

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна»**

**СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА И СТУДЕНЧЕСКИЙ
СПОРТ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Материалы III научно-практической конференции
с международным участием
Санкт-Петербург, 1–2 декабря 2017 года

Под редакцией В. И. Храпова

Санкт-Петербург
2017

УДК 796.011:796.03:378.1(063)

ББК 75.14:75.116.42я43

С73

Редакционная коллегия:

проф. В. И. Храпов

доц. Е. А. Стогова

доц. Е. В. Гусельникова (отв. ред.)

Н. В. Павлова

С73 Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: материалы III науч.-практ. конф. с междунар. участием; Санкт-Петербург, 1–2 декабря 2017 г. / под общ. ред. В. И. Храпова. — СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2017. — 233 с.

ISBN 978-5-7937-1522-5

В сборнике представлены материалы научно-практической конференции «Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы», в которой приняли участие ученые и специалисты-практики образовательных учреждений, аспиранты и магистранты из различных регионов России, коллеги из-за рубежа.

Материалы адресованы преподавателям вузов, студентам, аспирантам и магистрантам, представителям общественных и молодежных организаций, интересующимся вопросами эффективности организации спортивно-массовой работы и развития студенческого спорта.

Статьи публикуются в авторской редакции.

УДК 796.011:796.03:378.1(063)

ББК 75.14:75.116.42я43

© ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2017

ISBN 978-5-7937-1522-5

СОДЕРЖАНИЕ

Бахтина Т. Н., Новицкая Е. А., Скачек Д. А. Некоторые особенности подготовки студентов СПбГЛТУ, занимающихся маунтинбайком.....	6
Беглов М. В., Скосырева Е. Н., Смага Л. А. Время в спортивной, учебной и профессиональной деятельности.....	12
Богданова Е. Н., Пшеницына М. С. Значение учебно-тренировочного сбора для студентов – спортсменов по легкой атлетике в условиях среднегорья.....	21
Галашевская Т. А., Васильева И. Г., Кольцова О. Г. Медико-биологические аспекты тренировки спортсменов- ориентировщиков, членов сборной команды ВШПМ.....	26
Гусельникова Е. В., Сутугина Л. Н. Оценка эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх (на примере флорбола).....	36
Джалилов П. Б. Методы развития силовой выносливости у студентов очной формы обучения (часть 2).....	43
Джалилов П. Б. Проблемы оценки воздействия физической нагрузки на организм студентов в процессе занятий.....	48
Дубенюк В. В., Логинов О. А., Носова Е. А. Актуализация самостоятельной подготовки студентов при освоении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.....	54
Зуб И. В. Методика начальной подготовки обучающихся в университете для выполнения требований ВФСК «ГТО» по самообороне.....	61
Кирилюк О. М. Самоуправление как фактор включения молодежи в общественно- политическую жизнь.....	71
Кузнецов Д. А., Пяткина Н. А., Сорокина С. А. Физическая культура как ориентир образа жизни студентов.....	77
Курова Н. В., Тихомиров Ю. И. Опыт организации и проведения спортивно-массовых мероприятий со студентами в СПбГЛТУ.....	83
Милёхин А. В., Наумова М. А., Суркова Т. Н. Значение темпорального фактора в реализации спортивного движения.....	89
Милёхин А. В., Пяткина Н. А., Пяткин Д. С. Дисциплина как основа эффективности спортивной деятельности.....	96

