаточных продуктов воспаления [2].

Общий эффект нервной трофики выражается также в том, что в восстановительном периоде двигательной активности и в состоянии покоя, у адаптированного к физическим

нагрузкам организма, отмечается повышение тонуса блуждающего нерва и парасимпатического отдела в целом. Активация трофики парасимпатического отдела вегетативной нервной системы является механизмом защиты от побочных эффектов участников стресс-реакции - катехоламинов и глюкокортикоидов, вызывающих иммунодепрессию и различные соматические заболевания [3].

Кроме того, в ответ на двигательный стресс в организме мобилизуются антистрессорные механизмы. В головном мозге антистрессорные механизмы реализуются при участии ГАМК-ергических, дофаминергических, опиоидергических, серотонических нейронов. Продуцируемые этими нейронами вещества тормозят активацию гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы. Под влиянием продолжительных физических нагрузок, в гипофизе возрастает продукция бета-липотропина, из которого образуются эндогенные опиаты – эндорфины, энкефалины, динарфины. Эти вещества способны снизить болевую чувствительность, ускорить репаративные процессы и сократить продолжительность воспаления [4].

В периферических органах и тканях стресс лимитирующий эффект в ответ на физическую нагрузку оказывают аденозин, ацетилхолин и факторы антиоксидантной защиты. Последние существенно снижают образование активных форм кислорода. Окислительный стресс приводит к повреждению биологических мембран, нарушению окислительного фосфорилирования и является ключевым фактором множества заболеваний [4].

Выводы.

1. Для улучшения качества жизни, поддержания адаптационных резервов и сохранения физической дееспособности лиц пожилого и старческого возраста необходимо применение корригирующих технологий, на основе немедикаментозных факторов, с обязательным использованием адекватной двигательной активности.

2. Активация трофической функции нервной системы физическими упражнениями направлена на восстановление энергетического потенциала мышц; улучшение кровообращения в мышцах и внутренних органах; регенерацию и репарацию нарушенных структур тканей и органов; на усиление стресс лимитирующих механизмов.

Список литературы:

1. Аминова, Л. Р. Постменопаузальный остеопороз и физические тренировки в разных зонах мощности / Л.Р. Аминова, Р.Р. Колясов / Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. - С. 419-421.

2. Колясова, В.Н. Трофические функции нервной системы в механизмах оздоровительного действия физических упражнений / В.Н. Колясова, Р.Р. Колясов / Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – С.425-426.

3. Миннебаев, М.М. Общая нозология: учеб. Пособие / М.М. Миннебаев, Ф.И. Мухутдинова. - Казань: КГМУ, 2004. - 100 с.

4. Тель, Л.З. Валеология. Учение о здоровье, болезнях и выздоровлении / Л.З. Тель. - П том. - М: ООО «Издательство АСТ, 2001. - 480 с.

5. Чеботарев, Д.Ф. Гериатрия в клинике внутренних болезней / Д.Ф. Чеботарев. - М.: Здоровья, 2015. - 304 с.

МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗЛИЧНЫМ ПРОФИЛЯМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Салтыкова К.О., студентка 81115 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель - к.б.н., доцент Миннахметов Р.Р.

Актуальность. Вопросам изучения особенностей организма спортсменов, занимающихся различными видами спортивной деятельности, и людей, испытывающих различные условия двигательной активности, посвящено большое количество работ [1,3,4]. В настоящее время достижение новых спортивных результатов и, немаловажное при этом, сохранение здоровья спортсменов становится возможным только посредством плотной интеграции тренировочного процесса с мониторингом морфо-функционального состояния организма [4]. Кроме этого, формирование определенной базы анатомо-физиологических особенностей спортсменов и результатов их спортивных достижений, возможно, позволит смоделировать и прогнозировать возможности и перспективы спортивных достижений [2].

В данной работе мы изучали особенности организма юношей, занимающихся различными профилями спортивной подготовки, исследовали реакцию их сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Цель исследования: изучение анатомо-физиологических особенностей организма студентов различных профилей спортивной подготовки.

Методы исследования: измерение, сравнение, (обобщение научно-методической литературы, периодических изданий и интернет ресурсов), анализ полученных результатов.

Ход исследования: Проводили исследование юношей, обучающихся на 1 курсе по направлениям: баскетбол, борьба, гребля и (в качестве контрольной группы) гостиничное дело по следующим показателям: рост, вес, экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Изучали реакцию частоты сердечного сокращения (ЧСС) и артериального давления (АД) на нагрузку в виде 20 приседаний за 30 секунд в такт метронома. Полученные результаты были статистически обработаны по t-критерию Стьюдента [5].

Результаты работы:

Полученные результаты отражены в таблице 1.

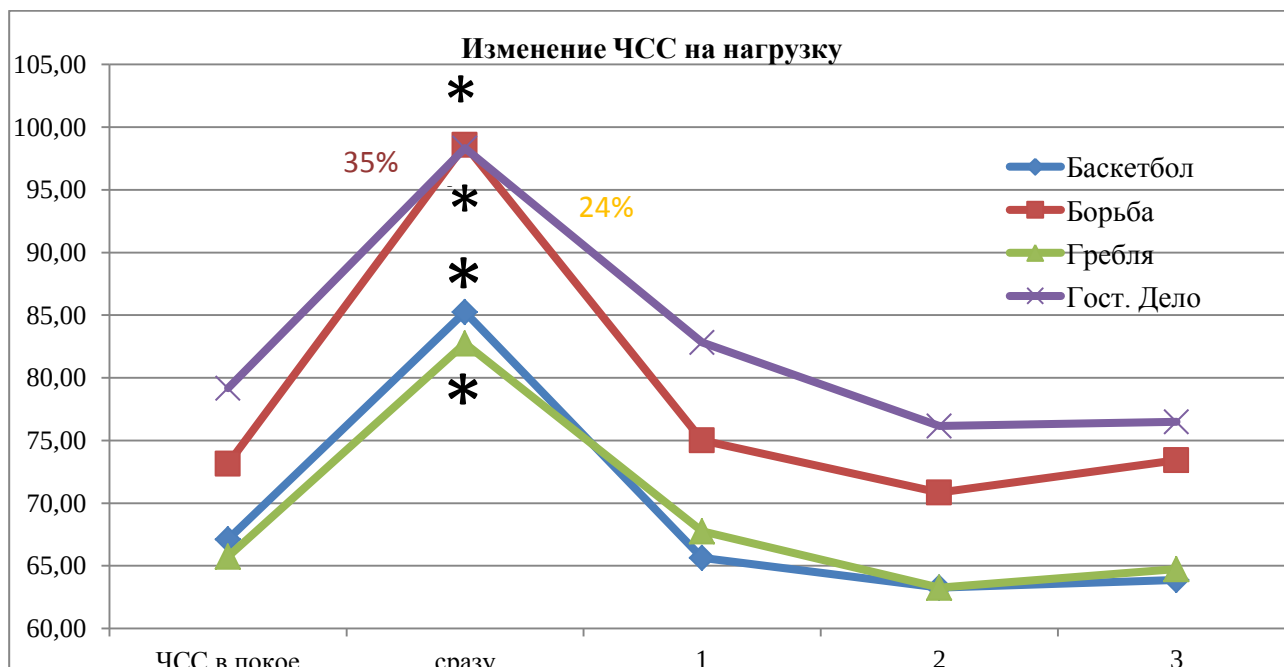
Таблица 1 - Среднестатистические показатели юношей 1 курса, занимающихся разными профилями спортивной подготовки

Самостоятельный разный профильный спортивный подвиг															
Баскетбол															
	Возраст, лет	Вес, кг	Рост, см	Экскурсия, см	ЖЕЛ, л	АД исход.	АД после нагрузки				ЧСС исход, уд/мин	ЧСС после нагрузки, уд/мин			
							сразу	1'	2'	3'		сразу	1'	2'	3'
Среднее значение	18,38 ± 0,81	79,11 ± 5,61	185,35 ± 4,71	7,75 ± 1,5	4,54 ± 0,5	130/68	147/63	139/63	134/62	129/62	67,13 ± 3,63	85,25 ± 10,5	65,63 ± 5,06	63,25 ± 5,44	63,88 ± 6,13
Борьба															
	Возраст, лет	Вес, кг	Рост, см	Экскурсия, см	ЖЕЛ, л	АД исход.	АД после нагрузки				ЧСС исход, уд/мин	ЧСС после нагрузки, уд/мин			
							сразу	1'	2'	3'		сразу	1'	2'	3'
Среднее значение	20,14 ± 1,92	80,73 ± 13,1	174,36 ± 4,88	7,14 ± 1,88	3,54 ± 0,39	128/70	144/66	142/66	123/65	132/62	73,14 ± 9,59	98,57 ± 12,37	75 ± 12,29	70,86 ± 10,08	73,43 ± 8,78
Гребля															
	Возраст, лет	Вес, кг	Рост, см	Экскурсия, см	ЖЕЛ, л	АД исход.	АД после нагрузки				ЧСС исход, уд/мин	ЧСС после нагрузки, уд/мин			
							сразу	1'	2'	3'		сразу	1'	2'	3'
Среднее значение	18,75 ± 0,89	74,08 ± 5,85	176,45 ± 3,37	8 ± 1,22	4,13 ± 0,4	125/66	138/66	134/65	124/62	122/61	65,75 ± 7,17	82,75 ± 15,22	67,75 ± 9,78	63,25 ± 9,56	64,75 ± 10,44
Контрольная группа															
	Возраст, лет	Вес, кг	Рост, см	Экскурсия, см	ЖЕЛ, л	АД исход.	АД после нагрузки				ЧСС исход, уд/мин	ЧСС после нагрузки, уд/мин			
							сразу	1'	2'	3'		сразу	1'	2'	3'
Среднее значение	17,83 ± 0,28	69,5 ± 7,83	174,98 ± 3,16	7,67 ± 1,33	3,57 ± 0,51	120/68	131/67	130/71	123/69	118/67	79,17 ± 7,89	98,33 ± 9,56	82,83 ± 9,61	76,17 ± 10,83	76,5 ± 9,67

Проведенные исследования показали, что наибольшим ростом обладают баскетболисты, со средним ростом 185±4,7 см, что достоверно больше, чем у борцов (174±4,8) и студентов контрольной группы (175±3,1) (p<0,01).

Измерение массы тела показало, что максимальный вес составляет у борцов ($80,7 \pm 13$ кг) и баскетболистов ($79,1 \pm 5,6$ кг), а минимальный - у гребцов ($74 \pm 5,8$ кг) и студентов контрольной группы ($69,5 \pm 7,8$ кг).

Максимальное значение жизненной емкости легких наблюдается у баскетболистов и составляет $4,54 \pm 0,5$ л, а достоверно наименьшее значение ЖЕЛ обнаружено у борцов ($3,54 \pm 0,39$ л) ($p < 0,01$) и юношей, обучающихся по профилю гостиничное дело ($3,57 \pm 0,5$ л) ($p < 0,05$).



Примечание: * - $p < 0,01$

Рисунок 1 - Изменение ЧСС на нагрузку у студентов, обучающихся по различным профилям спортивной подготовки

Исследование показателей артериального давления и частоты сердцебиения показало, что наибольшее АД ($130/68$ мм рт. ст.) в покое наблюдается у баскетболистов (табл. 1), а наименьшее у студентов контрольной группы ($120/68$), в то время как значение ЧСС в покое, наоборот, достоверно выше в контрольной группе (79 ± 7 уд/мин) и достоверно ниже у баскетболистов (67 ± 3) ($p < 0,05$).

Выполнение физических упражнений в виде 20 приседаний за 30 с показало, что, при этом, наибольшее достоверное повышение ЧСС (в процентах) наблюдается у борцов (на 35%) ($p < 0,01$), а наименьшее достоверное увеличение у студентов контрольной группы (на 24%). ($p < 0,01$).

Изучение восстановления сердцебиения после соответствующей нагрузки показало, что наибольший восстановительный период ЧСС (рис.1) наблюдается у юношей контрольной группы (2-3 мин), тогда как более быстрое восстановление наблюдается у баскетболистов и гребцов (практически после 1 минуты). Кроме этого, у баскетболистов на 1 минуте восстановительного периода наблюдается некоторое урежение сердцебиения, что, возможно, связано с более выраженным уменьшением у них, после прекращения двигательной активности, венозного возврата крови на фоне их более высокого роста.

Выводы. Таким образом, как показали наши исследования, наибольшие значения жизненной емкости легких наблюдаются у баскетболистов и гребцов. Максимальное повышение частоты сердечного сокращения на нагрузку отмечается у борцов, минимальное - у студентов контрольной группы. В тоже время в контрольной группе наблюдается наиболее длительный восстановительный период после нагрузки. У баскетболистов

наблюдается более быстрое восстановление сердцебиения, даже некоторое урежение сердцебиения на первой минуте восстановительного периода.

Список литературы:

1. Чинкин А.С. Физиология спорта: учебное пособие // А.С.Чинкин, А.С.Назаренко. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. – 120 с.
2. **Дедловская М.В. Экспериментальное исследование формирования физкультурно-спортивной компетентности студентов неспортивных направлений / Дедловская М.В., Золотухина И.А., Миннахметова Л.Т. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 2. С. 38-42**
3. Электронный ресурс: <https://medstape.ru/wp-content/uploads/files/books/yandes-trenirovki-na-vynoslivost.pdf>
4. Миннахметов Р.Р. Анализ особенностей индивидуального питания квалифицированных хоккеистов в годичном цикле подготовки / Миннахметов Р.Р., Мухаметсафин Р.С., Шафикова Н.Ю. // Проблемы современного педагогического образования Серия: Педагогика и психология. Выпуск 60. Часть 3. Сборник научных трудов, Ялта 2018, 216-221 с.
5. Электронный ресурс: <https://medic.studio/organizatsii-sistemyi-osnovyi/statisticheskaya-obrabotka-dannyih-55574.html>

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

Сергеева А.П.¹, Леженина С.В.², студенты

¹Чувашский Государственный Педагогический Университет им. И.Я. Яковлева

²Чувашский Государственный Университет им. И.Н. Ульянова

Научный руководитель – д.мед.н., профессор Шувалова Н.В.¹

Аннотация. В докладе экспертов Всемирной Организации Здравоохранения (2008) о состоянии здравоохранения в мире (ВОЗ, 2008), имеющем подзаголовок «Уменьшение риска, содействия здоровому образу жизни», обращается внимание на то, что главным элементом профилактики должно стать изучение ФР для здоровья, что является научной основой получения надежных и доказательных данных обоснования профилактических мер и эффективных управленческих решений.

Ключевые слова: травматизм, спортивный туризм, зона риска.

Актуальность. Спортивный травматизм, по разным источникам, составляет 2-5% от общего травматизма. Некоторые разногласия в цифрах связаны с тем, что спортивный травматизм зависит, как от травматичности спорта, так и от степени интенсивности занятия спортом.

На сегодняшний день проблема здоровья спортсменов приобретает особую важность. На пути становления спортивного мастерства необходимо проявить много упорства, преодолеть значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, которые предъявляют исключительно высокие требования к организму. Поэтому даже незначительные на первый взгляд нарушения учебно-тренировочного процесса приводят иногда к травмам и заболеваниям, в ряде случаев - тяжелым. Поэтому наиболее актуальной и важной задачей в дальнейшем развитии спорта является профилактика травматизма.

Цель исследования. Разработать и внедрить комплекс научно – обоснованных предложений по усовершенствованию системы профилактики травм опорно-двигательного аппарата при занятии спортивным туризмом.

Анкета для оценки степени риска получения травм ОДА спортсменов, занимающихся спортивным туризмом			
	Вопрос	Ответ	Кол-во баллов
Медико - биологические статус			
1.	Пол (мужской/женский) ?		
2.	Возраст?		
3.	Наследственность(были ли проблемы ОДА у ваших родственников)?		
4.	Анамнез (были ли у вас до травмы проблемы ОДА(боли, хруст)		
5.	Испытывали Вы чувство голода перед соревнованиями?		
6.	Вы выпалились перед получением травмы?		
Психологический статус			
7.	Были ли перед получением травмы конфликтные ситуации в коллективе, в семье, на работе, с тренером?		
8.	Было ли состояние психологической усталости?		
Организационный статус			
9.	Были ли в исправном состоянии снаряжения и соответствовали они технике безопасности?		
10.	Была на Вас одежда соответствующая занятиям спортом и была ли она в исправном состоянии?		
количество баллов:			

В анкетировании приняли участие 20 спортсменов, занимающихся спортивным туризмом, которые в анамнезе имели травмы ОДА. Из них было 12 человек женского пола

и 8 человек мужского пола в возрасте от 18 до 29 лет. Ретроспективный анализ факторов риска показал, что целесообразно разделить все факторы риска на три группы: медико-биологические, психологические и организационные.

Все опрошенные в зависимости от количества набранных баллов распределялись по зонам риска получения травм ОДА .

- Низкая зона риска получения травм – 0 -5 баллов;
- Средняя зона риска получения травм – 6-9 баллов;
- Высокая зона риска получения травм – 10- 18 баллов.

Результаты исследования. В результате исследования выяснилось, что из 20 спортсменов, получивших травму ОДА при занятиях и на соревнованиях по спортивному туризму 18 спортсменов (90 %) находились в высокой зоне риска, а 2 человека (10 %) находились в средней зоне риска получения травм ОДА.

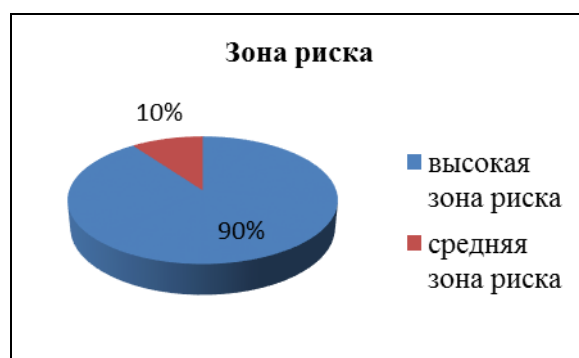


Рисунок 1 - Распределение по зонам риска

Вывод. В результате проведенного исследования также была разработана анкета, позволяющая оценить степени риска получения травмы ОДА у спортсменов, занимающихся спортивным туризмом. В результате все опрошенные разделились по зонам риска. Так в зону высокого риска получения травм ОДА при занятиях спортивным туризмом вошло 18 человек, а в зону среднего риска 2 человека. В зоне низкого риска получения травм ОДА при занятиях спортивным туризмом не было ни одного спортсмена.

Для снижения уровня травматизма ОДА при занятиях спортивным туризмом всем спортсменам необходимо проводить анкетирование. Спортсменам, попавшим в зону высокого риска необходимо проводить индивидуальную профилактику (беседу с тренером, психологом, врачом)_ или отстранять от соревнований в случае неэффективности выше предложенных мер.

Список литературы:

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов – М.: “Физкультура и спорт”, 2007.
2. Брехман И.И. Введение в валеологию – наука о здоровье.–Л.,2008.–125 с.;
3. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб., 2007. – 269 с;
4. Добровольский В.И.: “Спортивная медицина”. Учеб. для суд. высш. учеб. заведений-2е издание, доп.-М: Гуманит, изд. центр Владос, 2002
5. Саппин М.Р., Никитюк Д.Б., Ревазов В.С., Анатомия человека. В двух томах. – М.: Медицина, 2001.- 640 с.: ил.
6. Поляев Б.А., Миронов С.П., Макарова Г.А. Спортивная медицина. Национальное руководство.

АНАЭРОБНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ФУТБОЛЕ

Сивков В.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Мини-футбол – молодой, зрелищный, динамический вид спорта, который активно развивается, добывая все большую популярность в России и целом мире. Мини-футбол относят к группе ситуационных видов спорта, которые характеризуются изменчивостью обстоятельств игры, отсутствием стереотипности в исполнении движений, повторений стандартных ситуаций.

С физиологической точки зрения футбол представляет собой преимущественно динамическую работу переменной интенсивности. Во время игры в различной последовательности и соотношении с разными интервалами чередуются упражнения, отличные по характеру, мощности и продолжительности [2, 4]. Интенсивность физической нагрузки во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Основную часть нагрузки футболиста составляет работа скоростно-силового (анаэробного) характера достаточно большой мощности. Наиболее часто в качестве объективного критерия оценки анаэробной работоспособности наряду с педагогическими тестами используют тест Вингейта [1, 3].

Цель исследования – оценить анаэробную работоспособность юных футболистов.

Организация и методы исследования. Были обследованы 20 юных футболистов 12-13 летнего возраста, обучающихся. Занятия проходили 4 раза в неделю, из которых два занятия по одному часу, а два по полтора часа.

Тестирование анаэробной работоспособности проводилось на ручном эргометре Monark 891E (Швеция). Дозирование рабочего веса (или же груза) – 7,5 % от массы тела атлета. Для стандартизации условий выполнения теста испытуемыми скорость движения маховика составлял 100 об/мин ($\pm 5\%$) в момент начала теста. Фиксировались показатели пиковой (PP) и средней мощности (AP) в ваттах, а так же время достижения PP в миллисекундах.

Статистическая обработка данных производилась посредством программы IBM SPSS 20. Все данные были проверены на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Для определения статистически значимых различий использовались ТКР.

Результаты исследования и их обсуждение. По нашим данным не паспортный возраст или же тренировочные нагрузки являются определяющими факторами демонстрируемой мощности, а уровень морфологического развития. Об этом свидетельствует наличие корреляций обхвата бедра с абсолютной пиковой мощностью ($r=0.75$, при $p=0,0001$), на фоне отсутствия таковых с возрастом.