Милёхина И. А., Певзнер О. И. Комплекс ГТО и проблемы воспитания и саморазвития студенческой молодежи в области физической культуры.....	105
Напреенков А. А. Организационные особенности становления спортивного клуба в Первом Санкт-Петербургском государственном медицинском университете имени академика И. П. Павлова.....	114
Напреенков А. А., Михайлов Б. А. Участие студентов и выпускников Санкт-Петербургского университета в Олимпийских играх начала XX века.....	125
Насырова Т. Ш., Матявина С. И., Развитие общей выносливости у студенток, занимающихся в секции спортивной аэробики.....	133
Насырова Т. Ш., Осипова Л. Ф. Развитие гибкости у студентов-баскетболистов с применением асан йоги.....	139
Наумова М. А., Гурова И. В., Суркова Т. Н. Планирование соревновательной подготовки армреслеров в годичном цикле учебно-тренировочного процесса в условиях вуза....	145
Никулина Л. Б., Зилинберг Ю. Ю., Кононова Г. Н. Воспитание нравственного и физического здоровья студенческой молодежи средствами настольного тенниса.....	155
Осипов Г. В., Зеленова И. М. Влияние стандартных положений на результат игры в водном поло ...	160
Павлова Н. В. К вопросу преподавания физической культуры в вузах.....	168
Романова Л. И., Шаповалова Н. А., Петров С. П. Изучение весовых показателей у студентов первого курса Высшей школы технологии и энергетики.....	176
Семёнов С. А., Тагирова Н. П., Денисенко Ю. П. Физкультурно-спортивная деятельность как эффективное средство воспитания студентов.....	181
Смирницкий К. Н., Стогова А. И. Обучение гребле на сап-серфе в группах спортклуба университета.....	189
Фролов С. Н., Чистова Н. А. Учет закономерностей возрастного развития и совершенствования физических качеств на этапах многолетней подготовки в спортивных школах водного поло.....	195
Храпов В. И., Стогова Е. А. Организация учебного процесса по «Физическому воспитанию» в вузе.....	205

Храпов В. И., Логинов О. А., Ананичев Е. А. Перспективы развития студенческого спорта в системе высшего образования.....	209
Чепиков Е. М., Трушина Т. Л., Никулина Л. Б. Оптимизация двигательной активности студентов современного вуза.	216
Яценко Л. Г., Жаринов Н. М., Симонов Д. Э. Результаты социологического исследования студентов-первокурсников института экономики и менеджмента на входе в образовательную среду Высшей школы технологии и энергетики.....	223

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПБГЛТУ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАУНТИНБАЙКОМ

Бахтина Т. Н., Новицкая Е. А., Скачек Д. А.,

*Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет
имени С.М. Кирова*

ABSTRACT

Mountain bike is an extreme sport and requires careful development of a training program for students of athletes in various types of training.

Keywords: program and types of training.

Маунтинбайк — увлекательный и экстремальный вид спорта, который сегодня доступен практически каждому. Существует множество разновидностей маунтинбайка. Одна из них — кросс-кантри представляет собой гонки на горном велосипеде по пересеченной местности. Трасса содержит большое количество спусков, сложных подъемов, скоростных и технических участков, изобилует препятствиями искусственного и естественного происхождения.

Кросс-кантри может проходить в трех видах — шорт трек, представляет собой гонку по кругу длиной до 5 км, и количество кругов может быть от 6 до 10. Второй вид — классический заезд, по сути похож на шорт трек, только здесь трассы длиннее, а общее время, затраченное на гонку, достигает двух часов. Самой большой популярностью пользуются марафоны — продолжительные заезды команд по пересеченной местности, которые могут продолжаться по нескольку дней.

Чемпионат ВУЗов Санкт-Петербурга проводится по программе кросс-кантри (шорт-трек). Подготовка спортсменов в СПбГЛТУ проходит по разработанной нами программе, которая является основным документом при организации и проведении занятий по велоспорту-маунтинбайк.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития студентов СПбГЛТУ;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- спортивную подготовку;
- подготовку к реализации профессиональных интересов будущей профессии;
- организация досуга студентов и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировки;
- систему соревнований;

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют определенные задачи и методические особенности.

В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку.

Подготовительный период делится на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы. Общеподготовительный этап направлен на развитие физических качеств, и особенно, силовой выносливости. Преобладают аэробные нагрузки. Состоит из относительно стандартных микроциклов, содержание которых может изменяться от

сезонных или погодных условий. Его продолжительность в среднем 3–4 месяца. Специально-подготовительный этап носит адаптивный характер. В ходе этапа решаются задачи адаптации организма к специальным нагрузкам с постепенным подведением организма к первым стартам сезона. Также имеет внутри себя несколько микроциклов (умеренные тренировочные и большой мощности чередуются с восстановительными).