В результате кластерного анализа футболисты были разделены на две группы: «акселераты» («А») и «ретарданты» («Р»). Эти группы имели отличия по степени развития скоростно-силовых качеств. Сравнение групп показал, что соотношение 12 и 13 летних в группах одинаково ($p=0,96$). Группа А статистически значимо превосходила группу Р по результатам всех полевых тестов, направленных на оценку скоростно-силовых качеств (рис.1). В то же время, тесты технического плана не имели статистически значимых отличий между этими группами.

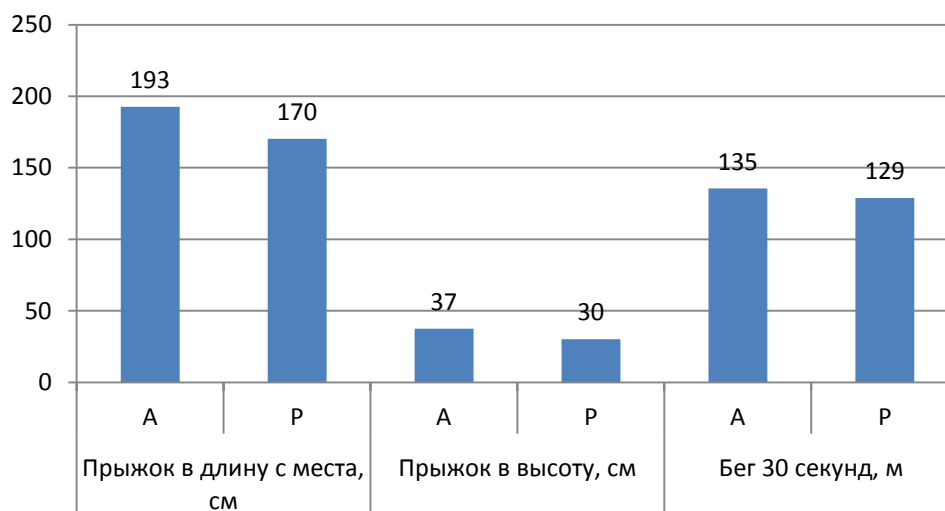


Рисунок 1 - Показатели скоростно-силовых качеств у юных футболистов

Результаты теста Вингейта, так же, как и полевые тесты, были лучше в подгруппе А, что по сути объясняется тем, что они довольно сильно коррелируют между собой демонстрируя высоко значимые (до $p=0,0001$) связи.

Закключение. Показано, что необходимо учитывать морфологическое развитие юных футболистов, при планировании тренировочных нагрузок, а также при оценке уровня развития физических качеств, которые будут в первую очередь зависеть от биологического возраста атлета.

Список литературы:

1. Мавлиев, Ф.А. Показатели аэробной работоспособности у спортсменов игровых видов спорта // Ф.А. Мавлиев, А.Х. Валиахметов, Ш.Р. Еникеев, А.С. Назаренко, И.Е. Коновалов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 1 (155). - С. 150-153.
2. Мавлиев, Ф.А. Показатели физической работоспособности спортсменов, специализирующихся в хоккее с мячом / Ф.А. Мавлиев, А.С. Назаренко, А.М. Ахатов, И.Е. Коновалов, Ф.Р. Зотова // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 139-142.
3. Солонщикова, В.С. Методические аспекты проведения Вингейт-теста и их теоретическое обоснование / В.С. Солонщикова, Ф.А. Мавлиев, А.З. Манина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 22, № 1. – С. 75-81.
4. Чинкин, А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. - Казань: Поволжская ГАФКСИТ, 2016. - 120 с.

ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА ПОДРОСТКОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ

*Сивков В.А., магистрант 7211М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.б.н., доцент Шамсувалеева Э.Ш.*

Актуальность. Прежде всего мини-футбол требует скоростно-силовых способностей, так как игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча в очень короткое время [1]. Специальная физическая подготовка предполагает развитие таких специфических для мини-футбола физических качеств как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

Важность учета этих факторов можно проиллюстрировать рядом примеров. По анализу скорости мыслительных актов определяется игровое амплуа: обладателей быстроты реакции – в нападение, медленных – в защиту. Тренер вынужден изучать влияние типа выполняемой работы на здоровье, т.к. спортсменам с укороченным вариантом гена АФП не рекомендуют выполнять длительные физические упражнения, поскольку в последствии они могут привести к заболеваниям сердца.

На долю тренирующих воздействий приходится лишь 15-25% изменчивости общей тренируемости игрока, а генотипический вклад в степень тренируемости составляет до 75-85% по разным оценкам [3, 4, 7].

Скоростно-силовая способность – наиболее тренируемый показатель, на 50-60% определяемый наследственностью [1]. Поскольку наследуемость относительно низкая развивать скоростно-силовые способности в процессе тренировки можно за счет специальных методик. Показатель максимальной анаэробной мощности детерминирован – на 84-98%, генетическая детерминированность МПК оценивается в 50-85% и 77-96% [6, 7].

Цель исследования на основе анализа имеющихся литературных данных обосновать особенности отбора подростков для занятий мини-футболом исходя из их генетической предрасположенности.

Результаты исследования и их обсуждения. Генотипирование полиморфизмов генов значимых в спорте [1, 5] проводится по комплексу генов, оказывающих существенное влияние на:

- выбор вида спортивной специализации по предрасположенности к скорости реакции, повышенной мышечной силе, к развитию и проявлению выносливости, адаптации к гипоксии, способности к восстановлению после физических нагрузок, состоянию опорно-двигательного аппарата;
- мотивацию к занятиям спортом, нервно-психическую и стрессорную устойчивость;
- профилактику развития заболеваний, связанных со спортивной деятельностью или ее окончанием;
- оптимизацию и коррекцию тренировочного процесса за счёт изменения рациона питания, введения энергетических пищевых добавок, БАДов.

В таблице 1 представлены антропометрические, физические и физиологические показатели с их генетическими маркерами и процентом наследуемости на основе анализа данных ряда авторов [1, 3, 4, 5].

Таблица 1 – Генетическая предрасположенность к мини-футболу

Показатели	Генетические маркеры	Наследуемость в %
Рост	mTOR C1,C2	81-93%
Вес	PPARD C	52-84%
Выносливость	ACE, NFATC4, PPARGC1B, GNB3, ADRB3, HFE,	65%

		EPAS1, PPARGC1A, NOS3, PRARA, TFAM, VEGFR2, ADRB2	
Гибкость			50-69%
Ловкость (нейромышечная координация)		AVPR1, SERT	41-87%
Быстрота и сила	быстрота	ACE, ACTN3,	60-100%
	сила изомерическая	PPARAC, PRARG	44-96%
	сила динамическая		29-87%
	сила эксцентрическая		62-82%
	сила взрывная		61-89%
Адаптации к гипоксии		ACE, HIF1, HFE, NFATC4, NOS3, EPAS1, GNB3, TFAM, VEGFR2	
Прирост показателей выносливости в ответ на тренировки аэробной направленности		ACE, PARGC1A, ACTN3, VDR, PPARG, PPARG	
Особенности строения поперечно-полосатой мускулатуры, ответственные за энергетический метаболизм скелетных мышц во время мышечной деятельности и обеспечивающие быстрое сокращение мышечных волокон		ACE, ACTN3, NFATC4, HFE, PPARGC1B	

Уровень компетенций современного тренера должен позволять ему ориентироваться в значениях хотя бы наиболее полно описанных в литературе маркерах:

- ACTN3 (ген альфа-актинина 3) – стабилизирует сократительный аппарат быстрых мышечных волокон;
- PRARA C (ген альфа-рецептора, активированного пролифераторами пероксисом) – регулирует активность генов, отвечающих за обмен углеводов и жиров;
- PPAR G (ген гамма-рецептора, активированного ПП) – регулирует активность генов, отвечающих за обмен углеводов и жиров.

Для футбола маркерами спортивной успешности считаются ACTN3 R577, PPARA rs4253778 C, UCP2 55Val. Идеальные комбинации генотипов: PPARA GC (CC), UCP2 Ala/Val (Val/Val). Оптимальное число аллелей по этим маркерам для достижения успеха в этом виде спорта от 1 до 4. Лучшая комбинация генотипов у спортсменов 4 аллеля по 2 значимым полиморфизмам: RR (ACTN3) - CC(PPARA) - Val/Val (UCP2) [9].

Для успешности в футболе нужно обладать именно этими генетическими маркерами, поскольку они ассоциируются с высокими силовыми и скоростными показателями, так необходимыми в мини-футболе.

Как показывают различные исследования, – нет достоверной взаимосвязи результатов скоростно-силовых тестов, как с силовыми, так и со скоростными. Поэтому многие авторы рассматривают скоростно-силовые качества не как разновидность силовых, а как отдельное двигательное качество. К скоростно-силовым способностям относят быструю силу и взрывную силу. Быстрая сила характеризуется непределенным напряжением мышц, проявленным в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время. Взрывная сила – характерное качество для спортивных специализаций, в которых уровень развития специальных скоростно-силовых качеств играет важную роль, а это прежде всего спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол [6].

Выводы. В идеале было бы неплохо подающих надежды юных спортсменов отправлять на генетические исследования, но, к сожалению, генетический анализ сегодня – это дорогостоящая манипуляция, которую не может осилить любой родитель или спортивная школа, тем более школьный кружок [8].

При отборе специалисты рекомендуют обращать внимание на рост, вес и выраженность мышечной массы [2]. Сила мышц зависит от иннервации ЦНС, физиологического поперечника мышц, особенностей биохимических процессов, протекающих в работающих мышцах.

Возраст 12-13 лет является сенситивным периодом развития скоростно-силовых способностей [1]. Наследственные предпосылки сами по себе еще не гарантируют достаточного развития скоростно-силовых качеств. Обязательным условием являются систематические занятия физическими упражнениями.

Список литературы:

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол (футзал): учебник / Э.Г. Алиев, С.Н.Андреев, В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. – 553с.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол (Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах): Монография / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев. – Москва: Советский спорт, 2008. – 304 с.
3. Ахметов, И.И. Молекулярная генетика спорта: монография / И.И. Ахметов. – М.: Советский спорт, 2009. – 267с.
4. Ахметов, И.И. Молекулярная генетика спорта: состояние и перспективы / И.И. Ахметов // Педагогико – психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. - № 5. – Режим доступа: http://kamgifk.ru/magazin/4_07/4_2007_09.pdf.
5. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В. П. Губа, А.В. Лексаков. – Москва: Советский спорт, 2013. – 536 с.
6. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе / А.П. Матвеев. – М: Владос – Пресс, 2003 – 248 с.
7. Рымашевский Г.А. Отбор и комплектование учебно-тренировочных групп на этапе спортивного совершенствования в футболе: Методические рекомендации / Г.А. Рымашевский, П.М. Прилуцкий, Л.В. Филипович, И.И. Игнатова, В.К. Гонестова, Н.В. Иванова, М.К. Борщ, Е.В. Хроменкова – М.: НИИ ФКиС РБ, 2006. – 102 с.
8. Шамсувалеева Э.Ш. Изучение спортивной генетики как основы подготовки педагогического и тренерского составов / Э.Ш.Шамсувалеева, Р.И.Кашапов, Е.В.Тарасова, Д.М.Баширова // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 56-6. С. 290-297.
9. Методические рекомендации по отбору спортсменов в ДЮСШ города Москвы для раннего выявления предрасположенности к занятиям в определенных видах спорта на основе молекулярно-генетических методов. – 2012. Режим доступа: <https://www.genotek.ru/files/-/06ea7654667bf40aa3a46b1270c4af75/metod-sport-7.2.pdf>

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА АЭРОБНУЮ И АНАЭРОБНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Солонищикова В. С., студентка

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Научный руководитель – к.б.н., старший научный сотрудник Мавлиев Ф.А.

Особый интерес среди ученых, занимающихся исследованиями в области спорта, вызывает проблема повышения выносливости спортсменов [1, 2, 3, 4]. Так, в исследовании одних ученых применялась силовая тренировка непосредственно после высокоинтенсивной интервальной аэробной нагрузки. В работах других ученых силовые упражнения предшествовали аэробной нагрузке. L. Wang et al. в своей работе сравнивают эффект однократной аэробной нагрузки и сочетания аэробной и силовой нагрузки на показатели, характеризующие выносливость нетренированных испытуемых. Попов с соавт. сравнивают адаптационные изменения на уровне композиции мышц в ответ на силовые тренировки, выполняемые в разных режимах, и определяют наиболее эффективный режим силовой тренировки для спортсменов, тренирующих выносливость. Е. Б. Мякинченко и В. Н. Селуянов определяют эффективность сочетания аэробной и силовой тренировки тех же мышечных групп, выполняемые в разные дни. Стоит отметить, что авторы в своих работах не всегда приходят к однозначным выводам об эффективности анализируемых ими тренировочных методик, что определяет **актуальность** данной проблемы.

Цель исследования - оценка влияния комплекса статодинамических и скоростно-силовых упражнений на аэробную и анаэробную работоспособность спортсменов.

Методы и организация исследования

Были обследованы спортсмены мужского пола (8 человек), занимающиеся видами спорта, требующими проявления выносливости: триатлоном, бегом на длинные дистанции. Рост испытуемых 179.2 ± 7 см, вес 83.7 ± 7.4 кг. Все испытуемые были ознакомлены с процедурой исследования и дали письменное согласие на участие в эксперименте.

Анаэробный Вингейт тест. Для оценки пиковой мощности (максимальной алактатной мощности) был использован 5-ти секундный Вингейт тест, который наряду с классическим вариантом может быть хорошим инструментом для оценки [5]. Регистрировались абсолютные и относительные показатели пиковой мощности.

Нагрузочное тестирование на газоанализаторе с непрерывно возрастающей нагрузкой: тест на ножном и на ручном эргометре, которые выполнялись до «отказа» - момента, когда спортсмен уже не мог поддерживать заданную мощность, о чем сообщал исследователю. Фиксировались показатели ПК, минутного объема кровообращения (МОК), ударного объема сердца (УОС), ЧСС регистрировались каждые 20 с в ходе выполнения теста. Также были зарегистрированы мощность и ПК на анаэробном пороге и МПК.

В эксперименте было использовано следующее оборудование: механический ножной эргометр Monark Peak Bike 894E (Швеция), механический ручной эргометр Monark Peak Bike 891E (Швеция), электрический велоэргометр eBike, газоанализатор Metalyzer 3B (Германия).

Исследование состояло из двух этапов: 1 этап - регистрация исходных показателей, 2 этап - повторное лабораторное тестирование после прохождения программы тренировок. Использовалась специально разработанная методика тренировок, направленная на повышение локальной мышечной выносливости мышц ног и верхне-плечевого пояса.

Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью программы SPSS 20. Все данные были проверены на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Для определения статистически значимых различий использовались $T_{кр}$ Стьюдента (для связанных и несвязанных выборок с нормальным распределением), критерий Колмогорова-Смирнова (для несвязанных выборок с

ненормальным распределением) и критерий Уилкоксона (для связанных выборок с ненормальным распределением).

Результаты исследования и их обсуждение

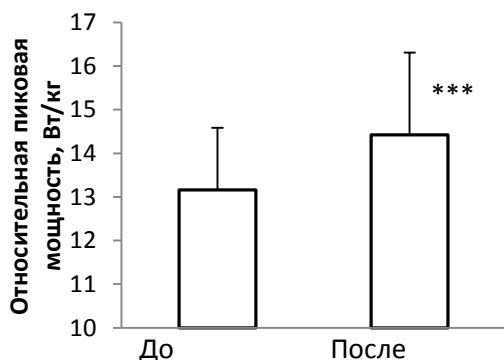


Рисунок 1 - Относительная пиковая мощность мышц ног. До - стартовые показатели, после - показатели после экспериментальной программы (***) - статистическая значимость отличий при $p < 0.001$)

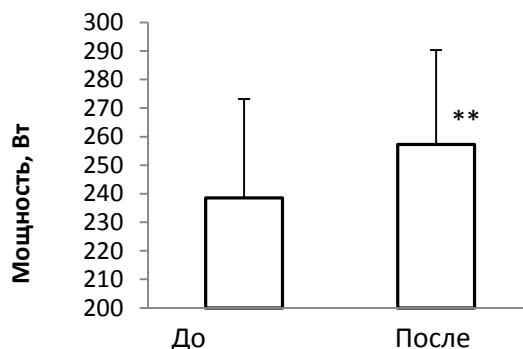


Рисунок 2 - Мощность, соответствующая уровню максимального потребления кислорода при тестировании на ножном эргометре. До - стартовые показатели, после - показатели после экспериментальной программы (** - статистическая значимость отличий при $p < 0.01$)

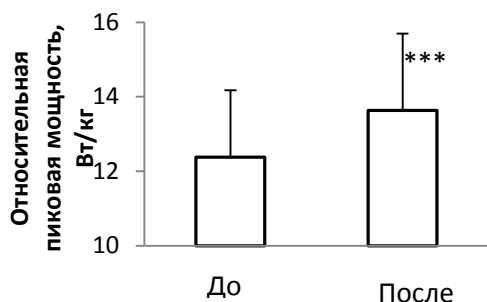


Рисунок 3 - Относительная пиковая мощность мышц рук и верхне-плечевого пояса. До - стартовые показатели, после - показатели после экспериментальной программы (***) - статистическая значимость отличий при $p < 0.001$)

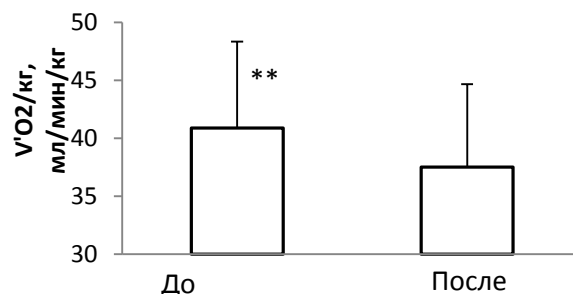


Рисунок 4 - Максимальное потребление кислорода при тесте на ручном эргометре. До - стартовые показатели, после - показатели после экспериментальной программы (** - статистическая значимость отличий при $p < 0.05$)

В ходе исследования было обнаружено, что пиковая мощность мышц ног, зарегистрированная в тесте Вингейт (МAM), значительно повысилась, что подтверждает высокая статистическая значимость отличий между показателями до и после применения испытуемыми экспериментальной программы тренировок (рис 1).

Мощность на МПК статистически значимо повысилась (прирост минимальных значений составил 27%) (рис. 2) при снижении показателей МПК (рис. 3). Это означает, что организм спортсмена стал способен преодолевать большее сопротивление при меньшем ПК. Вероятно, это связано с повышением окислительного потенциала быстрых мышечных волокон (БМВ, увеличением количества митохондрий в них).

Пиковая мощность мышц рук и верхне-плечевого пояса, зарегистрированная в тесте Вингейт (МAM), значительно повысилась, что подтверждает высокая статистическая значимость отличий между показателями до и после применения испытуемыми экспериментальной программы тренировок (рис. 4).

Заключение. Экспериментальная тренировочная программа, включающая комплекс статодинамических и скоростно-силовых упражнений, направленных на проработку как мышц рук и верхне-плечевого пояса, так и мышц ног, вызвала положительные адаптационные изменения в организме атлета.

Список литературы

1. Лысенко, Е. А. Сочетанное применение аэробных и силовых упражнений: регуляция митохондриального биогенеза, синтеза и распада белка в скелетных мышцах человека [Текст] / Е. А. Лысенко, Д. В. Попов, Т. Ф. Вепхвадзе, Е. М. Леднев, О. Л. Виноградова // Физиология человека – 2016. - Т. 42, № 6. - С. 58–69.
2. Wang, L. Resistance exercise enhances the molecular signaling of mitochondrial biogenesis induced by endurance exercise in human skeletal muscle [Text] / L. Wang, H. Mascher, N. Psilander et al. // J. Appl. Physiol. - 2011. - V. 111. - P. 1335.
3. Попов, Д. В. Аэробная работоспособность человека [Текст] / Д. В. Попов, О. Л. Виноградова, А. И. Григорьев ; Российская акад. наук, Ин-т медико-биологических проблем. - Москва : Наука, 2012. - 106 с. : ил.; 21 см.; ISBN 978-5-02-038465-1.
4. Мякинченко, Е. Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта [Текст] / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009 – 360 с.
5. Солонщикова, В. С. Методические аспекты проведения Вингейт-теста и их теоретическое обоснование [Текст] / В. С. Солонщикова, Ф. А. Мавлиев, А. З. Манина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т.22 №1. – С.75-81.

ОЦЕНКА СИЛЫ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Субботин И.В., магистрант группы 9ФКм-01-110п
Череповецкий государственный университет
Научный руководитель – к.п.н., доцент Варфоломеева З.С.*

Актуальность. В условиях реализации Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года продолжается поиск путей повышения качества тренировочного процесса в детско-юношеском спорте, подчеркивается важность фундаментальной общефизической подготовки юных спортсменов.

Новые задачи Федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) по видам спорта обуславливают раннее включение в соревновательную деятельность. В частности, ФССП по виду спорта дзюдо на начальном этапе подготовки предусматривает не только освоение основ техники, но и наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях [3]. При этом принимать участие в первенствах России по дзюдо спортсмены имеют возможность уже с 12-14-летнего возраста. Данное обстоятельство ставит тренеров перед необходимостью нелегкого выбора: форсировать подготовку юных борцов специализированными упражнениями высокой интенсивности для попадания в сборные команды или планомерно готовить подростков к длительной спортивной карьере. Общеизвестно, что интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок всегда проводится в ущерб фундаментальной общефизической подготовке. Многочисленные наблюдения показывают, что спортсмены не успевают в должной мере освоить основы техники физических упражнений, необходимые объемы базовой нагрузки и двигательный диапазон, подготовить все системы растущего организма к высоким соревновательным нагрузкам. Это неизбежно ведет к значительному юношескому травматизму, психологическому выхолащиванию, неоправданно высокому отсеву при переходе в группы спортивного совершенствования. Для сохранения дальнейшей перспективы у оставшихся воспитанников тренер вынужден восполнять пробелы предыдущих этапов подготовки и вместо преимущественной специализации в технике и тактике возвращаться на базовую общефизическую подготовку. Спортивные результаты при таком подходе неизбежно падают. Очевидно, что и на этом этапе потери неизбежны: подростку просто необходимо подкрепление своих усилий в виде успеха на соревнованиях [1].