Соревновательный период варьируется в зависимости от подготовленности спортсмена. В среднем составляет 7–8 месяцев и регламентируется календарем соревнований. Соревновательные микроциклы чередуются тренировочными и восстановительными. В качестве эффективного средства подготовки используются серийные старты, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом и многодневные гонки. В качестве вспомогательной подготовки используются гонки на шоссе и треке.

Переходный период представляет собой переход от специальных физических нагрузок к восстановительным мероприятиям, отдыху, а также к занятиям по общей физической подготовке.

В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям.

К базовым элементам техники спортсмена по маунтинбайку относятся: техника посадки и педалирования. Необходимо, чтобы спортсмен владел технологией установки посадки. Использовал в своем арсенале различные способы педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

В ходе технической подготовки байкер совершенствует технику подбора передаточного соотношения и переключения передач. Для разных видов дистанций и видов гонок требуется соответствующий подбор ведущих и ведомых шестеренок.

Спортивный результат во многом определяется техникой владения стартового разгона, владение темповыми ускорениями, рывками, «спуртом», уверенного выполнения броска велосипеда на линию финиша.

Особая роль в технической подготовке спортсменов по маунтинбайку отводится технике движения по дистанции с использованием множества технических элементов: «езды на колесе», торможения и остановки, преодоления препятствий (в том числе прыжком), езда по разному грунту, преодоление подъемов и спусков, движение на виражах.

Кроме того, спортсмен должен обладать техникой взаимодействия с партнерами и соперниками. Есть техника контактного взаимодействия. В ходе спортивной борьбы возможен контакт с участниками соревнований. При этом необходимо не упасть с велосипеда, сохраняя высокую скорость передвижения.

Техническая подготовка байкера направлена на эффективное управление сложнейшей системой «гонщик-велосипед-окружающая среда». При движении на велосипеде, где очень мала площадь опоры и наблюдается постоянная неустойчивость системы, предъявляются повышенные требования к функции вестибулярного анализатора спортсменов. Доказано, что целенаправленная тренировка функции равновесия способствует улучшению технической подготовки спортсменов [1].

В.Г. Стрелец [3], отмечал, что плохая функция равновесия приводит к излишнему мышечному напряжению, что, в свою очередь, сказывается на технике выполнения упражнений. Это может быть одной из причин травматизма спортсменов.

В психологической подготовке студентов, занимающихся маунтинбайком, акцент делается на развитие осознанной мотивации для занятий спортом, стремления к высоким спортивным результатам, формировании волевых качеств характера.

Цель: формирование у спортсменов состояния психической готовности к соревнованиям, которое характеризуется установкой на достижение максимально доступного для них соревновательного результата и определенным индивидуальным для каждого спортсмена и вида спорта уровнем эмоционального возбуждения.

Спортсмену необходимо: 1) овладеть приемами моделирования соревновательной борьбы, используя две модели: словесно-образную и натурную 2) овладеть приемами регуляции уровня эмоционального возбуждения целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Средства и методы психологической подготовки включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

В таблице 1 приведено процентное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, а также планируемые показатели соревновательной деятельности по маунтинбайку (табл.2).

Таблица 1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по маунтинбайку

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	20–32	15–28	18–28	16–20
Специальная физическая подготовка (%)	10–30	16–35	32–48	24–50
Техническая подготовка (%)	30–41	30–41	13–26	16–32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2–3	2–3	2–4	1–2
Участие в соревнованиях, судейская практика (%)	3–5	3–5	8–10	7–12

Накопленные данные свидетельствуют о том, что необходимо увеличить процентное соотношение технической, тактической и психологической подготовки байкеров. Нами установлено, что объем общей и специальной физической подготовки является недостаточным.

Таблица 2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по маунтинбайку

Виды соревнований	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	9–10	9–10	9–10	9–10
Отборочные	2–3	2–3	10–15	10–15
Основные	1–2	1–2	5–10	5–10

Таким образом, комплексным результатом спортивной тренировки является достижение велосипедистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бахтина Т.Н. Методика тренировки статокINETической устойчивости юных велосипедисток 12-15 лет с учетом особенностей их организма (на начальном этапе подготовки): Дисс. ... канд. пед. наук. — СПб, 1993. — 201 с.
2. Дудина Н.Б. Система соревнований и тренировки в маунтинбайке // Вестник спортивной науки. — СПб: ВНИИФК. — 2006. — №4. — С. 50–51.
3. Стрелец В.Г. Исследование и тренировка вестибулярного анализатора человека: Автореф. Дис. ... д-ра биол. наук. — Л., 1971. — 32 с.

ВРЕМЯ В СПОРТИВНОЙ, УЧЕБНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

¹Беглов М. В., ¹Скосырева Е. Н., ²Смага Л. А.,

¹Саратовский государственный аграрный университет им. Н. И. Вавилова,

²Бизнес-колледж ИРБиС Саратовский государственный

технический университет имени Ю. А. Гагарина

ABSTRACT

Attitude to time as to the sequence and duration of certain events, in no way, can not meet the requirements of the educational process. Time is of great value, which should be seen as a means of achieving not only pedagogical, but social, professional and other tasks. The efficiency of the educational process is directly dependent on the efficiency of human use of the life time.

Keywords: temporality, time, training, educational process, efficiency.

Практически все происходящее в мире, свершается по определенным законам, в том числе и временным законам, с той или иной мерой точности повторяются процессы от глобальных, до самых малых, от продолжительности в миллионы лет до долей секунды. Только ли природных процессов может касаться явление ритмичности? В жизнедеятельности человека ярко выделяются физиологические, анатомические, физические, эмоциональные, интеллектуальные и т.п. ритмы, всему этому существует причинно-следственные объяснения. Не исключением является и профессиональная подготовка будущих специалистов в какой-либо деятельности. Более того, именно временные характеристики образовательного процесса, продолжительность, последовательность,

повторяемость, ритмичность, являются, на наш взгляд, во многом определяющими его эффективность [1].

Общеизвестны чередования активных и пассивных периодов в становлении практически всех составляющих индивидуальных особенностей личности человека. Равно как уверенно можно говорить о временных особенностях процессов обучения, профессионального восхождения, соответственно в организации учебной деятельности студентов без их учета не обойтись. Всем известны определенные, временные, они же возрастные, закономерности физического, функционального, психического становления человека, соответственно все эти изменения во времени, возможно предвидеть. Одно из условий, которое сопровождает все без исключения события и явления, происходящие в мире, во многом определяет их характеристики и в тот же момент является основным параметром без исключения всего происходящего, это, несомненно, время. Время не только является величиной неотъемлемой от всех физических событий в мире, социальных и психических в жизни социума и личности, а соответственно влияет и характеризует все социальные явления, в том числе образовательные [2].

Учебная деятельность на предмете «Физическая культура», имеет свое распределение во времени, которое находится в тесной взаимозависимости, с содержанием учебного материала, уровень подготовки студентов во многом предопределен, как уровнем развития, так и последовательностью, длительностью изучения составляющих спортивной деятельности, последовательностью и длительностью применения средств и методов обучения.

Одной из главных положительных сторон строгих временных требований к студентам, это на наш взгляд, определенная, регламентированная временная последовательность овладения учебным

материалом, годами сложившаяся, апробированная на большом количестве студентов и скорректированная, она представляет собой выверенную во времени очередность получения знаний, тренировочной нагрузки и своевременной проверки результатов обучения.

Несомненно, что и данное положение имеет свой минус, например, при пропуске занятий, нарушается запрограммированный ритм обучения и чтобы в него войти приходится работать в режиме нехватки времени или за счет других временных затрат наверстывать упущенное (отработки пропущенных занятий). Существует много приемов выхода из данной ситуации: самостоятельная работа, факультативы, домашние задания, все это практикуется в организации нашей работы со студентами и дает определенные положительные результаты [4].