Специалисты подчеркивают, что на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки в дзюдо тренерам особенно важно соблюдать четкое дозирование напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок у спортсменов. Это требование связано с процессом интенсивного роста и полового созревания организма дзюдоистов, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, являющиеся для организма своего рода нагрузкой. Важно подчеркнуть, что у дзюдоистов наиболее активный темп прироста двигательных способностей наблюдается в возрасте 11-12 и 14-15 лет, когда под влиянием направленной физической подготовки силовые компоненты развиваются особенно активно и, тем самым, влияют на высокий суммарный темп прироста двигательных способностей в этот возрастной период. В то же время, по некоторым данным, наиболее активный темп прироста двигательных способностей детей и подростков, занимающихся дзюдо, отмечен в трёх возрастных диапазонах: от 8 до 9, от 10 до 12 и от 13 до 15 лет [5]. Отсюда закономерным представляется обращение к вопросам оценки и совершенствования различных двигательных способностей у начинающих дзюдоистов именно в этом возрасте.

Значительное влияние на результативность по виду спорта «дзюдо» наряду со скоростными и координационными способностями оказывает мышечная сила [3], а для оптимизации процесса силовой подготовки важно учитывать наличный и резервный уровень силовых способностей.

В спортивных единоборствах под силой понимают способность спортсмена за счет работы мышц преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему. Специалисты отмечают, что силовые качества борца могут развиваться и совершенствоваться в результате таких мышечных проявлений, как напряжение и расслабление мышц, и поэтому методика развития силы должна быть направлена на создание условий, в которых возможны эти мышечные проявления.

Известно, что существуют движения, в которых сила и скорость тесно взаимосвязаны, – они характеризуют способность к быстрому проявлению силы. Установлено, что проявления скоростно-силовых способностей определяются разными физиологическими механизмами. Ведущая роль в реализации взрывного усилия, как известно, принадлежит центральной нервной системе, объединяющей усилия отдельных мышц, направленных на быстрое преодоление внешнего сопротивления. Другим фактором является преобладание в мышцах быстрых мышечных волокон. С позиций энергетики мышечной деятельности скоростно-силовые упражнения относятся к анаэробным. Основным источником энергии – расщепление мышечных фосфагенов. Запасы этих энергетических источников, определяющих максимальную анаэробную мощность, влияют на эффективность данных движений. Именно динамическая сила мышц как нельзя лучше отражает уровень развития скоростно-силовых способностей борца [2].

В то же время имеются данные о том, что индивидуальные результаты оценки скоростно-силовых способностей дзюдоистов группы начальной подготовки в контрольном упражнении «прыжок в длину с места» не всегда достигают норматива, как и по показателю силы («подтягивание из виса на перекладине»), где большинство начинающих спортсменов не готовы к переходу на тренировочный этап [4].

Цель исследования состояла в оценке силы мышц-разгибателей нижних конечностей дзюдоистов 8-11 лет. Исследование проводилось на базе МАУ «Спортивная школа "Центр боевых искусств"» города Череповца, в нем приняли участие спортсмены 2009-2010 г.р. (группа начальной подготовки второго года обучения – ГНП-2) и 2007-2008 г.р. (группа начальной подготовки третьего года обучения – ГНП-3), $n=40$.

Для оценки силы мышц-разгибателей нижних конечностей дзюдоистов использовались возможности становой динамометрии и контрольное упражнение «прыжок в длину с места». При проведении становой динамометрии для определения силы мышц-разгибателей бедра испытуемый стремился выпрямить изо всех сил ноги, держась прямыми руками за планку. По результатам динамометрии определялась относительная величина силы мышц ног.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты измерений представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты оценки силы мышц-разгибателей нижних конечностей спортсменов ГНП отделения дзюдо

Группы спортсменов	Прыжок с места, см		Относительная сила мышц нижних конечностей, %	
	$M \pm \sigma$	Достоверность различий	$M \pm \sigma$	Достоверность различий
ГНП-2 ($n=20$)	$151,9 \pm 12,1$	$t_{\text{эмп}} = 4,1$ $p < 0,01$	$170,64 \pm 42,1$	$t_{\text{эмп}} = 0,3$ $p > 0,05$
ГНП-3 ($n=20$)	$169,5 \pm 15,14$		$166,94 \pm 33,61$	

Сравнивая индивидуальные и средние результаты в двух группах, можно сделать вывод о том, что дзюдоисты ГНП-3 лучше и стабильнее дзюдоистов ГНП-2 выполнили прыжок с места. Результаты измерения относительной силы ног выявили, что средние значения различаются незначительно, но индивидуальные различия менее выражены в ГНП-3. Исходя из этого, можно сделать вывод, что мышцы-разгибатели нижних конечностей в ГНП-3 более сформированы и развиты, чем в ГНП-2, что позволяет

дзюдоистам этой группы осваивать и демонстрировать более сложную технику приемов дзюдо. Однако неоднородность результатов вынуждает вести поиски по выбору оптимальных методик для развития силы мышц-разгибателей нижних конечностей, в которых бы учитывались показатели массы тела.

Для изучения зависимости между значениями показателей силы мышц-разгибателей нижних конечностей и массы тела обследованных спортсменов был проведен корреляционный анализ с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты расчета коэффициента ранговой корреляции между показателями силы мышц-разгибателей нижних конечностей и массы тела дзюдоистов ГНП

Показатель массы тела	Показатели силы мышц-разгибателей нижних конечностей	
	Результат выполнения прыжка в длину	Результат становой динамометрии (выпрямление ног)
Масса тела спортсменов ГНП-2	$r_s = 0.208$ при $p > 0,05$	$r_s = 0.524$ при $p < 0,05$
Масса тела спортсменов ГНП-3	$r_s = -0.151$ при $p > 0,05$	$r_s = 0.506$ при $p < 0,05$

Как видно из приведенной таблицы, существуют основания для выдвижения гипотезы о наличии причинно-следственной связи между массой тела и результатом становой динамометрии при выполнении выпрямления ног.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод о необходимости совершенствования силовой подготовки спортсменов данной группы на основе методики, включающей упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и укрепление мышечно-связочного аппарата, имеющей разносторонний характер и учитывающей различия в массе тела занимающихся. Разработке такой методики будет посвящен следующий этап нашего исследования.

Список литературы:

1. Барбарян, М.С. Пути оптимизации базовой подготовки юных дзюдоистов / М.С. Барбарян // Наука и спорт: современные тенденции, 2017. № 1 (Т. 14). - С. 11-17.
2. Газизов, В.А. Динамическая сила мышц нижних конечностей дзюдоистов и школьников 7-9 лет / В.А. Газизов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 2011. № 4(74). - С.26-28.
3. Приказ Минспорта России от 21.08.2017 N767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Prikaz767ot21082017.pdf/> (дата обращения: 10.12.2018).
4. Субботин, И.В. Особенности общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов группы начальной подготовки [Features of the general and special physical readiness of judo-athletes at the initial stages of the preparation] / И.В. Субботин, Н.Г. Бицадзе // International Scientific Review of the Problems and Prospects of Modern Science and Education: XLV International Scientific and Practical Conference (Boston, USA - 25 May, 2018). - С.111-114.
5. Jagiello W. Возрастная динамика двигательных способностей молодых дзюдоистов / W. Jagiello // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2002. N5. - С. 36-42.

ОЦЕНКА АДЕКВАТНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПО ОСНОВНЫМ ПАРАМЕТРАМ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

*Тавлинов А.С., студент 8281 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель - к.п.н., Васильева И.А.*

Актуальность. Известно, что занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на здоровье и физическое состояние человека. Прежде всего, такие занятия способствуют снижению риска развития серьезных заболеваний, улучшению функции сердечнососудистой и дыхательной систем, увеличению мышечной силы и выносливости, развитию гибкости и снижению содержания жира в составе тела [1]. На фоне этого в городах появилось множество фитнес-центров, посетители которых имеют разные мотивы к занятию физической культурой. Одни хотят укрепить свое тело, чтобы хорошо выглядеть и лучше себя чувствовать. Другие хотят улучшить свои показатели в различных видах спорта. Третьих же привлекает возможность общения [2]. С другой стороны, занимающиеся в этих спортивных центрах, не всегда могут определить необходимый для себя вид и объем двигательной активности адекватный их уровню здоровья и физической подготовленности [1, 3].

Для оценки физической подготовленности значимыми параметрами являются частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД), которые представляют собой одни из основных показателей деятельности сердечнососудистой системы. У хорошо подготовленных спортсменов ЧСС в покое достаточно низкая и может составлять 40-50 уд/мин. У нетренированных людей ЧСС покоя составляет 70-80 уд/мин. По мере увеличения тренированности ЧСС покоя значительно снижается. У женщин ЧСС покоя примерно на 10 ударов выше, чем у мужчин того же возраста [5]. Артериальное давления от 120 на 80 мм рт. ст. считается физиологической нормой. К группе риска относят людей уже с показателями систолического давления между 120 и 140 мм рт. ст., а диастолического – от 80 до 90 мм рт. ст. [4]

Цель исследования. Целью нашего исследования являлось определение реакции сердечнососудистой системы на нагрузку у занимающихся в тренажерном зале спортивного центра. В частности, нас интересовало, с какими показателями ЧСС и АД посетители приступали к занятиям и завершали свою тренировку.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе комплекса «Буревестник», совместно с УНЦ ПГАФКСиТ. В них приняли участие 20 человек, регулярно занимающихся в тренажерном зале спорткомплекса. Из них 10 мужчин и 10 женщин. Первое измерение ЧСС и АД проводилось до начала тренировки в тренажерном зале. Второе измерение – сразу по окончании тренировки. Третье – через 5 минут от завершения занятия.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате опроса выяснилось, что средний возраст испытуемых у мужчин составлял 20,3 лет, у женщин – 19,4 лет. Большая часть из них являлись студентами ПГАФКСиТ. В таблице 1 представлены результаты измерений, из которых видно, что статистически значимое различие между мужчинами и женщинами наблюдается только по показателям диастолического артериального давления измеренное непосредственно после завершения тренировки. У мужчин оно составляло 78 мм рт. ст., у женщин 67,5 мм рт. ст. ($p < 0,05$). Также значения диастолического артериального давления претерпели изменения у мужчин во время пятиминутного отдыха после занятия: с 78 мм рт. ст. снизилось до 73 мм рт. ст. ($p < 0,05$), при этом значимых отличий артериального давления между значениями до и после тренировки не наблюдаются (таблица 2). Это указывает на восстановление показателей артериального давления до изначальных его значений.

Таблица 1 - Результаты сравнительного анализа показателей сердечнососудистой системы у мужчин и женщин (межгрупповое сравнение)

Признаки	Мужчины			Женщины			Статистическая значимость	
	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	<i>t</i>	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	<i>t</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
АД сист. До	121.50	7.84	2.48	118.00	6.32	2.00	1.10	
АД сист. После	124.00	14.30	4.52	119.00	5.68	1.80	1.01	
АД сист. Через 5 мин	121.00	8.43	2.67	117.50	4.25	1.34	1.17	
АД диаст. До	73.50	7.47	2.36	67.00	8.56	2.71	1.81	
АД диаст. После	78.00	10.59	3.35	67.50	9.20	2.91	2.37	<0,05
АД диаст. Через 5 мин	73.00	9.19	2.91	66.00	6.99	2.21	1.92	
Пульс До	67.60	5.80	1.83	74.70	15.65	4.95	1.32	
Пульс после	91.00	13.83	4.37	85.60	19.02	6.01	0.73	
Пульс через 5 мин	73.20	8.85	2.80	70.80	8.39	2.65	0.62	

Показатель частоты сердечных сокращений, в нашем эксперименте, показал большую чувствительность к тренировочным занятиям. Внутригрупповые изменения ЧСС произошли у всей совокупности испытуемых, как у мужчин, так и у женщин (таблица 2). У мужчин до занятия он составлял 67,6 уд/мин, после 91 уд/мин ($p < 0,05$). У женщин до занятия – 74,7 уд/мин, после занятия – 85,6 уд/мин ($p < 0,05$). Статистически значимые изменения произошли также во время пятиминутного отдыха после занятия: у мужчин ЧСС снизился с 91,0 уд/мин до 73,2 уд/мин, у женщин с 85,6 уд/мин до 70,8 уд/мин ($p < 0,05$). При сравнении результатов показателя частоты сердечных сокращений до начала занятий в тренажерном зале и через пять минут по его окончании нами не было обнаружено значимых отличий в величинах данного показателя. Это свидетельствует о восстановлении частоты сердечных сокращений до первоначальных значений.

Таблица 2 - Результаты сравнительного анализа показателей сердечнососудистой системы у мужчин и женщин (внутригрупповое сравнение)

		Все группы			Мужчины			Женщины		
До	После	n	T	p	n	T	p	n	T	p
АД сист. До	АД сист. После	13.00	44.5	$p > 0,05$	7.00	15.00		6.00	8.00	
АД сист. После	АД сист. Через 5 мин	13.00	24.00	$p > 0,05$	7.00	7.00		6.00	6.00	
АД диаст. До	АД диаст. После	14.00	34.00	$p > 0,05$	8.00	6.00	$p > 0,05$	6.00	11.00	
АД диаст. После	АД диаст. Через 5 мин	17.00	38.00	$p > 0,05$	9.00	3.50	$p < 0,05$	8.00	15.5	$p > 0,05$
Пульс До	Пульс после	20.00	12.00	$p < 0,01$	10.00	0.00	$p < 0,01$	10.00	7.5	$p < 0,05$
Пульс после	Пульс через 5 мин	20.00	5.50	$p < 0,01$	10.00	0.00	$p < 0,01$	10.00	3.5	$p < 0,05$
Пульс До	Пульс через 5 мин	19.00	86.50	$p > 0,05$	10.00	13.5	$p > 0,05$	9.00	14.00	$p > 0,05$

Выводы. В результате проведенного нами исследования мы пришли к следующим заключениям:

- основными пользователями тренажерного зала спорткомплекса «Буревестник», на базе которого проводились измерения, являются студенты Поволжской академии ФКСиТ, средний возраст, которых составляет 20 лет;

- согласно показателям сердечнососудистой системы: артериальному давлению и частоте сердечных сокращений, контингент, приступивший к занятиям в тренажерном зале, не относился к группе риска;

- анализ реакции основных показателей сердечнососудистой системы показал восстановление частоты сердечных сокращений и артериального давления до первоначальных значений, что подтвердил хорошие восстановительные способности испытуемых после тренировочных занятий.

В дальнейшем исследования планируются проводить на более расширенном контингенте пользователей фитнес центров.

Список литературы:

1. Хоули, Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френке. – Киев: Олимпийская литература, 2004. –375 с.

2. Шварценеггер, А. Новая энциклопедия бодибилдинга при участии Билла Доббинса /А. Шварценеггер. – М.: Эксмо, 2006. - С. 2.

3. Смирнов, Д. И. С 50 Фитнес для умных / Д. Смирнов. — М.: Эксмо, 2010. — 440 с.

4. Копылова, О. Давление. Советы и рекомендации ведущих врачей /О. Копылова. – М.: Эксмо, 2016. – С. 19-20.

5. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировка на выносливость /П. Янсен - Мурманск: Тулома, 2006. - 160 с.

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОСТАВА ТЕЛА БАДМИНТОНИСТОВ

*Тараненко Д.О., студентка 8281 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризм,
Научный руководитель – к.п.н. Васильева И.А.*

Актуальность. В сфере спорта «модель» - это совокупность различных параметров, определяющих достижение определенного уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов [3]. Сегодня, проведено большое количество исследований, которые позволили выявить изменения состава тела человека в зависимости от вида спорта, периода спортивной подготовки, возраста, пола, физической активности спортсменов. В спорте определение состава тела спортсменов является методом контроля физической работоспособности атлетов, позволяет эффективно управлять их тренировочным процессом. Доказана взаимосвязь состава тела с показателями физической работоспособности человека, с его адаптацией к условиям внешней среды, а также с профессиональной и спортивной деятельностью. Выявлена изменчивость компонентов массы тела в зависимости от видовой специфики, возрастных и квалификационных различий спортсменов[4].

Используя модельные характеристики состава тела, спортсмен имеет возможность сопоставить свои данные с модельными. Это позволяет объективно оценить и спрогнозировать собственные возможности в достижении того или иного уровня в избранном виде спорта. Во многих видах спорта показатели модельных характеристик для спортсменов разных позиций, весовых категорий, специализирующихся на разных дистанциях, различаются. Тем не менее, они позволяют спортсменам и тренерам ориентироваться в сложном и многогранном процессе тренировки [1].

Актуальность определения модельной характеристики спортсмена, также обусловлено меняющимися требованиями к спортсменам. Мировые спортивные федерации ведут направленную работу в целях улучшения зрелищной привлекательности видов спорта и вносят изменения в правила соревнований. На примере бадминтона мы видим, что на первое место вышли скоростно-силовые качества. Игра стала более атлетической, спортивной, быстрой и психологически напряженной. Все это привело к изменению модели чемпиона. [2]

Цель исследования. Определить модельные характеристики состава тела бадминтонистов.

Организация исследования. Исследования проводились в лаборатории УНЦ ПГАФКиС. В них приняли участие 12 бадминтонистов, высокого класса, состоящих в сборной команде России. Из них 6 женщин и 6 мужчин.

Исследование проводилось с помощью мультимастотного анализатора для сегментной оценки состава тела - «МС980» TANITA. Бралась показатели веса тела, жирового и мышечного компонентов конечностей тела, туловища и всего тела спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате измерений нами были получены следующие характеристики. Среднее значение веса тела у мужчин - 76.2 ± 3.96 кг, у женщин - 55.9 ± 5.39 кг.

Жировой компонент у мужчин составил 8.9 ± 4.26 кг, у женщин - 11.7 ± 1.90 кг. Выявлено следующее распределение данного компонента: в туловище у мужчин он равен 5.33 ± 3.44 кг, у женщин - 5.50 ± 1.05 кг; в конечностях: у мужчин, в правой ноге - 1.17 ± 0.38 кг, в левой - 1.28 ± 0.40 кг; в правой руке - 0.4 ± 0.14 кг, в левой - 0.4 ± 0.17 кг; у женщин, соответственно, в ногах - 2.53 ± 0.49 кг и 2.5 ± 0.46 кг, в руках - 0.4 ± 0.10 кг и 0.5 ± 0.12 кг.

Среднее значение мышечного компонента у мужчин составило 63.9 ± 3.23 кг, у женщин 41.93 ± 4.02 кг. В частях тела данный компонент имеет следующие значения: в туловище у мужчин - 33.7 ± 2.68 кг, у женщин - 22.93 ± 2.27 кг; в конечностях: у мужчин в

правой ноге – 11.0 ± 0.0 кг, в левой – 11.6 ± 0.23 кг; в правой руке – 3.7 ± 0.52 кг, в левой – 3.8 ± 0.28 кг; у женщин, соответственно, в ногах – 7.0 ± 0.63 кг и 7.5 ± 0.71 , в руках – 1.7 ± 0.52 и 1.9 ± 0.28 кг.

В результате сравнительного анализа состава тела спортсменов нами было выявлено межполовые различия испытуемых по мышечному и жировому компоненту в сегментах тела: туловище, правая и левая рука, правая и левая нога. Все различия имели достоверно значимый характер - $p < 0.001$.

Поскольку движения в бадминтоне асимметричны, нам было интересно сопоставить жировой и мышечный компоненты рук и ног спортсменов, т.е. сравнить правую руку с левой рукой, правую ногу с левой ногой.

В результате сравнительного анализа выяснилось, что мышечного компонента достоверно оказалось в левой ноге больше, чем в правой ноге. Жировой компонент же обнаружил свое различие в руках бадминтонистов: его больше в левой руке, чем в правой ($p < 0.001$) (таблица 1).

Таблица 1 - Сравнительный анализ жирового и мышечного состава рук и ног у бадминтонистов

Исследуемая часть тела	Среднее значение	Стандартное отклонение	Уровень значимости
М. лев. р	2.85	1.04	-
М. прав. р	2.67	1.15	
М. лев. н	9.52	2.21	$p < 0.001$
М. прав. н	9.00	2.13	
Ж. лев. р	0.43	0.14	$p < 0.001$
Ж. прав. р	0.37	0.11	
Ж. лев. н	1.90	0.76	-
Ж. прав. н	1.85	0.82	

Условные обозначения:

«М. лев. р» – мышечный компонент левой руки; «М. прав. Р»- мышечный компонент правой руки ; «М. лев. н» – мышечный компонент левой ноги; «М. прав. н» - мышечный компонент правой ноги ; «Ж. лев. р» - жировой компонент левой руки ; «Ж. прав. р» - жировой компонент правой руки; «Ж. лев. н» – жировой компонент левой ноги; «Ж. прав. н» - жировой компонент правой ноги.

Выводы.

1) В результате наших исследований была получена по сегментная модельная характеристика состава тела у мужчин и женщин бадминтонистов сборной команды страны.

2) Обнаружены половые различия, как по жировому, так и по мышечному компоненту в каждой из обследуемых частей тела.