Сложность работы преподавателей в вузе, при организации процесса подготовки студентов, заключается в постоянном приобщении занимающихся к работе во все более строгих временных рамках. Соответственно данное требование должно осуществляться целенаправленно, планомерно и довольно длительный промежуток времени, именно выполнение трех этих условий, будет способствовать становлению профессиональных качеств у наших студентов. Кроме теоретических знаний и практических навыков, у спортсмена необходимо целенаправленно формировать отношение ко времени как к основному средству достижения любых целей. Данное формирование должно протекать планомерно, исключая резкие изменения, можно привести множество негативных примеров, причиной которых были попадания студентов в непосильные временные условия студенческой жизни. И наконец, чтобы эффективное пользование временем превратилось в манеру поведения, стойкую черту характера, элемент профессионального облика, осознанную необходимость, приобщение к ней должно сопровождать весь процесс обучения в вузе [3].

Эталон, к которому должна быть направлена подготовка студентов, это, конечно же, некий идеальный образ, отличающегося образованностью, знанием своего предмета, физически развитого, способного быть примером во всех составляющих профессиональной подготовки. Все это может быть только результатом большого труда над собой, более того, результатом рационального использования времени.

Необходимо отметить отличительную черту распределения времени при подготовке студентов на теоретическую и практическую часть, если в теоретической подготовке бывают порой значительные перерывы, на первый взгляд не наносящие большого вреда, то для практической, тренировочной деятельности по предмету «Физическая культура» они совершенно неприемлемы. Данные особенности предъявляют повышенные требования к времяпользованию студентов, повышение его эффективности в определенной степени свидетельствует о продвижении студента в профессиональном росте.

Итак, некий образец, эталон к которому должен стремиться и на который должен равняться студент всегда рядом, им непременно должен быть преподаватель. Строгое соблюдение преподавателем всех требований учебной дисциплины, во-первых, служит примером для спортсменов, во-вторых, дает преподавателю моральное право требовать от них такого же поведения, в-третьих, поддерживать свою физическую и функциональную форму, что преподавателю физической культуры, опять же важно в качестве личного примера, образца для студентов, и большого подспорья в его профессиональной деятельности [5].

Опыт показывает, что к функциональным, техническим, интеллектуальным, личностным, поведенческим недочетам и огрехам, особенно студентов младших курсов, отношение педагогов по физической культуре можно обозначить как «заведомо-предсказуемое». На современном

этапе развития физической культуры, при определенной (чаще недостаточной) подготовленности практически любого студента к спортивной деятельности, его первые шаги в ней будут, конечно же, сопровождаться большим количеством самых разнообразных неточностей. Но, опоздания, неподготовленность к занятиям, запоздалое реагирование в неотложных ситуациях всегда воспринимаются как грубейшие нарушения, отражающие в большей степени, характерологические особенности занимающегося студента, т.е. это стойкое, ожидаемое поведение человека, изменение которого очень затруднительно, отсюда, и во многом оправданные опасения спортивных работников, болезненно воспринимающих обозначенные нарушения [8].

Физические, технические и прочие недостатки в подготовленности студентов ожидаемы, с соответствующей реакцией на них, в то же время студент, нарушающий временные требования, заведенные в учебной группе порой очень значительно «выпадает» из социума, что подтверждает значимость общего времяпользования в спортивной среде. С большой долей вероятности можно предположить, что данный поведенческий облик непременно проявится и в более важных моментах физкультурной жизни, а именно, в спортивном выступлении, в наиболее ответственных и важных ситуациях, а соответственно встретит еще более нетерпимую реакцию.

Нарушения студентом установленных временных режимов и правил учебной деятельности приводят к разногласиям не только с коллективом группы, но и с коллективом преподавателей, т.е. данными нарушениями спортсмен ставит себя вне установившего и поддерживающего данные правил социума.

Из всего объема полученных студентом знаний, умений и навыков, какая-то часть будет использоваться часто, другая периодически, а некоторая и вовсе очень редко. В то же время, навыки следования временным

требованиям спортивной деятельности, которые плавно переходят в характерологические особенности поведения студента, будут необходимы постоянно, и во многом будут определять поведенческий облик, в том числе в быту и профессиональной занятости [6].

Огромная ценность, которая дается каждому человеку, это его жизненное время, которым он должен распорядиться, и отношение к нему как к простой последовательности и протяженности определенных событий не совсем правильно. Прежде всего, жизненное время это средство, при помощи которого свершаются все достижения, равно как они могут не реализоваться при халатном его использовании.