3) Выявлена асимметричное распределение компонентов тела бадминтонистов: жирового компонента в руках - больше в левой руке, чем в правой; мышечного компонента в ногах - больше в левой ноге, чем в правой.

Список литературы:

1. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - С. 21-27.

2. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: Учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 318с.

3. Плотников В.В. К проблеме модельных характеристик квалифицированных спортсменов / В.В. Плотников // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2006. - №1. - С.179.

4. Хафизова Г.Н. Современные аспекты изучения состава тела человека / Г.Н. Хафизова, Н.В. Рылова, А.С. Самойлов // Наука и спорт: современные тенденции. - 2013. - №1. - С. 134-141.

СКОЛИОЗ И АСПЕКТЫ ЕГО ИСПРАВЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

*Тарасова К.Г., студентка 3201 гр.,
Казанский государственный медицинский университет,
Научный руководитель – старший преподаватель кафедры
физвоспитания и здоровья Костина Е.А.*

В связи с глобальным развитием спорта среди подростков и юношей и существующими различными методиками их тренировок весьма актуальным является внедрение как можно большего количества молодых людей в спортивную жизнь.

Актуальность данной темы заключается в том, что в современном мире особое значение приобретают занятия физическими упражнениями, со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и зачисленными в специальную медицинскую группу по сколиозу. В современное время большинство молодых людей имеют слабую физическую подготовку, они ведут малоподвижный образ жизни, и поэтому это выдвигает проблему по повышению эффективности занятий со студентами со сколиозом на первое место.

Целью данного исследования является определение влияния различных методик и упражнений на исправление сколиоза. В последнее время во всех видах спорта отмечается тенденция к увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Но не для всех девушек и юношей будет полезна и безопасна для их здоровья одна и та же методика занятий спортом. Например, методика для исправления сколиоза должна быть основана на фундаментальных знаниях об этом заболевании. Необходимо точно знать, что это такое сколиоз. Жизнь человека уже длительное время связана с прямо хождением, в связи с чем, нагрузки на позвоночник многократно выросли и привели к формированию как физиологических его изгибов, таких как лордозы и кифозы, так и патологических – сколиозов. Сколиозы в большинстве своём связаны, с неспособностью правильно держать осанку. Осанкой принято называть способность человека держать свое тело в различных положениях. Осанка может быть правильной и неправильной. Правильной осанкой называют обычную позу ни чем не принужденную, как человек обычно стоит. Человек с правильной осанкой, способен самостоятельно без всяких лишних напряжений держать ровно свой корпус и голову. У человека с правильной осанкой легкая походка, расправленные плечи, втянутый живот и колени чуть согнуты в коленном суставе. Человек, не умеющий правильно держать свое тело, часто ходит сутулившись или даже сгорбившись, он ходит опустив голову и плечи, выпятив живот. Это не только некрасиво, но и вредно. При плохой осанке затрудняется деятельность внутренних органов. В большинстве случаев формирование сколиоза происходит в детском и юношеском возрасте, что обуславливает важность своевременного ее выявления и коррекции.

Сколиозом позвоночника принято называть его трехмерную деформацию более чем на 10 градусов в вертикальном положении. Симптомы этого заболевания широко варьируются в зависимости от особенностей повседневной деятельности, возрастной группы и т. д. Сколиоз может подразделяться по форме искривления:

- С - образный сколиоз (с одной дугой искривления);
- S - образный сколиоз (с двумя дугами искривления);
- Z- образный сколиоз (с тремя дугами искривления).

А также по степени искривления позвоночника:

- I степень сколиоза - угол сколиоза 1° — 10° ;
- II степень сколиоза - угол сколиоза 11° — 25° ;
- III степень сколиоза - угол сколиоза 26° — 50° ;
- IV степень сколиоза - угол сколиоза $>50^{\circ}$.

Сколиоз до сих пор не изучен до конца, и его часто называют как болезнь сама по себе. Результат **лечения сколиоза** полностью зависит от его степени, то есть насколько искривлён позвоночник и атрофированы мышцы спины. Ведь чем сильнее искривлен

позвоночник, тем больше времени уйдет на его исправление. И наоборот, незначительные искривления позвоночника (начальную степень сколиоза) - можно выправить очень быстро. Для того чтобы повысить интерес девушек и юношей к занятиям по исправлению сколиоза, повысить её престиж, необходимо придать содержанию занятий по исправлению позвоночника современную направленность. Необходимо организовать занятия со студентами так, чтобы они убедились и осознали, что занятия способствуют оздоровлению позвоночника занимающихся. Однако применяемые средства физического воспитания не всегда представляют для них интерес, но они необходимы и полезны.

В современном мире существует огромное количество методик, упражнений, направленных на лечение и исправление осанки человека.

Лечебная гимнастика (ЛФК) является основным методом лечения сколиоза I степени. Она подразумевает под собой упражнения, направленные на исправление мышц спины, а также коррекцию положения позвоночника. Существует различное количество методик для исправления осанки, но при лечении предпочтение должно отдаваться тем упражнениям, где главный смысл заключается в работе с собственным весом. То есть, при работе не должны использоваться дополнительные веса, которые могут усугубить ситуацию с и так искривлённым позвоночником. От использования отягощений сколиоз только усиливается. Помимо лечебной гимнастики есть также пилатес.

Пилатес - это многофункциональная система упражнений, в которой сочетаются различные методики по исправлению осанки. Пилатес включает в себя мягкие и легкие упражнения, поэтому он отличается безопасностью, отсутствием возрастных ограничений и не требует особой хорошей физической подготовки. Пилатес способствует исправлению дефектов позвоночника и хорошо борется с болями в спине, связанными с мышечным перенапряжением. Показаниями для занятий пилатесом являются сколиоз I и II степени. При сколиозе III степени не запрещено заниматься пилатесом, но только с одобрения лечащего врача и при условии, что занятия будут проводиться под строгим контролем специалиста. Фундаментальные основы пилатеса заключаются в правильном и глубоком дыхании и концентрации внимания на выполняемом упражнении. Пилатес не подразумевает много повторений в упражнениях, главное - правильность выполнения. Пилатес это одна из немногих методик, эффективность которой уже доказана. Эти исследования опубликованы во многих рецензируемых медицинских журналах. Занятия пилатесом характеризуются плавностью и непрерывностью в движениях и поэтому его относят к безопасным методикам. При сколиозе пилатесом следует заниматься до 4-5 раз в неделю. Лечебные упражнения выполняются в определенном порядке. Перед началом упражнений необходимо разогреться. Хорошая разминка поможет подготовить мышцы к нагрузкам и улучшит их кровообращение, а значит и обеспечит большую подготовку к работе. Начинать гимнастику нужно с базовых и обычных элементов, таких как разминка шейного сустава, путем полукруговых движений головой, плечевого сустава, тазобедренного и т. д. Далее следует переходить к более сложным упражнениям. Это позволит не получить травм, а также улучшить эффективность тренировки. Весь процесс гимнастической тренировки должен выполняться с собственным весом тела в медленном темпе, избегая излишних нагрузок на позвоночник.

Йога. Помимо пилатеса, для исправления и укрепления осанки а также излечения сколиоза I типа применяются занятия по йоге, которые служат не только профилактикой для предотвращения искривления спины, но они также способствуют выравниванию позвоночника даже при наличии определенных проблем.

Необходимо упомянуть о таких формах сколиоза, которые не поддаются обычной лечебной гимнастике, пилатесу, йоге. Излечение такого заболевания, как сколиоз IV степени, возможно только при проведении операции. Сколиоз IV степени влияет практически на весь организм и характерен следующими осложнениями: заболеваниями сердца и легких; образованием язвы желудка и другими проблемами со стороны ЖКТ; болезнями мочеполовой системы; проблемами во время беременности.

По результатам исследования нужно сказать о том, что сколиоз на сегодняшний день достаточно распространенное заболевание. Это одна из самых сложных проблем ортопедии, в которой главной задачей является вовремя предупредить, профилировать и устранить причины заболевания. Сколиоз не всегда может привести к дальнейшим осложнениям. Очень важно как можно раньше предупредить его образование, то есть заниматься профилактикой сколиоза, либо если он уже есть у человека не запускать сколиоз, а как можно раньше начать заниматься пилатесом, йогой и другими лечебными упражнениями. Так, например, при систематических и регулярных занятиях пилатесом (2-4 месяца) у людей страдающих сколиозом постепенно происходило исправление нарушений осанки, которые достигались с помощью физических упражнений, которые способствовали исправлению поверхностных и глубоких мышц спины, отвечающих за сгибание и разгибание позвоночника. Происходило постепенное восстановление симметрии мышц, формирующих осанку. За счет этого добиваются нормализации физиологических изгибов позвоночника, симметричного положения плечевого и тазобедренного поясов.

Вывод. Я считаю, что для исправления сколиоза необходимо выполнять лечебные упражнения. В комплексе упражнений при сколиозе должны присутствовать элементы, задействующие все мышцы тела. Так вы улучшите общее физическое состояние и ускорите выздоровление. В повседневной жизни нужно не забывать о своём здоровье, стараться как можно больше уделять внимание питанию, физическим нагрузкам, правильному и сбалансированному отдыху. Нужно вести здоровый образ жизни. При этом не нужно забывать и своей осанке, надо всегда помнить о том, чтобы спина не была сгорблена. При постоянной сидячей работе, периодически менять свою позу положения и выполнять небольшие разминочные упражнения.

Список литературы:

1. Кочиева, Э.Р. Адаптационные реакции организма студентов к учебной деятельности в современном вузе //современные проблемы науки и образования. 2015. №5. - с. 609.
2. Менхин, Ю.В., Менхин, А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/д: Феникс, 2002. - 384 с.
3. Напалков, П.Н., Смирнов, А.В., Шрайбер, М.Г. Хирургические болезни, Медицина 1969 г.
4. Харитонов, В.И. Реализация валеологического просвещения с использованием педагогических технологий здоровьесбережения учащихся образовательных учреждений : учеб. пособие / В.И. Харитонов. – Челябинск: УралГУФК, 2006. – 71 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Фадеева А., студент 8261 гр.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Хаснутдинов Н.Ш.

Психические состояния – это целостные, временные и динамические характеристики психической деятельности человека, отражающие особенности протекания психических процессов и оказывающие влияние на своеобразие функционирования интеллектуальной, волевой и, прежде всего, эмоциональной сферы личности. Психические состояния человека тесно взаимосвязаны с функциональными состояниями его организма.

Актуальность. Проблема адаптации студентов первокурсников является важной в жизни каждого студента. Данный период связан с изменениями учебной деятельности, преодолениями трудностей, возникающих в процессе адаптации. Способность адаптироваться, находить свое место в жизни – решающие факторы успешного развития будущего специалиста. В этой связи успешное решение проблемы адаптации студентов младших курсов становится первоочередным, влияющим на дальнейшую профессиональную деятельность студента.

Целью нашей работы было изучение психофизиологического состояния студентов первого курса. Исследование проводилось в конце первого семестра.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 46 студентов, 29 девушек и 17 юношей. Из них 26 студентов являются спортсменами (19 имеют разряд, 10 кандидаты в мастера спорта и 1 мастер спорта), а 20 неспортсмены. Средний возраст исследуемых 17-18 лет.

Для оценки текущего психоэмоционального состояния студентов использовали аппаратно-программный комплекс «НС-ПсихоТест», который содержит ряд психодиагностических методик, предназначенных для оценки психических состояний человека. Мы использовали методику «САН» (самочувствие, активность, настроение) в адаптации А. Гончарова, предназначенную для самооценки текущего психического состояния, и **Шкалу тревоги Спилбергера**, являющуюся информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Разработанная Спилбергером Ч. Д. и адаптированная Ханиным Ю. Л. Методика САН нашла широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, при выявлении индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Результаты и их обсуждение. Показатели самочувствия у юношей и девушек резко отличаются по всем критериям. 71 % юношей имели благоприятное самочувствие против 66 % девушек, умеренное самочувствие – 23 % юношей и 17 % девушек (рис. 1, 2).

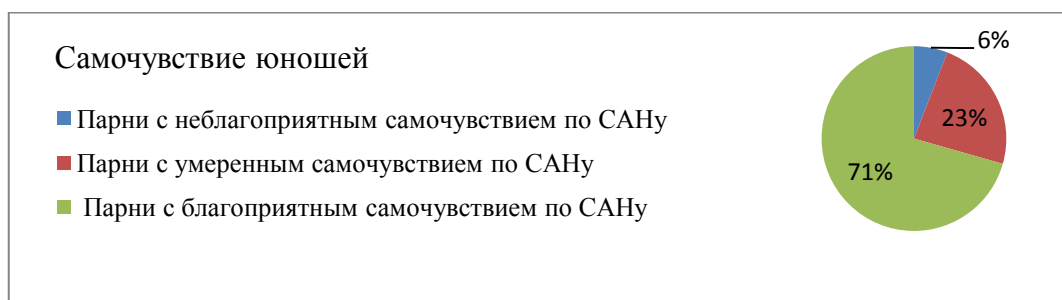


Рисунок 1 - Оценка самочувствия у юношей по методике «САН» (самочувствие, активность, настроение)

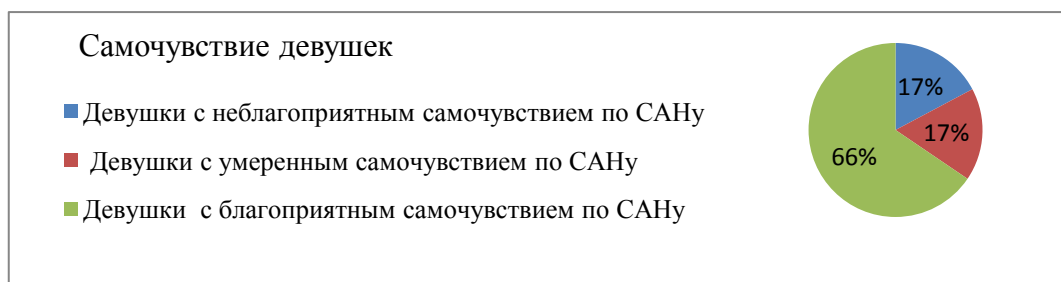


Рисунок 2 - Оценка самочувствия у девушек по методике «САН» (самочувствие, активность, настроение)

Сравнивая результаты исследования самочувствия между спортсменами и неспортсменами, были получены следующие результаты (рис. 3, 4). Наиболее высокие критерии самочувствия у спортсменов (70 %), в то время как у не спортсменов 63 %. С умеренным самочувствием было 11 % спортсменов и 32 % не спортсменов. Неблагоприятное самочувствие было больше у спортсменов (19 %) против 5 % у не спортсменов.

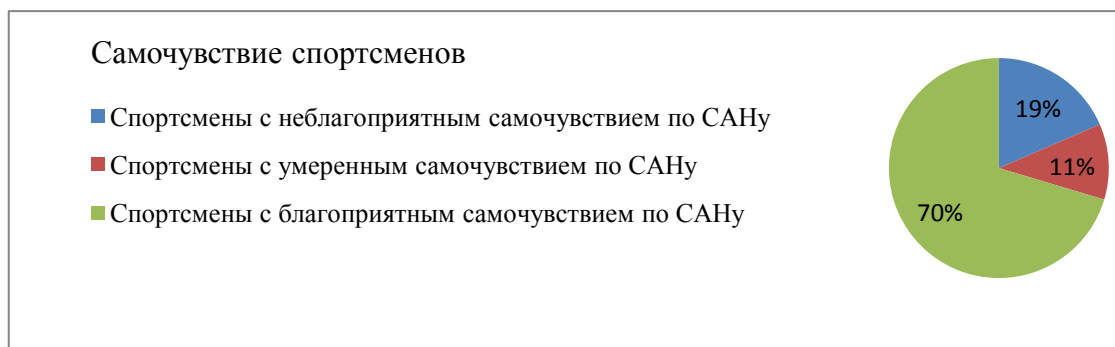


Рисунок 3 - Оценка самочувствия у спортсменов по методике «САН» (самочувствие, активность, настроение)

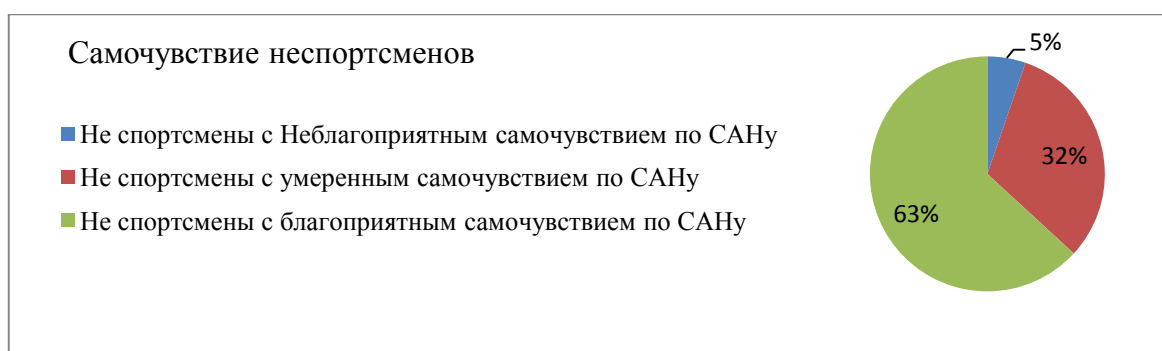


Рисунок 4 - Оценка самочувствия у не спортсменов по методике «САН» (самочувствие, активность, настроение)

Показатели благоприятной активности спортсменов и не спортсменов резко отличались. У спортсменов этот показатель составил 78 % и 68 % у не спортсменов. Умеренная активность спортсменов оказалась ниже (18 %), чем у не спортсменов (21 %). не спортсменов с неблагоприятной активностью было больше (11 %), чем спортсменов (4 %). (рис. 5. 6).

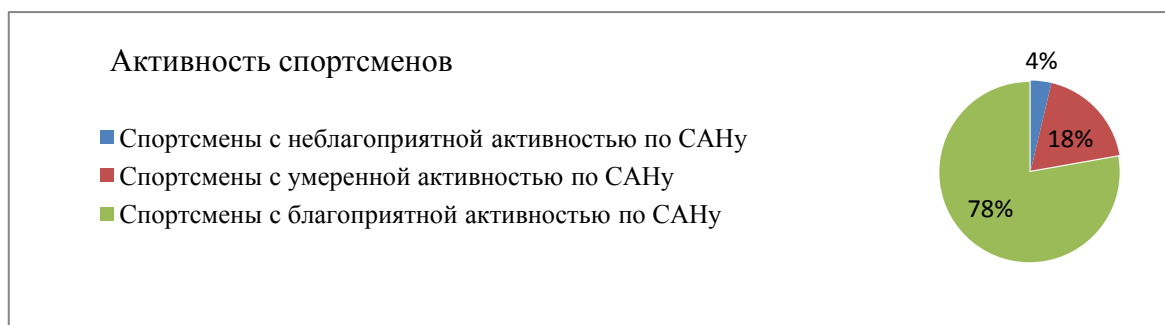


Рисунок 5 - Оценка самочувствия у спортсменов по методике «САН» (самочувствие, активность, настроение)

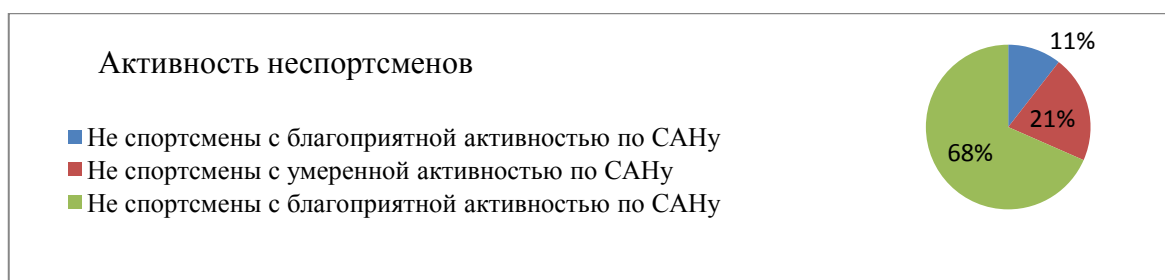


Рисунок 6 - Оценка самочувствия у не спортсменов по методике «САН» (самочувствие, активность, настроение)

Полученные результаты по шкале тревоги с низким значением Спилбергера-Ханина наблюдалось у 19 % спортсменов и 21 % не спортсменов. Средние значение тревожности наблюдалось у 69 % спортсменов и высоким значение было у 12 %. Аналогичные показатели у не спортсменов составили низкое значение.

Выводы: таким образом, полученные результаты позволяют обосновать, что студенты первого курса испытывают стрессовое и тревожное состояние в связи со сменой обстановки, адаптации в вузе, усвоением большого объема учебных материалов и приближающейся сессией. У студентов спортсменов процесс адаптации идет более благоприятно, чем у не спортсменов, на процесс адаптации положительно влияют физические нагрузки, связанные с занятиями спортом, что подтверждается положительной динамикой адаптации у студентов, занимающихся спортом.

Список литературы:

1. В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. Психофизиологическое состояние спортсменов (Методы оценки и коррекции) СПб.: Издательство «Олимп СПб», 2004. - 400 с.

ОСОБЕННОСТИ КАРДИОГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ

Файзрахманова А.И.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия

Сердечно-сосудистая система в значительной степени определяет успешность выполнения физических нагрузок аэробного характера [5]. При этом адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов к мышечным нагрузкам вызывает функциональные изменения, которые обеспечивают эффективную и экономичную работу сердца [4, 5]. В свою очередь, функциональные изменения в сердечно-сосудистой системе, в первую очередь, могут отражаться на увеличении объема и массы сердца, а также параметрах гемодинамики – ударный объем, минутный объем крови, сердечный выброс, АД, ЧСС и т.д.

Увеличение объема сердца и его массы, в большей степени, характерно для спортсменов, тренирующихся на выносливость. При этом дилатация сердца у спортсменов, увеличивает насосные возможности, что повышает доставку кислорода тканям, как в покое, так и при нагрузке, что связано, прежде всего, с увеличением ударного объема. Удлинение диастолической фазы наполнения, связанное с урежением пульса – спортивной брадикардией, ведёт к ещё большему росту ударного объема и коронарного кровотока. Установлено, что брадикардия тренированности обусловлена не абсолютным повышением тонуса блуждающих нервов, а лишь относительным преобладанием его вследствие снижения тонуса симпатических нервов [5].

Цель работы – выявить особенности кардиогемодинамических показателей системы кровообращения у спортсменов.

Методы и организация исследования. Исследования проводились на базе Учебно-научной лаборатории кафедры Медико-биологических дисциплин Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, в котором участвовали группа спортсменов: 4 баскетболиста, 13 лыжников, 8 борцов, 8 гребцов, 10 хоккеиста. У испытуемых с помощью метода реографии МАРГ (Челябинск) исследовали кардиогемодинамические показатели системы кровообращения в состоянии покоя.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS 20.

Результаты исследования и их обсуждение. В состоянии относительного покоя, большинство исследуемых кардиогемодинамических показателей у спортсменов различных специализаций находились в диапазоне физиологических и возрастных норм. При этом у представителей борьбы, лыжных гонок и гребли мы наблюдаем адаптационные изменения кардиогемодинамических параметров системы кровообращения, которые в большей степени выражаются в значимо меньших показателях ЧСС в состоянии относительного покоя ($p < 0,05$). Следовательно, сердечно-сосудистая система адаптируется к мышечным нагрузкам, расширяя функциональные резервы благодаря снижению ЧСС. Снижение ЧСС повышает экономичность работы сердца, при этом увеличивается систолический выброс, изменение которого, в свою очередь, определяется увеличением объема полостей сердца, повышением сократительной способности миокарда и дилатацией сердечной мышцы [1, 5]. В то же время, существенное влияние на эффективность работы сердца оказывает объем циркулирующей крови, а также увеличение капилляризации миокарда и повышая эффективность метаболизма, в частности, способность к полноценному расслаблению сердечной мышцы в фазу диастолы, что очень существенно для экономичности работы сердца [2, 5]. У представителей борьбы, лыжных гонок и гребли наблюдалась небольшая тенденция к более высокому систолическому объему крови в состоянии покоя по сравнению с баскетболистами и хоккеистами.

Показатели ударного и систолического индекса у представителей лыжных гонок, имели более низкие значения по сравнению с другими видами спорта, что так же отражает экономичность функционирования сердечно-сосудистой системы и более высокие функциональные перестройки процессов адаптации к физическим нагрузкам на выносливость.

Таблица – Гемодинамические показатели системы кровообращения у спортсменов

Показатели	Баскетбол	Лыжные гонки	Борьба	Гребля	Хоккей
САД	112,75±14,59	112,46±12,66	108,63±10,73	112,56±5,75	110,6±10,61
ДАД	66,75±5,32	66,23±7,40	60,13±6,64	64,78±4,79	66,50±6,8
АДср	81,75±6,18	80,50±8,52	75,88±6,81	80,22±4,35	80,9±7,50
ЧДср	13,58±5,95	15,19±3,79	18,3±2,82	12,66±3,66	18,25±3,89
ЧСС	63,95±3,86	57,09±7,61*	55,95±7,06*	59,89±6,92*	65,51±9,79
УО	82,35±5,57	89,42±11,68	87,75±9,32	90,56±7,35	83,74±10,98
ФВ	61,63±1,93	62,32±1,93	63,5±0,44	62,86±2,06	62,25±1,77
МОК	5,24±1,07	5,02±2,39	4,92±1,31	5,09±1,64	5,6±2,99
УИ	85,25±1,5	70,65±5,1	81,95±4,68	78,76±8,16	73,69±8,42
СИ	5,38±0,34	4,37±1,12*	4,54±0,5	4,63±0,49	4,38±1,34

Примечание: * - $p < 0,05$ - значимые различия с показателями баскетбола и хоккея

Важно заметить, что у представителей борьбы мы наблюдаем несвойственную для данной специфики вида спорта тенденцию к снижению АД (спортивная гипотония) и, уже выраженную спортивную брадикардию [3]. Поэтому возникает вопрос, какие факторы влияют на функциональные изменения в сердечно-сосудистой системе, в особенности, на брадикардию тренированности? Специфика вида спорта, объем тренировочных нагрузок, квалификация спортсмена, особенности адаптационных механизмов сердечно-сосудистой системы, нервная и гуморальная регуляция деятельности сердца и т.д. Все это требует дальнейшего исследования по данной теме, в особенности, исследования кардиогемодинамических показателей во время стандартной и соревновательной нагрузки, что раскроет более широкие механизмы и закономерности адаптации сердца спортсменов к мышечным нагрузкам.

Закключение. Таким образом, функциональные изменения в деятельности системы кровообращения под влиянием систематических мышечных нагрузок возникают не только у спортсменов, тренирующихся на выносливость, но и у представителей борьбы. Возможно, данные изменения в параметрах кардиогемодинамики могут зависеть не только от специфики вида спорта, но и от объемов тренировочных нагрузок и особенностей адаптационных механизмов сердечно-сосудистой системы у спортсменов.

Список литературы:

1. Демидов, В.А. Особенности кардиогемодинамики и variabilityности её параметров у юных хоккеистов 10-11 лет / В.А. Демидов, Ф.А. Мавлиев, А.С. Назаренко, Е.А. Герасимов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. - 2014. - Т. 14. - № 3. - С. 19-25
2. Мавлиев, Ф.А. Корреляционные связи кардиогемодинамических и морфологических показателей юных хоккеистов / Ф.А. Мавлиев, Ф.Р. Зотова, А.С. Назаренко, Н.В. Рылова, Г.Н. Хафизова, А.С. Самсыкин, Е.А. Герасимов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2013. - № 8 (102). - С. 105-109.
3. Мавлиев, Ф.А. Особенности показателей состава тела и кровообращения у борцов / Мавлиев Ф.А., А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, И.Е. Коновалов, А.С. Назаренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 12 (130). - С. 127-131

4. Назаренко, А.С. Влияние вестибулярного раздражения на сердечно-сосудистую систему в разных видах спорта / А.С. Назаренко, А.С. Чинкин // Вестник Татарского государственного гуманитарно-педагогического университета. -2010. - № 2 (20). - С. 44-50.
5. Чинкин, А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - 120 с.

АЛЬФА1-АДРЕНЕРГИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ФУНКЦИЙ СЕРДЦА

*Хабибрахманов И.И., к.б.н., ст. преподаватель,
Хабибрахманова Г.Д., магистрант 01-740-7 гр.,
Казанский (Приволжский) федеральный университет*

Актуальность. Адаптация организма к изменениям условий среды сопровождается процессами перестройки регуляторных механизмов, которые охватывают все звенья системы адаптации: афферентное, центральное и периферическое. Важную роль играют перестройки в периферическом звене адренергической его регуляции, и основные показатели адаптации сердца обнаруживаются в отсутствие связи с центральными звеньями нервной и гуморальной регуляции [2].

К периферическим механизмам регуляции сердца относятся мембранные рецепторы. Адренергические рецепторы (АР), опосредующие эффекты медиатора симпатических нервов норадреналина, гормона адреналина и других биологически активных веществ, подразделяются на девять подтипов: α_{1A} -, α_{1B} -, α_{1D} -, α_{2A} -, α_{2B} -, α_{2C} -, β_1 -, β_2 - и β_3 -АР [4].

Внутриклеточные и экстракардиальные механизмы представляют собой взаимосвязанные звенья единой системы регуляции сердца. При режиме чрезмерных нагрузок механизмы саморегуляции сократительной функции миокарда реализуются на фоне повышенного влияния адренергической регуляции, что снижает относительную их значимость. При режиме умеренных нагрузок, напротив, ослабление адренергических влияний на миокард в условиях покоя сочетается с повышением вклада механизмов его саморегуляции в общую совокупность регуляторных влияний. Благодаря этому возрастает экономичность сокращений миокарда и повышаются функциональные резервы сердца. При гипокинезии эффективность механизмов саморегуляции сократимости миокарда снижена без компенсации повышением адренергических инотропных влияний [3].

В реакциях сердца на катехоламины преобладающим остается β -адренергический компонент с присущей ему быстротой и разносторонностью эффектов, в то время как эффекты α_1 -адренорецепторов ограничивается инотропной реакцией на адреналин, а реакция на норадреналин является весьма слабой. Поэтому, при изучении адаптации сердца к физическим нагрузкам преобладающим являлся интерес к изменениям в механизмах β -адренергической регуляции, α_1 -адренергический компонент регуляции оставался вне поля зрения исследователей. После блокады бета-адренорецепторов влияние адреналина на ударный объем крови контрольных животных имеет тенденцию к снижению, а при гипокинезии оно повышено. Эти изменения могут быть связаны с вызванной бета-блокадой компенсаторной активацией альфа1-адренорецепторов, усиливающей слабые эффекты адреналина и угнетающей сильные эффекты [2].

α_1 -адренорецепторы были обнаружены на уровне мРНК в сердце мыши, крысы и человека. В кардиомиоцитах α_1 -АР сигнализируют через Gq-систему и выполняют различные эффекты. У крыс в кардиомиоцитах обнаруживаются все три подтипа α_1 -АР. Однако, нет конкретных и однозначных данных о количественном соотношении разных подтипов данных рецепторов в сердце. У людей кардиомиоциты имеют мРНК всех трех подтипов α_1 -АР, но обнаружены сайты связывания только α_{1A} - и α_{1B} -АР. α_{1D} -АР присутствуют и функционируют в гладкомышечных клетках коронарной артерии и могут вызывать сужение сосудов. По результатам разных авторов, стимуляция α_1 -АР может вызвать положительный, отрицательный и двухфазный инотропные эффекты [1]. Существующие данные о положительном и отрицательном хронотропных эффектах α_1 -АР показывают их участие в регуляции частоты сердечных сокращений, как немало важного механизма поддержания оптимального кровяного давления в организме [5]. Эффекты стимуляции и блокады α_1 -АР на функции сердца мало изучены как при различных режимах двигательной активности организма, так и в норме.

Цель исследования – изучить функциональные эффекты стимуляции α_1 -адренорецепторов на работу сердца крыс.

Методы исследования.

В исследовании использовались белые беспородные крысы 20-недельного возраста. Наркотизацию проводили внутрибрюшинной инъекцией 25 % раствора уретана. Работа состояла из 3 этапов:

1. Исследование инотропной функции миокарда предсердий и желудочков проводили по стандартной методике. Полоски миокарда правого предсердия и правого желудочка помещались в ванночку с рабочим раствором и стимулировались электрическим сигналом. Полоски миокарда фиксировались вертикально, сверху к механическому датчику, а снизу к стеклянному крючку держателя. Регистрировалась реакция силы сокращения изолированных полосок миокарда в ответ на действие агониста α_1 -АР. Регистрация сигналов проводилась на установке МР-150 (BIOPAC Systems, США).

2. Изучение показателей изолированного сердца проводили по методу Лангендорфа. Рабочий раствор Кребса-Хензеляйта подавался ретроградно через аорту под постоянным давлением ≈ 60 мм рт.ст. с температурой 37°C . Сигналы записывались на установке PowerLab 8/35 при помощи программы LabChartPro (версия v8, Австралия). Регистрировались такие показатели как давление левого желудочка, частота сокращения сердца и коронарный проток.

3. На протяжении *in vivo* исследования ЧСС у наркотизированных крыс постоянно записывалась электрокардиограмма. Первым этапом вскрывали правую бедренную вену и подготовили ее для введения препарата. После стабилизации ЧСС в течение 5 минут осуществляли контрольную запись. Далее фармакологические вещества плавно вводили в вену и 30 минут регистрировали изменения ЧСС.

Для фармакологической стимуляции α_1 -адренергических рецепторов применяли неселективный агонист - метоксамин гидрохлорид (Sigma). Достоверность изменений оценивали по t-критерию Стьюдента при $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение.

Результаты, полученные с использованием различных методов исследования, показали, что неселективная стимуляция α_1 -АР метоксамином приводит к изменению показателей сердечной деятельности крыс 20-ти недельного возраста.

Все изученные концентрации метоксамина (10^{-9} - 10^{-6} М) вызывали снижение силы сокращения полосок миокарда правого предсердия и правого желудочка ($p < 0,05$) сердца крыс. При этом выраженность эффектов зависела от концентрации агониста.

В экспериментах на изолированном по Лангендорфу сердце крыс, после незначительной положительной инотропии (10-30 сек. после начала перфузии метоксамина в конц. 10^{-8} М), также был показан отрицательный инотропный эффект метоксамина (45%, $p < 0,01$). При этом, стимуляция α_1 -АР метоксамином вызывала снижение частоты сокращений на 25% ($p < 0,05$) и коронарного протока на 43% ($p < 0,05$) изолированного сердца 20-недельных крыс.

Внутривенное введение метоксамина приводило к кратковременному урежению сердечной деятельности крыс. После введения метоксамина в дозе 0,5 мг/кг наблюдалось уменьшение частоты сердечных сокращений 20-ти недельных крыс на 32% ($p < 0,05$). При этом, метоксамин в дозе 0,1 мг/кг приводил к снижению ЧСС на 7% ($p < 0,05$).

Таким образом, в наших исследованиях стимуляция α_1 -адренорецепторов приводила к снижению коронарного протока и оказывала отрицательный эффект на инотропную и хронотропную функции сердца крыс.

Выводы. Данное исследование показало, угнетающее влияние неселективной стимуляции α_1 -адренорецепторов на деятельность сердца крыс. Изучение механизмов, лежащих в основе инотропных эффектов активации α_1 -АР дает возможность предположить, что направленность эффектов может быть связана не только разными сигнальными путями, в частности с участием разных G-белков, запускаемых как разными подтипами, так и

отдельным подтипом α_1 -адренорецепторов, но и с активностью отдельных элементов одной сигнальной системы. Полученные нами результаты и анализ работ других исследователей позволяют сделать вывод о том, что функциональная роль α_1 -адренорецепторов в работе сердца заключается в более тонкой настройке его функций, особенно, при различных режимах физической активности организма.

Список литературы:

1. Ноздрачев, А. Д. Роль альфа₁-адренорецепторов в деятельности сердца человека и животных. Часть 1 / А.Д. Ноздрачев, В.И. Циркин, Ю.В. Коротаева // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. – 2016. – Т. 102. - № 2. – С. 130-145.
2. Чинкин, А. С. Альфа₁-адренергическая регуляция функций сердца при гипокинезии и тренирующем режиме физических нагрузок / А.С. Чинкин // Материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. - Казань, 2014. - С. 112-113.
3. Чинкин, А. С. Механизмы саморегуляции сократительной функции миокарда при гипокинезии и мышечной тренировке / А.С. Чинкин // Успехи физиологических наук. - 2012. - Т. 43. - № 2. - С. 72-82.
4. Brodde, O. E. Cardiac Adrenoceptors: Physiological and Pathophysiological Relevance / O.E. Brodde, H. Bruck, K. Leineweber // J Pharmacol Sci. – 2006. – V.100. – P. 323-337.
5. Zefirov, T. L. Peculiar aspects in influence of α_1 -adrenoceptor stimulation on isolated rat heart / T.L. Zefirov, I.I. Khabibrakhmanov, N.I. Ziyatdinova, A.L. Zefirov // Bull Exp Biol Med. – 2016. – V.162(1). – P. 4-6.

РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ С ТРАВМАМИ КОЛЕННОГО СУСТАВА НА УРОВНЕ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Хаертдинов Л.И., студент 1506 гр.,

ФГБОУ ВО "Казанский государственный медицинский университет" МЗ РФ.

Садыков Н.Н., преподаватель физической культуры,

ФГБОУ ВО "Казанский государственный медицинский университет" МЗ РФ,

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.

Актуальность. Занятия любым видом спорта - вещь увлекательная и необходимая в нашем урбанизированном мире для поддержания здоровья и ощущения полноты жизни. Однако, спорт, не зависимо от уровня профессионализма, несет в себе риск травматизации. Наиболее тяжелым, с точки зрения лечения и реабилитации, является травма коленного сустава.

Коленный сустав – очень сложный механизм, на который оказывается большая нагрузка. Частые повреждения коленного сустава обусловлены тем, что сустав располагается поверхностно; кроме того, при фиксированной стопе и резком повороте туловища связки коленного сустава в результате очень большой нагрузки разрываются. Из всех повреждений коленного сустава самыми частыми являются спортивные травмы. С этой точки зрения для коленного сустава являются самыми опасными следующие виды спорта: футбол, спортивная гимнастика, лыжный спорт, лёгкая атлетика, борьба.

В отечественной медицине, в силу специфики травмы, пациент вынужден обращаться по вопросам послеоперационного восстановления к целому ряду специалистов (физиотерапевт, врач ЛФК, массажист, мануальный терапевт, психолог, врач спортивной медицины, инструктор тренажерного зала и др.) достаточно широкого профиля. Это занимает значительное количество времени и предполагает большие финансовые расходы. И даже после этих усилий, врачами не гарантируется быстрое восстановление после травмы коленного сустава до состояния полного выздоровления.

В настоящее время, на основании отечественного и мирового опыта, появилась возможность составления современных программ реабилитации, в том числе для применения в стенах высшего учебного заведения с минимумом аппаратуры.

Цель исследования. Изучить методы реабилитации студентов-спортсменов на уровне высших учебных заведений.

Методы исследования.

- Разработать комплекс упражнений для реабилитации студентов-спортсменов с травмой коленного сустава.
- Опросить студентов-спортсменов с помощью теста-опросника SF-36 (Health Status Survey) с целью оценки состояния и динамики восстановления после травмы коленного сустава.
- Оценить результаты и сделать выводы.

Материалы исследования.

Для исследования были выбраны 10 студентов-спортсменов (3 женщины и 7 мужчин) ФГБОУ ВО "Казанский государственный медицинский университет" МЗ РФ, занимающихся подвижными видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика), с диагнозом "Вывих, растяжение и перенапряжение капсульно-связочного аппарата коленного сустава" (код МКБ-10: S83.1-S83.7), получающие лечение у врачей узких специальностей (травматолог-ортопед, врач реабилитолог, врач спортивной медицины). Возраст исследуемых варьируется от 19-24 лет, травмы были получены в течении последних 2-х лет.

Студенты должны выполнять упражнения в течении 1 месяца, 3 раза в неделю. И проходить полный тест-опросник SF-36 (Health Status Survey) каждые 2 недели: в начале исследования, через 2 недели и в конце. Опросник включает в себя 36 вопросов, которые

сгруппированы в восемь шкал: физическое функционирование, ролевая деятельность, телесная боль, общее здоровье, жизнеспособность, социальное функционирование, эмоциональное состояние и психическое здоровье. Показатели каждой шкалы варьируют между 0 и 100, где 100 представляет полное здоровье, все шкалы формируют два показателя: душевное и физическое благополучие. Результаты выставляются в виде оценок в баллах по 8 шкалам, составленных таким образом, что более высокая оценка указывает на более высокий уровень качества жизни.

Результаты исследования и их обсуждение.

Было разработано 2 комплекса упражнений, основываясь на этиологии и патогенезе травмы коленного сустава. Каждый комплекс упражнений предназначен для различной стадии реабилитации и особенностей организма испытуемого. Поэтому индивидуально были выбраны различные комплексы для каждого студента:

- Комплекс №1 Предназначен для ранней реабилитации (до 1 года с травмы).
- Комплекс №2 Предназначен для ранней реабилитации (от 1 до 2 лет с травмы).

Таблица 1 - Показатели КЖ пациентов с травмами коленного сустава в динамике

Группы обследованных		Показатели шкал опросника SF-36 (баллы)									
		ФФ	РФФ	Б	ОЗ	ФКЗ	Э	СФ	РЭФ	ПЗ	ПКЗ
♂	Начало	52.86	50.00	45.43	55.57	37.33	52.86	66.07	71.43	58.29	47.19
	Середина	57.86	57.14	54.57	53.71	38.69	57.86	60.71	80.95	65.14	48.79
	Конец	70.00	85.71	68.29	63.86	45.75	68.57	87.50	95.24	69.14	53.27
♀	Начало	38.33	50.00	34.67	48.33	34.58	46.67	58.33	55.56	46.67	42.01
	Середина	58.33	66.67	66.00	59.67	42.92	58.33	70.83	66.67	68.00	46.20
	Конец	73.33	66.67	59.00	61.33	43.58	70.00	66.67	66.67	73.33	50.74
И Т О Г О	Начало	45.60	50.00	40.05	51.95	35.95	49.76	62.20	63.49	52.48	44.60
	Середина	58.10	61.90	60.29	56.69	40.81	58.10	65.77	73.81	66.57	47.50
	Конец	71.67	76.19	63.64	62.60	44.66	69.29	77.08	80.95	71.24	52.00

Примечание: ФФ – физическое функционирование; РФФ – ролевое физическое функционирование; Б – боль; ОЗ – общее здоровья; ФКЗ – Физический компонент здоровья Э – энергичность; СФ – социальное функционирование; РЭФ – ролевое эмоциональное функционирование; ПКЗ – психический компонент здоровья.

*0% - 20% низкий показатель качества жизни;

21% - 40% пониженный показатель качества жизни;

41% - 60% средний показатель качества жизни;

61% - 80% повышенный показатель качества жизни;

81% - 100% высокий показатель качества жизни.