Студенты младших курсов, в студенческую жизнь приходят уже со сложившейся, порой стойкой манерой времяпользования, учитывая их возраст и то, что данная манера не всегда оптимальная, одной из основных задач педагогов становится формирование эффективной модели пользования временем. Решение данной задачи, особенно на начальном ее этапе, часто осуществляется на фоне определенного временного конфликта, у которого нам видится два основных проявления. Во-первых, между студентами с сильно отличающимися временными режимами жизнедеятельности и, опять-таки, временными особенностями выполнения учебной работы, заданий преподавателей. Во-вторых, привычное времяпользование студента с одной стороны и заведенный порядок, и временные рамки учебной деятельности и деятельности преподавательского состава с другой. Конфликт предполагает не только определенное противостояние и противоборство, но и определенный негативный эффект в период всей продолжительности его протекания. Не исключением является и приведенная нами ситуация, но чтобы минимизировать ее негативное воздействие на сознание студента, необходимо не только всячески акцентировать внимание на выгоде и пользе рационального использования

времени, но и максимально способствовать реализации данного положения [7].

Необходимо отметить особенность процесса обучения, которая ярко проявляется, равно как, вносит весомый вклад в процесс овладения учебным материалом при занятиях физической культурой. Мы имеем в виду, коллективный характер процесса обучения, и если овладение основами других видов занятости, порой требуют определенной уединенности, обособленности, то уровень успешности в физической культуре и спорте находится в прямой зависимости от коллективных действий, от уровня социализации [9].

Социализацию в физической культуре и спорте порой усеченно рассматривают в форме командных, партнерских отношений, несомненно приоритет данных позиции, равно как существует столь же весомая обратная сторона медали. Это, конечно же, постоянно, объективно или субъективно присутствующий, но всегда реальный, соперник, который существует в любой составляющей спортивной деятельности, не только в противоборствующем коллективе, не только в «своей» команде, но и в каждом спортсмене. Именно направленность занятий физической культурой на постоянное изменение себя, самосовершенствование может привести к желаемому результату.

Учебная деятельность, профессиональное восхождение студента основано на постоянном совершенствовании, в том числе совершенствовании в пользовании временем, поэтому подготовка студентов заключается не только в постоянном усложнении теоретических и практических заданий. Необходимо моделирование и постоянное усложнение различного рода заданий, и совершенствование их решений, в том числе по различным временным режимам сложность [10].

Пользование временем, такая же важная составляющая профессиональной подготовки, как и другие, если не сказать большего, она всеобъемлющая, охватывающая и присутствующая в любой составляющей человеческой деятельности, а соответственно и определяющая ее результат.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беглов М.В., Милёхин А.В., Гурова И.В. Планирование спортивной работы как основа качественной ее реализации // Качественное естественнонаучное образование — основа прогресса и устойчивого развития России. Сборник статей международного симпозиума. Саратов, 2016. С. 9–12.

2. Беглов М.В., Милёхин А.В., Наумова М.А., Николаев Д.В., Скосырева Е.Н., Тарасов В.А. Спортивный дневник в физической культуре, профессионально-прикладной подготовке, спорте. Учебное пособие. — Саратов: ООО «ЦеСАин», 2016 г. — 130 с.

3. Калмыков С.Г., Калмыкова Н.Е. Формирование лидерских качеств у студентов // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза. Сборник статей всероссийской научно-практической конференции. Изд-во ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ; Под редакцией О.М.Поповой, 2016. С. 61–63.

4. Кузнецов Д.А., Пяткина Н.А. Жизненный план как предпосылка спортивных достижений // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы. Материалы Международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, Изд-во ФГБОУ ВПО «СПбГУПТД» — 2015 — 218 с.

5. Милёхин А.В., Скосырева Е.Н. Темпоральные особенности жизнедеятельности как предпосылка конфликтной ситуации в новом коллективе (на примере спортивной деятельности) // Конфликты в

современном мире: международное, государственное и межличностное измерение Материалы V Международной научной конференции. Ученый совет факультета психолого-педагогического и специального образования Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского; ответственные редакторы: Ю. О. Бронниковой, Л. В. Мясниковой, Т. Г. Фирсовой. 2016. С. 633–639.