Диапазоны показателей по суммарному показателю "физический компонент здоровья" расположены в пределах от 20,14 до 57,87 баллов, по шкале "психический компонент здоровья" - от 17,34 до 62,14.

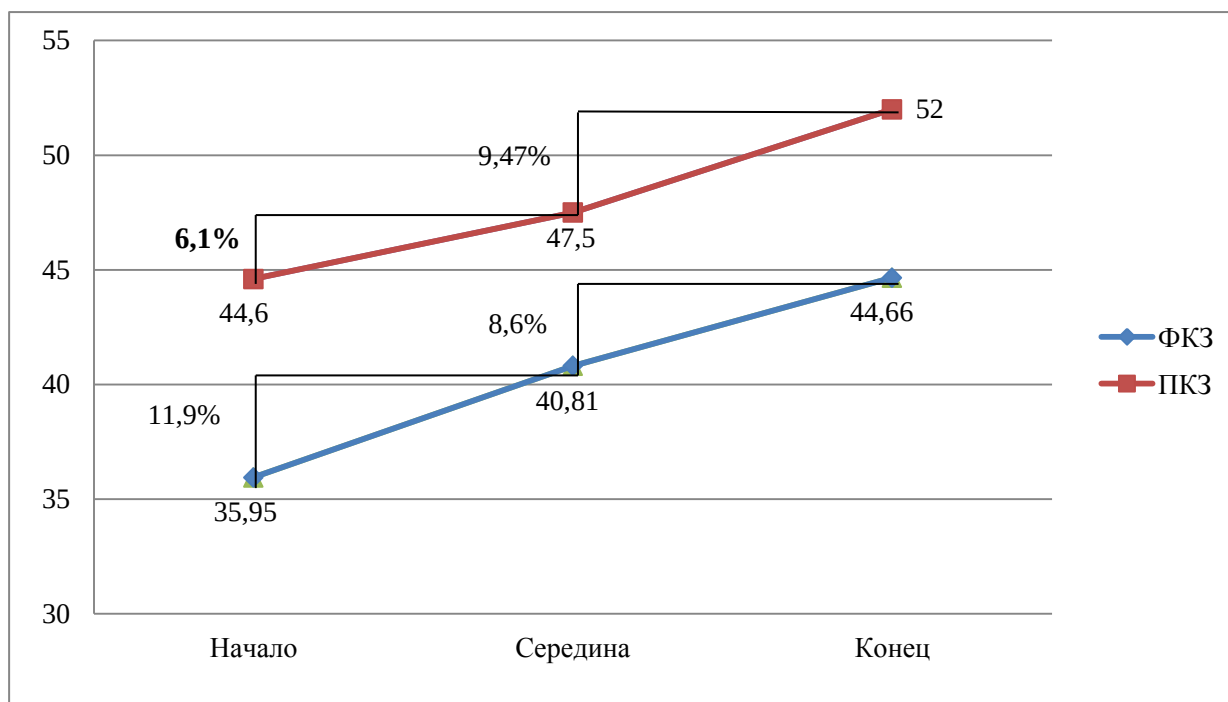


Рисунок 1 - Показатели КЖ пациентов с травмами коленного сустава в динамике

По результатам исследования можно сказать, что за месячный период тренировок уровень "Физического компонента здоровья" за двухнедельный промежуток времени увеличился на 6,1%, за следующий двухнедельный период еще на 9,47%. В общем за месяц на 15,57%.

За месячный период тренировок уровень "Психического компонента здоровья" за двухнедельный промежуток времени увеличился на 11,9%, за следующий двухнедельный период еще на 8,6%. В общем за месяц на 20,5%.

Разницу между ФКЗ и ПКЗ можно объяснить тем, что в первую очередь тренировки увеличивают положительный настрой исследуемых на дальнейшее выздоровление. До начала тренировок студенты в основном не занимаются никакой реабилитацией, и не верят в быстрое выздоровление. А после начала тренировок, исследуемые чувствуют прилив сил, бодрость, улучшается настроение, т.к. чувствуют, что могут преодолеть это заболевание.

Так же можно сказать, что уровни ФКЗ являются субъективной оценкой состояния студентов, на этот фактор сильно влияет ПКЗ, вследствие чего, исследуемые могут неверно оценивать свое физическое здоровье.

Выводы. По результатам исследования можно сделать вывод, что разработанный комплекс тренировок оказывает положительное влияние на скорость реабилитации студентов-спортсменов. Можно с уверенностью сказать, что реабилитация травм коленного сустава возможна на уровне высших учебных заведений.

Однако, несмотря на положительные результаты, необходимо понимать, что данное исследование требует более длительного промежутка времени (от полугода и более), т.к. результаты полученные за 1 месяц нельзя расценивать как достоверный, из-за того, что тест-опросник SF36 влечет за собой субъективную оценку самих исследуемых. Так же необходимо увеличить количество исследуемых. В дальнейшем результаты данного исследования необходимо подтверждать данными инструментальных методов исследования, таких как: МРТ, УЗИ. Так же необходимо провести тщательную статистическую обработку результатов теста-опросника, включая расчет средней и стандартного отклонения ($M \pm \sigma$), медианы (Me), 25 и 75 квартилей, достоверности различий между группами по Манну-Уитни, корреляционных связей – по ранговому методу Спирмена (r_s), проводить линейный и пошаговый множественный регрессионный анализ,

что не имеет существенного значения в данном исследовании ввиду короткой длительности исследования (1 месяц).

Список литературы:

1. Спортивная медицина и лечебная физическая культура.: Учебн. для техн. физ. культуры./ Под ред. А. Г. Дембо. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - С. 352-358.

2. Рябчиков И.В., Полякова А.Г., Панков И.О. "Оценка качества жизни в процессе медицинской реабилитации пациентов с около- и внутрисуставными переломами области коленного сустава" ФГБУ «Нижегородский научно-исследовательский институт травматологии и ортопедии» Министерства здравоохранения Российской Федерации, ГАУЗ «Республиканская клиническая больница» Министерства здравоохранения Республики Татарстан. Журнал Фундаментальные исследования. – 2013. – № 7 (часть 3) – С. 628-632.

3. Интернет источники: <https://works.doklad.ru/view/tGJpgtdAdw8.html>

4. Интернет источник: <http://lecheniesustava.ru/reabilitacionnye-uprazhneniya-dlya-kolennogo-sustava.html>.

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ГЕМОГЛОБИНА И ГЕМАТОКРИТА В КРОВИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Шведова Н.В., аспирант

«Международный государственный экологический институт им. А. Д. Сахарова БГУ»

Иванчикова Н.Н. – к.б.н., государственное учреждение

«Республиканский научно-практический центр спорта»,

г. Минск, Республика Беларусь

Выбор критериев эффективности процесса тренировки необходим для решения основного вопроса – рационального соотношения объемов физических нагрузок с различным физиологическим воздействием на организм спортсмена. Критерием эффективности служат показатели энергетических затрат на единицу выполняемой специфической работы [1–3].

Изучение картины крови является одним из неотъемлемых компонентов комплексной оценки функционального состояния спортсмена. Это связано с тем, что, выполняя многочисленные функции и обеспечивая определенное постоянство основных физиологических и биохимических параметров кровь одновременно «накапливает» конечные продукты функционирования других систем организма [4–6].

Исследование закономерностей воздействия мышечных нагрузок на реологические и дыхательные свойства крови немногочисленны и дают противоречивые данные [7,8]. В исследованиях Муравьева А.В. с соавт. большей работоспособности соответствует более низкий уровень концентрации гемоглобина [9]. В то же время в работе Макаровой Г.А. показано, что падение концентрации гемоглобина и повышение уровня гематокрита следует расценивать как сигнал о необходимости срочной коррекции тренировочного процесса [5].

Необходимо отметить и тот факт, что большинство исследований по данной проблеме посвящены изучению общих тенденций изменения гематологических показателей в микро- и макроциклах подготовки, а также при выполнении физических нагрузок различной интенсивности [4–7,9]. Отсутствуют систематизированные данные об особенностях протекания процессов срочной и долговременной адаптации у высококвалифицированных спортсменов, успешно выступающих на международных соревнованиях. Поэтому целью данного исследования являлось изучение динамики гемоглобина и гематокрита в годичном цикле подготовки гребцов-академистов высокой квалификации, а также выявление взаимосвязи данных показателей с уровнем специальной работоспособности спортсменов.

Обследовано 15 высококвалифицированных гребцов-академистов в возрасте от 21 до 31 года, имеющих квалификацию МСМК. По итогам выступления в сезоне все спортсмены были разделены на две группы: первую составили гребцы, занявшие призовые места на международных соревнованиях на протяжении сезона, вторую – спортсмены, не занявшие призовых мест. Для оценки эффективности протекания учебно-тренировочного процесса проводили контрольное тестирование специальной работоспособности на гребном эргометре «Концепт-II»: первое – на подготовительном этапе, второе – на соревновательном. Гребцы выполняли тест 2000 м, максимально моделирующий соревновательные условия, по окончании которого осуществляли забор капиллярной крови для определения концентрации лактата энзиматическим методом с использованием стандартных наборов (Российская Федерация) на полуавтоматическом спектрофотометре «Солар» (Республика Беларусь). Перед началом тестирования определяли содержание гемоглобина и гематокрита крови спортсменов на автоматическом анализаторе «Hemo_Control» (Польша).

Статистическая обработка результатов исследования, включающая в себя методы описательной статистики, критерия Стьюдента и корреляционного метода Пирсона,

проводилась с использованием прикладного пакета компьютерных программ Statistika for Windows, версия 10.0.

По результатам корреляционного анализа выявлена статистически значимая ($P < 0,05$) взаимосвязь между временем выполнения контрольного тестирования и концентрацией гемоглобина и уровнем гематокрита крови спортсменов на подготовительном и соревновательном этапах подготовки (таблица 1). Коэффициент корреляции на подготовительном этапе между работоспособностью и концентрацией гемоглобина составлял 0,64 при $P = 0,02$, работоспособностью и уровнем гематокрита – 0,71 при $P = 0,01$, на соревновательном этапе подготовки соответственно 0,56 при $P = 0,05$ и 0,65 при $P = 0,02$. Не установлено достоверной взаимосвязи между гематологическими показателями и энергетической характеристикой выполняемой работы.

Таблица 1 – Значение коэффициента корреляции между гематологическими показателями и показателями работоспособности спортсменов

Показатель	Коэффициент корреляции	
	Подготовительный этап	Соревновательный этап
Время, с		
Гемоглобин, г%	$r = 0,64$ $P = 0,02$	$r = 0,56$ $P = 0,05$
Гематокрит, %	$r = 0,71$ $P = 0,01$	$r = 0,65$ $P = 0,02$
Лактат, ммоль/л		
Гемоглобин, г%	$r = -0,23$ $P = 0,44$	$r = 0,17$ $P = 0,57$
Гематокрит, %	$r = -0,15$ $P = 0,63$	$r = -0,11$ $P = 0,71$

При этом, как видно из данных, представленных в таблице 2, спортсмены обеих групп характеризовались высокими значениями кислородтранспортной функции крови на этапах годичной подготовки. Значения концентрации гемоглобина у гребцов первой группы на подготовительном этапе составляли $15,46 \pm 0,26$ г%. На соревновательном этапе подготовки отмечалось снижение данного показателя до $15,12 \pm 0,24$ г% ($P > 0,05$). При этом значение гематокрита находилось в оптимальных для спортсменов пределах от $40,66 \pm 0,58$ % и $38,87 \pm 0,53$ % на подготовительном и соревновательном этапах соответственно.

Таблица 2 – Динамика гемоглобина и гематокрита в крови гребцов-академистов на подготовительном и соревновательном этапах подготовки

Группа спортсменов	Этап подготовки		%	
	Подготовительный	Соревновательный		
Гемоглобин, г%				
1 группа	15,46±0,26	15,12±0,24	–2,20	>0,05
2 группа	15,82±0,20	15,55±0,24	–1,71	>0,05
Гематокрит, %				
1 группа	40,66±0,58	38,87±0,54*	–4,40	<0,05
2 группа	41,90±0,34	40,52±0,33*	–3,29	<0,05

Примечание: % – изменение показателя на соревновательном этапе по сравнению с подготовительным,

* – достоверное различие между спортсменами первой и второй группы на соответствующем этапе подготовки

Гребцы второй группы характеризовались аналогичными тенденциями в динамике гематологических показателей. Снижение уровня гематокрита на соревновательном этапе подготовки у спортсменов обеих групп, являлось статистически значимым ($P < 0,05$). При этом данный показатель у спортсменов первой группы был достоверно ниже, чем у спортсменов второй группы ($P < 0,05$).

Выявлена положительная динамика в уровне специальной работоспособности у лидирующих спортсменов (таблица 3). Время выполнения контрольного тестирования уменьшилось с $361,50 \pm 3,43$ с на подготовительном этапе до $360,37 \pm 3,41$ с на соревновательном этапе подготовки. У спортсменов второй группы наблюдалось ухудшение работоспособности. Время тестирования на подготовительном этапе составляло $367,36 \pm 1,47$ с, на соревновательном – $373,06 \pm 1,87$ с. При этом, концентрация лактата после выполнения тестирования повышалась в первой и второй группах. В большей степени у спортсменов первой группы: с $12,38 \pm 0,79$ ммоль/л на подготовительном этапе до $14,47 \pm 1,00$ ммоль/л на соревновательном этапе подготовки, и в меньшей степени у спортсменов второй группы: с $13,19 \pm 0,69$ ммоль/л на подготовительном этапе до $14,16 \pm 1,12$ ммоль/л на соревновательном этапе подготовки, что указывало на ухудшение окислительных способностей организма спортсменов и на снижение экономичности выполняемой работы.

Таблица 3 – Результаты тестирования специальной работоспособности гребцов-академистов на этапах годичной подготовки

Группа спортсменов	Этап подготовки		%	Р
	Подготовительный	Соревновательный		
Время, с				
1 группа	361,50±3,43	360,37±3,41*	-0,31	>0,05
2 группа	367,36±1,47	373,06±1,87*	+1,55	<0,05
Лактат, ммоль/л				
1 группа	12,38±0,79	14,47±1,00	+16,88	>0,05
2 группа	13,19±0.69	14,16±1.12	+7.35	>0.05

Примечание: % – изменение показателя на соревновательном этапе по сравнению с подготовительным,

* – достоверное различие между спортсменами первой и второй группы на соответствующем этапе подготовки

Адаптация к нагрузкам субмаксимальной мощности, характерной для соревновательной деятельности в академической гребле происходит за счет оптимизации функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Значительную роль в работе первой играет гематокрит крови. Поэтому, высокий уровень работоспособности у лидирующих спортсменов на соревновательном этапе подготовки был реализован на фоне пониженных значений гематокрита, но не выходящих за границы клинической нормы [10]. Данные изменения функций крови облегчают ее передвижение по сосудам, особенно по самым мелким и усиливают транспорт кислорода к активной мышечной массе [11]. В результате ускоряются и становятся более мощными процессы обмена, в том числе обмена кислорода и углекислоты, что создает основу для повышения работоспособности спортсмена. У гребцов второй группы наблюдалась аналогичная тенденция в изменении гематологических показателей, однако они отличались по величине.

Необходимо отметить, что функциональными резервами при работе субмаксимальной мощности являются буферные системы организма и резервная щелочность крови – важнейшие факторы, тормозящие нарушение гомеостаза в условиях гипоксии и интенсивного гликолиза. В поддержании буферных свойств организма и создании щелочного резерва крови ведущая роль принадлежит гемоглобину и его солям

(около 75 %). Так же по концентрации гемоглобина возможно косвенно судить об окислительных способностях организма спортсменов [14]. Поэтому коррекция тренировочного процесса в сторону повышения аэробных возможностей гребцов позволит повысить экономичность выполняемой работы и как следствие общий уровень работоспособности. Гематологическим маркером эффективности тренировочного процесса аэробной направленности может служить концентрация гемоглобина крови, которая обеспечит большую ее кислородную емкость, повысит щелочные резервы и способность противостоять окислению.

Выводы.

1. Выявлена статистически значимая взаимосвязь между концентраций гемоглобина, уровнем гематокрита крови спортсменов и показателями специальной работоспособности.

2. Снижение уровня гематокрита крови на соревновательном этапе подготовки по сравнению с подготовительным наряду с высоким уровнем физической работоспособности может служить одним из диагностических критериев при оценке функционального состояния спортсменов.

3. Резервом для роста специальной работоспособности может служить развитие устойчивости к биохимическим сдвигам и как следствие повышение экономичности выполняемой работы за счет гемоглобинового компонента буферной системы организма спортсмена.

Список литературы:

1. Суздальницкий, Р.С. Специфические изменения в метаболизме спортсменов, тренирующихся в различных биоэнергетических режимах, в ответ на стандартную физическую нагрузку / Р.С. Суздальницкий, И.В. Меньшиков, Е.А. Модера // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С.16–20.

2.Иванчикова, Н.Н. Особенности адаптации организма гребцов-академистов высокой квалификации к тренировочным нагрузкам в зависимости от объемов работы в различных зонах энергообеспечения: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Н.Н. Иванчикова, ВНИИФК. – М., 2012. – 23 с.

3.Слаутина, И.Н. Факторная структура подготовленности спортсменов различной специализации как основа построения тренировочного процесса в академической гребле: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Н. Слаутина, ВНИИФК. – М., 2006. – 22 с.

4.Муравьев, А.В. Комплексная оценка состояния кровообращения при мышечной деятельности (обзор литературы) / А.В. Муравьев, М.И. Симаков // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 10. – С. 15–17.

5.Макарова, Г.А. Гематологический контроль за переносимостью тренировочных нагрузок аэробной направленности / Г.А. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 5. – С. 46–48.

6.Роженцев, В.В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования / В.В. Роженцев, М.М. Полевщиков. – М, 2006. – 280 с.

7.Левтов, В.А. Реология крови / В.А. Левтов, С.А. Регирер, Н.Х. Шадрина. – М., 1982. – 272 с.

8.Селезнев, С.А. Клинические аспекты микрогемоциркуляции / С.А. Селезнев, Г.И. Назаренко, В.С. Зайцев. – Л., 1985. – 206 с.

9.Муравьев, А.В. Реологические свойства крови у спортсменов / А.В. Муравьев, М.И. Симаков // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 10. – С.41–44.

10. Уилмор, Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности / Д.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев, 1997. – 504 с.

11. Солодков, А.С, Сологуб Е.Б. Физиология спорта. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М., 2005. – 528 с.

УЧЕТ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ КАДЕТОВ 15-17 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ЛЕТНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Швец Р.Р.

Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

Рзаев Д.О.

Филиал Военного учебно-научного центра Военно-воздушных Сил «Военно-воздушной академии имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» в г. Челябинске

Научный руководитель – д.б.н., профессор Румянцева Э.Р.

ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

Актуальность. На сегодняшний день одной из основных составляющих боевой подготовки и неотъемлемой частью воинского обучения личного состава является физическая подготовка. В процессе физической подготовки формируется, сила, быстрота, выносливость и ловкость. Физическая подготовка должна способствовать повышению устойчивости организма к воздействию стресс-факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды, воспитанию психической устойчивости, смелости и решительности, уверенности в своих силах, целеустремленности, инициативы и находчивости, выдержки и самообладания, настойчивости и упорства, формированию готовности к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий [1].

Однако стоит отметить, что возрастной период от 15 до 17 лет имеет свои специфические механизмы и закономерности адаптации к физическим нагрузкам, связанные с возрастными особенностями развития организма.

В данном периоде высокого уровня достигает развитие ЦНС, сформированы индивидуальные особенности высшей нервной деятельности, завершается созревание сенсорных систем. В возрасте 15-17 лет уже сформированы все основные механизмы управления движениями, свойственные взрослому организму - рефлекторное кольцевое управление системой обратных связей и программное управление по механизму центральных команд. Так же совершенствуются зрительно-двигательные, речедвигательные и другие рефлексы. Отмечается высокий уровень интеграции деятельности сенсорных систем. Налаживается сочетание различных моторных реакций между собой [4].

Все это определяет необходимость поиска новых и дальнейшее усовершенствование имеющихся средств и методов подготовки юных кадетов 15-17 лет с первоначальной летной подготовкой к физическим нагрузкам, так как этот процесс в значительной степени зависит от множества морфофункциональных и психофизиологических показателей молодого организма, которые довольно жестко контролируются генетически.

Целью данного исследования являлось обоснование общефизической подготовки кадетов 15-17 лет с учетом их морфофункциональных и психофизиологических особенностей.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные исследования позволили выявить, что в биомеханической структуре и функциональной организации локомоций (ходьбы, бега) в возрасте 15-17 лет достигается высокая координационная точность. Еще одним значительным моментом в совершенствовании регуляции движений является высокий уровень созревания ассоциативных третичных полей коры - передних лобных и задних нижнетеменных. Благодаря этому становится более точной пространственная ориентация движений, улучшаются процессы экстраполяции, предвидения предстоящих ситуаций.

Улучшение процессов афферентного синтеза и анализа афферентной информации позволяет юношам (15-17 лет) точнее оценивать интероцептивную и проприоцептивную

информацию о функциональном состоянии собственного организма в процессе работы.

Как правило, в подростковом возрасте в основном завершается формирование всех сенсорных систем. Совершенствуется поисковая функция глаза, ускоряются сенсомоторные реакции, уточняется «мышечное чувство» и улучшается точность воспроизведения мышечных усилий, повышается функциональная устойчивость вестибулярной системы[4].

В ЦНС увеличивается скорость протекания нервных процессов (лабильность нервной ткани) и повышается подвижность нервных процессов, скорость смены процессов возбуждения и торможения. Это способствует повышению скорости переработки информации в коре больших полушарий. Совершенствование центральной регуляции движений и повышение возбудимости и лабильности мышечного аппарата способствуют ускорению моторных актов. К 15-летнему возрасту достигают взрослого уровня показатели теппинг-теста (50-60 ударов за 10 с) и максимальной скорости бега. В этом периоде имеется наибольший прирост скоростно-силовых возможностей. У мальчиков после 14 лет начинается существенный прирост мышечной силы, связанный с усиленной секрецией мужских половых гормонов (андрогенов).

Позже других качеств развивается выносливость к длительной циклической работе умеренной мощности. Сенситивный период ее развития приходится на возраст 15-20 лет, когда в достаточной мере созревают функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, обеспечивающих работу аэробного характера.

Основного развития у подростков достигают процессы аэробной энергопродукции. Увеличение мышечной массы, преобладание в мышцах медленных волокон окислительного типа, нарастание в мышцах количества митохондрий и миоглобина, повышение активности окислительных ферментов, улучшение утилизации приносимого кровью кислорода, а также совершенствование механизмов регуляции сердечно-сосудистой и дыхательной систем - все это приводит к повышению аэробных возможностей организма и величины максимального потребления кислорода (МПК).

После 14-летнего возраста начинается реализация нового этапа генетической программы онтогенеза. Происходит формирование быстрых мотонейронов в ЦНС и развитие быстрых и мощных гликолитических мышечных волокон в скелетных мышцах. Устанавливается характерный для каждого индивида состав мышечных волокон. С появлением гликолитических волокон происходит быстрое развитие анаэробных возможностей растущего организма. Сократительная деятельность этих волокон не зависит от работы кислородтранспортной системы (крови, сердечно-сосудистой и дыхательной систем), так как они получают энергию в бескислородных условиях. В результате повышается адаптация к работе анаэробного характера - к выполнению циклической работы в зоне максимальной и субмаксимальной мощности, силовых и скоростно-силовых упражнений.

Стоит так же отметить повышающиеся резервы дыхательной системы. При работе на уровне МПК величина минутного объема дыхания (МОД) (л/мин) увеличивается по сравнению с состоянием покоя в возрасте 8-9 лет в 7-8 раз, в 10-11 лет - в 9-11 раз, в 16-18 лет - в 10-12 раз. Однако эффективность дыхания у подростков и в определенной мере у юношей еще мала.

Развитие массы сердечной мышцы и увеличение объема сердца повышают аэробные возможности организма. В системе дыхания под влиянием длительной тренировочных занятий повышается эффективность и экономичность дыхательной функции, увеличивается жизненная емкость легких (на 123% против должных величин), что обеспечивает быстрый рост МПК. Снижается чувствительность дыхательного центра к недостатку кислорода (гипоксии) и избытку углекислого газа (гиперкапнии). Это позволяет существенно увеличить переносимость кислородного долга и продлить задержку дыхания.

Стоит отметить, что выполнение физических нагрузок у юношей 15-17 лет сопровождаются четко выраженными гормональными и вегетативными перестройками. При этом данный возраст является достаточно благоприятным для физического

воспитания, так как соответствует проявлениям многих сенситивных периодов развития физических качеств.

Выводы. Таким образом, изучение механизмов адаптации подростков (15-17 лет) к физическим нагрузкам показало, что этот процесс индивидуален, зависит от множества морфофункциональных и психофизиологических показателей молодого организма, которые довольно жестко контролируются генетически. При общефизической подготовке необходимо помнить, что совершенствование функциональной подготовленности юных кадетов требует обязательного учета индивидуальных особенностей каждого организма, его возрастных возможностей, врожденных пределов изменчивости строения и функций под влиянием физических нагрузок.

Список литературы:

1. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2001): приказ Министра обороны Российской Федерации № 631 от 31 декабря 2000 года //Электронный фонд правовой и технической документации [Электронный ресурс]: <http://docs.cntd.ru/document/901853132> (дата обращения 11.10.17).
2. Абзалов, Н.И. Подвижность насосной функции сердца при различных двигательных режимах /Н.И. Абзалов, Р.А. Абзалов, Р.Р. Абзалов //Теория и практика физической культуры. – 2014. - №3. – С. 17-19.
3. Горелов, А.А. Основы специальной физической подготовки летного состава /А.А. Горелов. – СПб: Типография Военного ин-та физической культуры, 1993. – 146 с.
4. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б.Сологуб. - М.: Советский спорт, 2012.- 624 с.

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ МОЛОДОГО ОРГАНИЗМА

*Шерстобитова Я.А. студент группы П-187
Российский государственный университет правосудия
Научный руководитель – к.п.н., доцент Хайруллин И.Т.*

Актуальность данной темы в повседневной жизни заключается в том, что спорт в современном мире является одним из основным фактором влияющий на здоровый образ жизни человека. Спорт и здоровый образ жизни непосредственно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитое выражение: «В здоровом теле - здоровый дух!». Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. Благодаря здоровому образу жизни физические и психологические процессы протекают в наилучших условиях, при этом снижается риск появления различных заболеваний и увеличивается продолжительность жизни человека.

Цель исследования: изучить влияние здорового образа жизни на функциональные показатели молодого организма.

Экологические факторы, ритм современной жизни, наличие в окружающей среде вредных микроорганизмов ослабляют не только здоровье человека, но и способствуют развитию нежелательных эмоциональных потрясений. Поэтому человеку нужно развиваться не только физически, но и развивать состояние духа. Благодаря спорту люди становятся уверены в себе и в своих силах. Ведь каждому человеку, в том числе и спортсмену, необходимо оценивать себя и свои возможности. Исходя из этого, у человека складывается определённая самооценка, которая в дальнейшем влияет на свои цели и стремления. Ещё, благодаря спортивной деятельности развиваются и интеллектуальные способности человека. Они нужны ему для проявления действий и поступков, что очень важно в каких-либо жизненных ситуациях.

Все мы знаем, что спорт и физическая культура неразрывно связаны со здоровьем человека. Появление современных технологий упрощают многие аспекты жизни. Общественный транспорт, автомобили, метро значительно быстрее позволяют нам добираться в нужное место, что удобно и доступно. Вместе с информационно-цифровым веком появились телефоны, компьютеры, электронные книги и другие технические устройства. Они не только упрощают нам жизнь, но и занимают наше свободное время. Облегчив тем самым повседневную жизнь, физическая активность человека сдвинулась на второй план. Сейчас очень мало людей делают утреннюю зарядку, которая способствует быстрому пробуждению организма. Постоянное пребывание в таком ритме очень сказывается на здоровье и физическом состоянии человека. Происходит ухудшение кровообращения в костных тканях, что приводит к хрупкости костей и переломам. Из-за малой подвижности вместо мышц начинает образовываться жир. Так же вследствие малой активности у человека начинают слабеть мышцы сердца, появляется риск возникновения инфаркта или инсульта. Задачами физического воспитания студентов является формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом[4].

Занятия физкультурой и спортом очень важны для детей, ведь именно молодому и растущему организму необходимы постоянные нагрузки и движения. Ежедневные физические упражнения являются залогом хорошего, здорового самочувствия, развития и роста ребёнка. Спорт может радовать детей и доставлять им положительные эмоции. Прежде всего, прививать любовь к спорту должны родители, учителя и старшие товарищи. Привычка к физическим тренировкам с юных лет, остаётся, как правило, на всю жизнь.

Результаты исследования и их обсуждение. Из всего вышесказанного следует вывод о том, что люди, которые занимаются физической культурой, очень оптимистичны, жизнерадостны, меньше зависят от смены настроения, менее склонны к депрессиям и неврозам [2].

Чтобы свободно развивать и раскрывать свои физические и духовные силы, требуется стремление каждого человека к физической культуре. Регулярные занятия спортом оказывают хорошее влияние на коммуникативные способности человека, например, общительность, коммуникабельность, способность самостоятельно принимать какие-либо решения, порыву к творчеству. Человеку, который занимается спортом, помогают в жизни качества, приобретённые в ходе физической активности.

Соблюдение здорового образа жизни так же включает в себе правильное питание, так как качество пищи напрямую влияет на наше здоровье. Количество еды, поступающее в наш организм, не должно быть слишком большим. Ведь переедания зачастую ведут к набору лишних килограмм, что значительно ухудшает здоровье. Но недоедания в свою очередь тоже опасны для организма. Главная концепция здорового образа жизни - правильное питание, без всяких изнурительных диет. В ежедневном рационе должны присутствовать различные витамины, аминокислоты, микроэлементы. Присутствие свежих овощей и фруктов, а также правильная обработка продуктов обязательна. Для здорового образа жизни правильное питание оказывает решающее влияние на ее продолжительность. Так же на продолжительность жизни сильно влияет полноценный сон. Спать человек должен не менее семи или восьми часов в сутки. [5]

Теперь рассмотрим как здоровый образ жизни влияет на функциональные показатели растущего организма. Существует множество методов тестирования физической подготовленности студентов, среди которых особое место занимают PWC 170, гарвардский степ-тест, ортостатическая проба, тест Купера и другие [1]. Медицинская статистика свидетельствует о том, спорт и здоровье детей связаны между собой. По сведениям врачей, 70% часто болеющих детей и подростков не занимаются спортом и часто прогуливают уроки физкультуры. Во многих случаях они проводят большую часть своего свободного времени у компьютера, телефона или телевизора. При этом организм перестаёт получать физическую разрядку, что приводит к функциональным нарушениям. Вследствие чего школьники или студенты подвергаются различным заболеваниям.

Ежедневные занятия физкультурой должны быть полезной привычкой еще с самого раннего детства. Согласно научным данным, даже 10-минутные занятия спортом в день способны продлить жизнь человеку. Поэтому невозможно переоценить роль физических упражнений и активного отдыха в нашей жизни. Теперь давайте подробнее рассмотрим пользу, которая влияет на здоровье человека при наличии спорта и прочей физической активности:

1. Занятия спортом очень значительно влияют на повышение иммунитета у людей, а так же способствуют улучшению состава крови у человека. При регулярной тренировке изменяется состав крови, то есть увеличивается количество эритроцитов и лимфоцитов, которые так необходимы человеку. Эти клетки борются и уничтожают большое количество негативных факторов, которые влияют на организм человека. Уже давно известен тот факт, что люди, которые занимаются спортом, болеют реже, чем другие, потому что у них стойкий иммунитет. Он способен победить многие их болезни.

2. Ещё одним очень важным фактором здорового человека является то, что при занятиях спортом укрепляется опорно-двигательный аппарат. Тот, кто регулярно делает физические упражнения, изменяется не только внешне, тем что происходит увеличение объёма мышц, но и внутренне. Например, при постоянной физической нагрузке улучшается питание мышц кислородом, а так же образуются новые кровеносные сосуды. Благодаря этому у человека происходит хорошая работа мозга. Человек чувствует лёгкость, бодрость и прилив сил.

3. Так же у человека очень хорошо развивается нервная система. Благодаря активной физической нагрузке человек учится быстро координироваться. У него формируются дополнительные условные рефлексы. Мозг быстро принимает нужное решение, а также быстро реагирует на негативные факторы.

4. Улучшается работа сердца и сосудов. При занятиях спортом сердце и сосуды становятся более выносливыми. Постоянные физической нагрузки заставляют работать все органы человека в регулярном режиме.

5. При занятиях спортом у организма увеличивается потребность в насыщении кислородом, в связи с этим объём легких увеличивается, дыхание становится глубже и интенсивнее.

Занимаясь физической культурой, мы приобретаем необходимые в повседневной жизни и в труде двигательные навыки. Развивается ловкость, быстрота и сила движений нашего тела. Совершенствуется управление движениями, которое осуществляется центральной нервной системой. Занятия физической нагрузкой укрепляют не только мышечный корсет, но и сердечную мышцу, что является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. К положительным сторонам занятий физической активностью относятся такие качества, как развитие силовых способностей, выносливости, мускулатуры тела, снижение жировой массы, повышение общего тонуса мышц, а также они являются мощным антистрессовым средством [3].

Так же одним из многочисленных плюсов спорта является то, что он оказывает большую помощь в ограждении молодёжи от вредных привычек. Регулярные и разносторонние занятия снимают у молодого человека комплексы неполноценности, придают уверенность в себе, что позволяет ему активно противостоять вредным привычкам, аморальному и безнравственному образу жизни. Физкультура и спорт помогают успешно решать задачи по самовоспитанию личности, эффективно познавать свои физические и духовные возможности.

Вывод. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что спорт оказывает большое влияние на жизнь и здоровье современного человека. Актуальность здорового образа жизни в 21 веке, в эпоху компьютеризации, совершенно не поддаётся сомнению, потому как позволяет сохранить не только хорошую форму, но здоровье организма и духа в целом любому, кто уделяет своим тренировкам хотя бы полчаса в день. Многочисленные исследования в этой области только подтверждают справедливость данных высказываний, потому как значение спорта с каждым днем лишь усиливается. Популяризация спорта способствует значительному росту числа тех, кто им занимается, подталкивая людей на создание новых программ развития организма в соответствии с потребностями человека.

Список литературы:

1. Гараева А., Васенков Н.В. Методы тестирования функциональной подготовленности студентов / Сборник статей II Международной научно-практической конференции «Инновационные технологии в науке и образовании». Под общей редакцией Г.Ю. Гуляева. 2017. С. 256-258.2
2. Любинская С.М. Эффективность физических упражнений. М.: «Глобус», 2004.
3. Хабиров И.И., Хайруллин, И.Т. Особенности физических упражнений для формирования атлетического телосложения молодого человека. Тенденции развития науки и образования. 2018., № 2. Часть 2. С.57-59.
4. Хайруллин И.Т., Галиев Р.Р., Шайхиев Э. Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом / Наука и образования: новое время. 2019. № 2.
5. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2007

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3
<i>Андрянова Н.А.</i> РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	4
<i>Арсланов Р.Ф.</i> КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	8
<i>Аскарова Э.И.</i> СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	12
<i>Багаутдинов Л.Р.</i> МОДЕЛЬ ИНКЛЮЗИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН)	15
<i>Баченина Е.А., Хачатурян А.Ю.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СТАНОВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА.	18
<i>Бердникова В.А.</i> АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	21
<i>Брызгалова А.Ю.</i> ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	24
<i>Брызгалова Я.А.</i> ГОЛБОЛ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА	26
<i>Валеева И.И.,</i> ОБУЧЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛУ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ	29
<i>Воронцова К.Г.</i> АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ РУССКОЙ ЛАПТЫ	31
<i>Гайнуллина Л.Ф.</i> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В КОРРЕКЦИИ ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	34
<i>Галиуллин З.З.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЭФФЕКТИВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ	37
<i>Гатауллина И.И.</i> МЕТОДЫ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	40
<i>Гатина Д.Ф., Имамова А.Р.</i> КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ	43
<i>Гатина Н.М.</i> ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	47
<i>Геккель М.И.</i> СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 7-8 С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	50
<i>Гирфанова А.И.</i> ЗАВИСИМОСТЬ СТУДЕНТОВ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ	54

<i>Гирфанова А.И.</i> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	58
<i>Голубева Я.В.</i> ЗНАЧЕНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ЛИЦ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ЭКОЛОГИЧЕСКИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ РЕГИОНАХ	62
<i>Горошникова Е.Д.</i> РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ НЕЙРОПАТИЧЕСКОЙ БОЛИ	66
<i>Зайцева А.В.</i> СОЗДАНИЕ ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЫ В АКАДЕМИИ СПОРТА	69
<i>Иванов Е.Ю.</i> МОДЕЛЬ ИНКЛЮЗИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОПЫТА ГЕРМАНИИ	72
<i>Калимуллина А.Д.</i> МЕТОДИКА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР	75
<i>Калимуллина В.Д.</i> МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ	79
<i>Калинина А.А.</i> ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНО-АДАПТИВНЫХ ШКОЛАХ	83
<i>Киселев М.А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ (КОРРЕКЦИОННЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ 8-ГО ВИДА В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	86
<i>Клюев М.А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕЖИМОВ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ И ОЖИРЕНИИ СТУДЕНТОВ КНИТУ-КАИ	89
<i>Костина Е.А.</i> БЕГ ОТ СТАРОСТИ	92
<i>Краснова Е. А.</i> ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ БОЧЧА	95
<i>Лозовой А.А., Лозовая М.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	99
<i>Луговнин И.А.</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН	102
<i>Луговнина Г.А.</i> ВЛИЯНИЕ ИГР НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	105
<i>Лунькова Е.В.</i> РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ОСНОВЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ	110
<i>Майнская Л.Ф.</i> АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН, ИМЕЮЩИХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА	114
<i>Миренкова Е.С.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМ НАРУШЕНИЕМ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ФЛОРБОЛ	117
<i>Миронова О.В.,</i> ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КОРРЕКЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЛИЦ С МАММАРНО-КОРОНАРНЫМ ШУНТИРОВАНИЕМ	120
<i>Москвин К. Ю., Федотова Д. Э.</i> ОЦЕНКА ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА У ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	124

<i>Мустафина Д.И.</i> ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ПОДРОСТКОВ	127
<i>Нарошкина Г.Н., Черномор А.В.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ПЛАВАНИЯ ДЕТЕЙ НОЗОЛОГИЧЕСКОЙ ГРУППЫ ЛИН.	130
<i>Нурмангазиев Р.Б., Сагидова К.М.</i> КОМПЛЕКС ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА КОЛЯСКАХ	134
<i>Пегова В.О., Куракова Ю. Н.</i> РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР	138
<i>Петрищева Е.А.</i> ОЦЕНКА УРОВНЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	141
<i>Пластинина В.О.</i> АНАЛИЗ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА МАЛЬЧИКОВ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	145
<i>Пластинина В.О.</i> ПРОГРАММА СТУДИИ РАННЕГО РАЗВИТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ «РАСТЁМ ВМЕСТЕ»	148
<i>Порфирьев В.Н.</i> СРЕДСТВА ФУТБОЛА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ 13-14 ЛЕТ	151
<i>Рева А.В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ У УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	154
<i>Рыдаев В.Ю.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	159
<i>Сагдеева А.Р.</i> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ДЦП	161
<i>Салмова А.И.</i> СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БИЛЬЯРДИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	164
<i>Сафиканова Ю.Р.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ СИДЯ ЛИЦ С ПОВРЕЖДЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	166
<i>Султанова И.О.</i> ОЦЕНКА НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ У ЛИЦ ПОСЛЕ ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ	169
<i>Трушин А.В.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ У ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	172
<i>Тюрина А.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ	174
<i>Файзрахманова А.И.</i> «ГРУППА СМЕРТИ» - УГРОЗА ИЛИ ИГРУШКА?	177
<i>Хабибрахманов Д.Ф.</i> УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАДМИНТОНОМ	179
<i>Хазиева А.А.</i> КОРРЕКЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННО ОТСТАЛОСТЬЮ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	181

<i>Халина А.Ю.</i> ФЕСТИВАЛЬ «СПОРТ ЛИНИЯ» КАК ФОРМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ К УЧАСТИЮ В КОМПЛЕКСЕ ГТО	185
<i>Хайруллина А.В.</i> МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ИППОТЕРАПИЕЙ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА	189
<i>Хасанова С.М.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР	193
<i>Хафизова А.Н.</i> ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ С ГОНАТРОЗОМ ПРИ ТОТАЛЬНОМ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА	196
<i>Хисамиева А.А.</i> МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ КОРРЕКЦИОННО - РАЗВИВАЮЩИХ ПОДВИЖНЫХ ИГР ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	198
<i>Филиппова Н.В.</i> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	201
<i>Шарафутдинова Л.А.</i> АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМ НАРУШЕНИЕМ С УЧАСТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ	205
<i>Шаймиева А.Д.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	208
<i>Шириаева Ю.С.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ, ОТНЕСЁННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ	212
<i>Юнусова А.И.</i> ПРОГРАММА СКАЗКОТЕРАПИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	215
<i>Юнусова Г.М.</i> ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ДЫХАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ И СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ	218
СЕКЦИЯ №2 «ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ОСНОВЫ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»	221
<i>Арсланова А.Р., Гумерова А.И.</i> ФИЗИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОПТИЧЕСКОЙ ИЛЛЮЗИИ	222
<i>Батманова А.О.</i> ВИДЕОАНАЛИЗ В СПОРТЕ	228
<i>Батталов А.Р., Нафиков А.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕОФИКСАЦИИ В ФУТБОЛЕ	230
<i>Вайтиев Н.В.</i> ТИПЫ НАВИГАЦИОННЫХ УСТРОЙСТВ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ НА ТУРИСТСКОМ МАРШРУТЕ	232
<i>Габдрахманова З.З.</i> ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ГОСТИНИЧНОМ ПРЕДПРИЯТИИ ДЛЯ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ГОСТЕЙ	235
<i>Габдрахманова З.З.</i> ВЛИЯНИЕ СИСТЕМ БРОНИРОВАНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОТЕЛЯ	238

<i>Габдрахманова З.З.</i> ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТЬ СТУДЕНТОВ	242
<i>Гадеева Р.Р., Фокина Ю.А.</i> ФИЗИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЫЖКА С ПАРАШЮТОМ, КАК МЕТОДА НЕБОТЕРАПИИ	245
<i>Зарипов Р.Р.</i> ФИЗИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ, ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА И СПОСОБЫ АДАПТАЦИИ К НИМ	248
<i>Иванов Е.Ю., Багаутдинов Л.Р.</i> КОРРЕКТИРОВКА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ КОМПЬЮТЕРНОГО ВИДЕОАНАЛИЗА	252
<i>Иванова Е.С.</i> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КОРРЕЛЯЦИОННОЙ АДАПТОМЕТРИИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ	254
<i>Кабанов Г.И.</i> АВТОМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДАННЫХ В СПОРТЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО ПОМОЩНИКА В СЕРВИСЕ GOOGLE ТАБЛИЦЫ	256
<i>Камалетдинов А.А.</i> СРЕДСТВА ВИЗУАЛИЗАЦИИ СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ В СПОРТЕ	259
<i>Қорабай К.Т.</i> ПРИМЕНЕНИЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	263
<i>Кузьмин К.А., Михайлова А.В.</i> СИСТЕМЫ БРОНИРОВАНИЯ В ТУРИЗМЕ	266
<i>Лобанова А.В.</i> ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА	268
<i>Лобанова А.К., Лобанов А.С.</i> СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА СПОРТСМЕНОВ-РОК-Н-РОЛЛИСТОВ О НЕОБХОДИМОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕКРЕАЦИОННОГО ПЛАВАНИЯ	271
<i>Лукин С.И., Сунцова Я.Л.</i> АНАЛИЗ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	274
<i>Мухина Ю.А.</i> ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИТНЕСЕ	277
<i>Нафикова А.В.</i> ИНТЕРНЕТ-РЕКЛАМА В ТУРИСТИЧЕСКОМ БИЗНЕСЕ	280
<i>Николаев И.И.</i> ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ – ОСНОВНОЙ ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	282
<i>Николаева Е.С.</i> ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИЛИ ВИДЕОАНАЛИЗ В ФУТБОЛЕ КАК СПОСОБ РАЗРЕШЕНИЯ ОШИБОК В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	286
<i>Нуртдинова А.Н., Новикова А.Н.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОНКУРСНЫХ ЗАДАНИЯХ РЕГИОНАЛЬНОГО ЧЕМПИОНАТА WORLDSKILLS RUSSIA В КОМПЕТЕНЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»	289
<i>Осипова Е.М.</i> ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ ЗВУКОВЫХ ИЛЛЮЗИЙ	293
<i>Приходько Я.А., Сливинский Д.В.</i> ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ	298

ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

<i>Руденко С.Р.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КАК ЗАЛОГ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАДРОВ	303
<i>Ситдикова А.Р.</i> ОСОБЕННОСТИ ТЕПЛОПЕРЕДАЧИ ПРИ СТОУНТЕРАПИИ	307
<i>Файзулина А.Р.</i> СВОЙСТВА ЗВУКОВЫХ ВОЛН В МУЗЫКОТЕРАПИИ	310
<i>Шарафутдинова Л.А., Майнская Л.Ф.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА BALANCE SYSTEM SD ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ РАВНОВЕСИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ С ОНМК	313
СЕКЦИЯ №3 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	316
<i>Айзатуллова А.Ф., Сайфуллин И.И.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МАЛЬЧИКОВ 7-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ	317
<i>Ахмадуллина Р.Р.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОК 10-11 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИХ СОМАТОТИПА	321
<i>Ахметова Р.Ш.</i> ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	324
<i>Артемьева О.А.</i> ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ	330
<i>Артемьева О.А.</i> ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЯ ТРЕНЕРОВ О ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ	334
<i>Белокобыльская А.А.</i> ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ НА УСПЕШНОСТЬ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	337
<i>Бирюкова Е.А.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА	340
<i>Габрахманова З.З.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ	343
<i>Глухов П.П.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА	346
<i>Горшенина А.В.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕЙ, В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК	349
<i>Дорофеева А.С.</i> РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СУБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	353
<i>Дроздов Д.И.</i> ВЛИЯНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	357
<i>Ильина П.Ю.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	361
<i>Каплахова К.В.</i> КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ СИЛОВЫХ ФИТНЕС ТРЕНИРОВОК	364
<i>Ковтун А.Г.</i> РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ МОТОРИКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	367

<i>Краснов А.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАУНТИНБАЙКА КАК ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА	370
<i>Краснова Н.В.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ С УЧЁТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ	374
<i>Курбанова К.Ф.</i> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ИССЛЕДОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ	377
<i>Лыков И.И.</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮРИСТОВ В РАМКАХ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ	380
<i>Мамедова Э.Р.</i> КОМПЕТЕНЦИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»: ОПЫТ УЧАСТИЯ В РЕГИОНАЛЬНОМ ЧЕМПИОНАТЕ «WORLDSKILLS»	383
<i>Медведев А.А.</i> РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	387
<i>Мифтахов Р.Р.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОПЕРАЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ	390
<i>Михайлова А.О.</i> РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ УШУ	393
<i>Мокрушина А.Д.</i> ПРОБЛЕМА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ	396
<i>Моткова Н.П.</i> ДИАГНОСТИКА КОММУНИКАТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ	399
<i>Муллахметова Д.Р.</i> ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СОВРЕМЕННЫМИ ТАНЦАМИ	403
<i>Мурина К.Е.</i> ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ ПОСЛЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК	407
<i>Назырова И.И.</i> МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ ЛИЧНОСТИ ЮНОГО ХОККЕИСТА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ	411
<i>Николаева Е.С.</i> ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ	414
<i>Орлова П.С.</i> ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ У МАГИСТРАНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ВЕКТОР РАЗВИТИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ	417
<i>Пауков А.А., Калашникова Ю.В.</i> МЕСТО И РОЛЬ КОММУНИКАТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	420
<i>Петров А.И.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 12-14 ЛЕТ	423
<i>Ризванова А.А.</i> МОТОРНАЯ ОДАРЕННОСТЬ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК В КОНТЕКСТЕ СПОРТИВНОЙ ИСТОРИИ СЕМЬИ	426

<i>Рудакова М.А.</i> ФИТНЕСС-ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИЦ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	430
<i>Садриева Р.Т.</i> КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	432
<i>Свинцова К.А.</i> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	435
<i>Симдянкина Я.Ю.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК К ПРИМЕНЕНИЮ СРЕДСТВ ЧЕРЛИДИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	438
<i>Сорокин Г.В.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МИНИМИЗАЦИИ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ СТРЕССА СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ	441
<i>Тарасенко Е.И.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ПРОБЛЕМНОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	444
<i>Туманина Н.В., Хайруллин Р.Р.</i> ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД УМЕНЬШЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА СТУДЕНТОВ	447
<i>Угаров И.В.</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГИРЕВИКОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	450
<i>Угарова О.С.</i> ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	454
<i>Файрузова Э.И.</i> МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 15-16 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНОГО СИМУЛЯТОРА	458
<i>Фатхутдинова А.А.</i> ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНИВАНИЯ РЕГУЛЯТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	462
<i>Фатыхова А.И.</i> МЕТОДИКА АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛУЧНИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	466
<i>Хакимова Ю.Д.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ	469
<i>Хакимова Ю.Д.</i> ИЗУЧЕНИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМ ОБЪЕМОМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	472
<i>Чубатова Г.В.</i> МАРКЕТИНГОВАЯ И PR-СТРАТЕГИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТУРНИРАХ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ	476
<i>Шабнова Е.А.</i> ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ	479
<i>Шаймарданова А.Р.</i> ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫСОКО КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	481
<i>Шандригось В.И.</i> ОБЗОРНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	484

<i>Шарафутдинов А.А.</i> АНАЛИЗ УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ОЛИМПИЙСКИХ ДИНАСТИЙ СССР, РОССИИ И ТАТАРСТАНА	487
<i>Шишков Д.А.</i> ТЕХНИКА ПОВОРОТОВ У ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНИКИ ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА РАЙНА ЛОХТЕ	490
<i>Якупова Д.Н.</i> ВЕЛИЧАЙШИЕ МЫСЛИТЕЛИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА В АСПЕКТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ	494
СЕКЦИЯ 4. ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА	497
<i>Гайнанова А.Р.</i> ЗАИМСТВОВАНИЯ ИЗ ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА В АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ	498
<i>Мишкина А.А.</i> ФРАНЦУЗСКИЕ И РУССКИЕ ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ – МУДРОСТЬ НАРОДА ЧЕРЕЗ ТВОРЧЕСТВО	501
<i>Файрушина А.Р.</i> МОЛОДЕЖНЫЙ МАРШРУТ ЗОЛОТОГО КОЛЬЦА КАК РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРНЫХ И ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ У МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ	504
<i>Чумарова О.Ю., Смирнова А.О.</i> ПРЕОДОЛЕНИЕ ЯЗЫКОВЫХ БАРЬЕРОВ КАК МЕТОД МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ В ТУРИЗМЕ	506
<i>Чумарова О.Ю., Шубина Е.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ЛЕКСИКИ ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА КАНАДЫ	510
<i>Яранцева А.В.</i> ТРЕНЕРСТВО: УЛУЧШЕНИЕ ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЫ ВЫЕЗДОМ ЗА ГРАНИЦУ	513
<i>Akhtyamova E.V.</i> WAYS TO LEARN ENGLISH WITH THE HELP OF THE INTERNET RESOURCES	516
<i>Akhunova I.A.</i> SPORTS TERMINOLOGY IN THE ENGLISH LANGUAGE	520
<i>Batmanova A.O.</i> THE ROLE OF FILMS IN LEARNING OF THE ENGLISH LANGUAGE	522
<i>Bulantseva Y.V.</i> BADMINTON AS A MEANS OF INCREASING CULTURE OF PHYSICAL PERFORMANCE OF STUDENT	525
<i>Chugunova P.A.</i> BENEFIT OF ENGLISH LANGUAGE IN PROFESSIONAL COACHING AND REFEREEING IN RHYTHMIC GYMNASTICS	528
<i>Dambaev A.D.</i> INCREASE OF CULTURAL LEVEL OF FUNCTIONAL READINESS OF WRESTLERS SAMBO	532
<i>Dashkevich A. A.</i> ENGLISH ANGLICISMS IN AEROBIC GYMNASTICS	535
<i>Demoretskaya A.D.</i> ENGLISH LANGUAGE AND ITS ROLE IN INTERNATIONAL COMMUNICATION	538
<i>Dultseva U.V.</i> CULTURAL FORMATION OF MOTIVATION IN ATHLETES	542
<i>Esina A.V.</i> THE NECESSITY OF PRACTICE OF ENGLISH AMONG STUDENTS	545
<i>Fayzrakhmanova A.I.</i> PECULIARITIES OF THE HUMAN PULSE WAVE DISTRIBUTION	548

<i>Fenina E.D., Muzafarov K.A.</i> UNUSUAL HOTELS CONCEPTION	552
<i>Fomina A.A.</i> THE SIGNIFICANCE OF THE ENGLISH LANGUAGE IN OUR SOCIETY	555
<i>Gafiatullina Y.I.</i> INCLUSIVE EDUCATION IN HIGHER EDUCATION	558
<i>Galyautdinova A.V.</i> USE OF FOREIGN DIALECTS IN THE TRAINING PROCESS TO IMPROVE THE SKILLS OF A GYMNAST	562
<i>Gavrilova A.V.</i> TECHNIQUE OF EFFECTIVE TEACHING ENGLISH IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS	565
<i>Girfanova A.I.</i> SPORT AND FLAT FEET	569
<i>Idiatullina A.A.</i> DIFFERENCE OF THE BRITISH AND AMERICAN ENGLISH LANGUAGE	572
<i>Intezaryan A.A.</i> THE IMPORTANCE AND ROLE OF STUDYING THE ENGLISH LANGUAGE IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF RUGBISTS	575
<i>Kamaltdinova E.R.</i> EDUCATION OF TOLERANCE OF STUDENTS IN THE PROCESS OF LEARNING A FOREIGN LANGUAGE	578
<i>Khafizova AR.</i> OPPORTUNITIES FOR ORGANIZING PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES IN THE CITY CONDITIONS	581
<i>Khasanova K.R.</i> ANGLICISMS IN BIATHLON	584
<i>Kochetkova J.A., Dobrokhotova J.D.</i> CULTURAL TRANSFER NORMATIVES AT THE STAGES OF INITIAL TRAINING AND SPORTS SPECIALIZATION	587
<i>Korchagina O.A.</i> IMPROVEMENT OF COORDINATING ABILITIES OF SWIMMERS WITH APPLICATION OF EXERCISES BY MEANS OF FITBALL	591
<i>Krasilnikova V.E., Chereshova D.G.</i> METHODS OF OVERCOMING LANGUAGE BARRIERS	594
<i>Lotkova T. E.</i> CULTURAL FEATURES OF THE METHODOLOGY OF RHYTHMIC GYMNASTICS CLASSES IN DIFFERENT AGE GROUPS OF CHILDREN	597
<i>Lukin V.D.</i> THE ROLE OF THE ENGLISH LANGUAGE IN THE LIFE OF TRACK AND FIELD ATHLETE	600
<i>Makhmutov R.R.</i> MENTAL AND PHYSICAL INTERCONNECTION AT QUALIFIED CHESS PLAYERS	603
<i>Maksyakova E.V.</i> COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF RUSSIAN AND ENGLISH SLANGS	606
<i>Mingazova D.R.</i> PROJECT ACTIVITY OF AUTONOMOUS NON-PROFIT ORGANIZATIONS AS ONE OF THE WAYS OF SPORT DEVELOPMENT AMONG POPULATION	609
<i>Mustafina D.I.</i> LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF WEAKNESSERS OF TEENAGERS	612
<i>Nikolaeva E.S.</i> INCREASE THE CULTURE OF GENERAL PHYSICAL TRAINING AT FOOTBALL PLAYERS BY MEANS OF AEROBICS	614
<i>Nizamova R.R.</i> THE PROBLEM OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN, THEIR HEALTH	617

<i>Petrenko S.S.</i> CULTURAL STRENGTH TRAINING FOR ROWERS ACADEMICS AT THE STAGE OF PERFECTION OF SPORTS SKILL	621
<i>Plotnikova A.A.</i> ENGLISH IN THE DEVELOPMENT OF SOCIETY	624
<i>Romanko A.A.</i> IMPACT OF BADMINTON ON CULTURAL VISION	628
<i>Ryazanova M.M.</i> SYSTEM FOR COORDINATING SPORT VOLUNTEER PROGRAMS IN RUSSIA	631
<i>Ryzhova K.V., Ageeva G.F.</i> MAIN INDICATORS OF PHYSICAL CULTURAL AND SPORTING SERVICES QUALITY PROVIDED BY TETIOSHI RDUYSSHOR	634
<i>Sadykov L.V.</i> CULTURE DEVELOPMENT OF WRESTLING IN RUSSIA AND IN THE REGIONS	637
<i>Sadykova L.R.</i> THE PROBLEM OF VOLUNTEERING AND BENEFITS OF VOLUNTEERING	640
<i>Safin I.A.</i> WHY DOES THE STUDENT NEED ENGLISH?	643
<i>Sannikova O.V.</i> THE ROLE OF MUSIC AND MOVIES IN LEARNING OF ENGLISH	647
<i>Saparyova I.F.</i> ENGLISH – THE LANGUAGE OF ATHLETE	650
<i>Sergeeva D.A.</i> ORGANIZATIONAL ASPECTS OF ANTI-DOPING PROGRAMS IN THE RUSSIAN SPORT	653
<i>Shagimyardanov T.H.</i> STUDYING ENGLISH IN BASKETBALL	656
<i>Shaidullina A.</i> FEATURES AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF HOTEL BUSINESS IN RUSSIA	659
<i>Shaymardanova A.R.</i> MENTAL WORKING CAPACITY OF SCHOOLBOYS 15-17 YEARS OLD ENTITLED AT ATHLETICS	662
<i>Shigabieva R.R.</i> ACCESSIBILITY OF EDUCATION FOR PEOPLE WITH DISABILITIES	666
<i>Skalozub A.G.</i> CULTURAL CONSTRUCTING THE MACROCYCLE ROWERS-CANOEISTS OF HIGH QUALIFICATION	670
<i>Slistin V.B.</i> PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS FOR OVERCOMING STRESS IN ATHLETES OF BIATLON	672
<i>Spirin.N.A.</i> ENGLISH LANGUAGE FOR TEACHING TRAINERS ON BOXING	674
<i>Sukhovskaya N.A.</i> STUDYING ENGLISH USING MOVIES AND CARTOONS	677
<i>Troshina E.A.</i> STATE POLICY IN THE FRAMEWORK OF STUDENT SPORT	680
<i>Tyurina E.A.</i> INFLUENCE OF RHYTHMIC GYMNASTICS ON THE ORGANISM OF ATHLETES: BENEFIT AND HARM	683
<i>Volodin E.A.</i> CHILDREN IN AIKIDO. DEVELOPMENT AND EDUCATION WITHOUT COMPETITIONS - PROSPECTS FOR TEACHING AIKIDO	686
<i>Yangurazova E.I.</i> CULTURE OF SPORTS HYGIENE	689
<i>Galeeva K.R.</i> L'ANALYSE COMPARATIVE DES CERTAINS IDIOMES DANS LES LANGUES ANGLAISE ET FRANÇAISE	691
<i>Ахметшин Р.Р.</i> ХАЛКЫБЫЗНЫҢ МИЛЛИ БӘЙРӘМНӨРӨ	694

<i>Хисамутдинов И.И.</i> СПОРТ ЖУРНАЛИСТИКАСЫ ЖАНРЛАРЫ	699
СЕКЦИЯ №5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	701
<i>Боткина А.А.</i> ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА И ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ	702
<i>Васина Д.Д.</i> ПРИМЕНЕНИЕ КРИОТЕРАПИИ, КАК СРЕДСТВА ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ И РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ	706
<i>Голубева Е.А., Хасанов А.Р.</i> АНДРОГЕННО-АНАБОЛИЧЕСКИЕ СТЕРОИДЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	709
<i>Губайдуллина С.И.</i> ЭЛЕКТРОНЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МИГАТЕЛЬНОГО РЕФЛЕКСА ДЛЯ ОЦЕНКИ В ДИНАМИКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦНС У СПОРТСМЕНОВ – БАДМИНТОНИСТОВ	712
<i>Джумок А.А., Павлова А.А.</i> ПОДВИЖНОСТЬ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ	716
<i>Евсеева А.Р., Скиба И.А.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЫШЕЧНОГО ОТКАЗА В УПРАЖНЕНИЯХ МАКСИМАЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ	719
<i>Еникеева А.Р., Скиба И.А.</i> ЗНАЧЕНИЕ ГЕНЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА В ДОСТИЖЕНИИ МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТЕ	721
<i>Закирова Д.З., Миннегулова Л.М.</i> ОЦЕНКА БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТИВНЫХ БУТЫЛОК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	723
<i>Иванова Е.С.</i> ОЦЕНКА МОЩНОСТИ НОГ БОРЦОВ	726
<i>Идиатуллина А.А., Батманова А.О.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	729
<i>Интезарян И., Хубатуллина А.</i> ГРУППА КРОВИ КАК ПРОГНОСТИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫЙ КРИТЕРИЙ УСПЕШНОСТИ В СПОРТЕ	732
<i>Ишмухаметова Н.Ф.</i> МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	735
<i>Курбанова К.Ф.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ	738
<i>Максачева А.Е., Лазарева Э.А.</i> РАСЧЕТ КИНЕТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК КРИВОЙ ПОТРЕБЛЕНИЯ О ₂ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ	740
<i>Медянкина Е.М.</i> ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ	743
<i>Мухаева Л.А.</i> ПОКАЗАТЕЛИ АНАЭРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ	746
<i>Мухаметзянова З.Р., Гаврилова В.Б.</i> КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОСНОВЕ ГОРМОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	748

<i>Невмывака А.И.</i> РОЛЬ ГЕНОВ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК	752
<i>Паикова О.С.</i> ПСИХОИММУНОПРОФИЛАКТИКА И ЙОГА	756
<i>Петухов П.А.</i> КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ МЕТОДОМ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА	759
<i>Рахматуллин И.Р.</i> АНАЛИЗ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ	763
<i>Садеева А.Р.</i> КОРРИГИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ СРЕДСТВАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ГЕРИАТРИИ	765
<i>Салтыкова К.О.</i> МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗЛИЧНЫМ ПРОФИЛЯМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	768
<i>Сергеева А.П., Леженина С.В.</i> ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ	771
<i>Сивков В.А.</i> АНАЭРОБНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ФУТБОЛЕ	773
<i>Сивков В.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА ПОДРОСТКОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ	775
<i>Солонищикова В.С.</i> ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА АЭРОБНУЮ И АНАЭРОБНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ	778
<i>Субботин И.В.</i> ОЦЕНКА СИЛЫ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОМ ПОДГОТОВКИ	781
<i>Тавлинов А.С.</i> ОЦЕНКА АДЕКВАТНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПО ОСНОВНЫМ ПАРАМЕТРАМ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	784
<i>Тараненко Д.О.</i> МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОСТАВА ТЕЛА БАДМИНТОНИСТОВ	787
<i>Тарасова К.Г.</i> СКОЛИОЗ И АСПЕКТЫ ЕГО ИСПРАВЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ	790
<i>Фадеева А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА	793
<i>Файзрахманова А.И.</i> ОСОБЕННОСТИ КАРДИОГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ	796
<i>Хабибрахманов И.И., Хабибрахманова Г.Д.</i> АЛЬФА1-АДРЕНЕРГИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ФУНКЦИЙ СЕРДЦА	799
<i>Хаертдинов Л.И., Садыков Н.Н.</i> РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ С ТРАВМАМИ КОЛЕННОГО СУСТАВА НА УРОВНЕ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ	802
<i>Шведова Н.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ГЕМОГЛОБИНА И ГЕМАТОКРИТА В КРОВИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	806
<i>Швец Р.Р., Рзаев Д.О.</i> УЧЕТ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ КАДЕТОВ 15-17 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ	810

ЛЕТНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Шерстобитова Я.А. ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ МОЛОДОГО ОРГАНИЗМА 813