6. Милёхин А.В., Скосырева Е.Н., Гурова И.В. Формирование дисциплинированности как основа воспитательной работы со студентами (на примере физической культуры) // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза. Сборник статей всероссийской научно-практической конференции. ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ; Под ред. О.М. Поповой. 2016. С. 95–102.

7. Милёхин А.В., Скосырева Е.Н., Кузнецов Д.А., Пяткина Н.А. Педагогические аспекты оценивания успеваемости на занятиях физической культурой с позиций темпоральности // Фундаментальные и прикладные исследования в высшей аграрной школе. Саратов, 2014. С. 131–138.

8. Милёхин А.В., Милёхина И.А. Педагогический такт как основа эффективности учебного процесса (на примере физической культуры) // Аграрная наука в XXI веке: проблемы и перспективы. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией И. Л. Воротникова. 2014. С. 522–528.

9. Милёхин А.В. Лидерство и спортивная деятельность // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции. Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, ФГБОУ ВПО Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова; под редакцией О.М. Поповой. 2012. С. 164–166.

10. Пяткина Н.А., Кузнецов Д.А., Суркова Т.Г. Умение слушать — залог успешности учебных занятий // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза. Сборник статей всероссийской научно-практической конференции. Изд-во ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ; Под редакцией О.М.Поповой, 2016.

УДК 796.05: 796.42

ЗНАЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ – СПОРТСМЕНОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

¹Богданова Е. Н., ²Пшеницына М. С.,

*¹Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна, ²Санкт-Петербургский
государственный экономический университет*

ABSTRACT

Training camps are an important part of the training of the athlete. To improve sports result, charges held in the mountains. Use the influence of altitude on the body.

Keywords: the student-athletes, athletics, the conditions of middle mountains training camp.

Важной частью подготовки спортсмена для повышения результата являются учебно-тренировочные сборы, где решается ряд определенных задач:

- Приобретение и улучшение общей физической подготовленности.

- Развитие силы, быстроты и других физических качеств в данном виде.

- Воспитание моральных и волевых качеств.

- Овладение и совершенствование техники избранного вида.

- Ознакомление с элементами тактики.

- Повышение уровня знаний в теории и методике, а также в области гигиены и самоконтроля.

Проводятся тренировочные сборы в различных территориальных местах, учитывая специфику данного вида спорта. Для легкоатлетов, например, предпочтительней благоприятные климатические условия, наличие легкоатлетических дорожек, беговых трасс и т.д. Тренировка в условиях горного климата дает возможность одновременно идти обоими путями, используя суммарное воздействие на организм спортсменов, затрудненных климатогеографических факторов, рельефа местности и различных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Например, такой сбор в условиях среднегорья проходит весной и осенью в г. Кисловодске. Научно доказано, что географические и ландшафтные особенности Кавказа оказывают положительное влияние на физические данные организма. Разные районы города находятся на разной высоте над уровнем моря от 800 до 1100 м. Климат Кисловодска, насыщенный кислородным воздухом, перепад высот на терренкурах парка поднимает тонус и придает всплеск энергии спортсменам перед соревнованиями [1].

Влияние горных высот на организм сводится к тому, что чем больше высота, тем больше кислородное голодание. Чем большую работу выполняет человек, тем большую потребность в кислороде он ощущает, потому что она связана с потреблением кислорода. Это одинаково относится к работе,

совершаемой на уровне моря, и к работе, выполняемой на любой горной высоте. Если же потребность в кислороде не удовлетворяется, то возникает явление кислородного голодания.

В среднегорье, как и в процессе тренировки в привычных условиях, выделяются три направления контроля:

1. Контроль за состоянием спортсмена, в ходе которого важнейшее место занимают медико-биологические методы и методики, позволяющие определять реакции функциональных систем на нагрузки, состояние подготовленности, фазы акклиматизации и реакклиматизации. Это обеспечивает правильное дозирование интервалов отдыха между занятиями и повторениями, чередование нагрузок различной направленности. Наиболее информативными среди этих методов являются: методы контроля за ЧСС, динамикой лактата, мочевины, гормонов и морфологических элементов в крови; за потреблением кислорода и легочной вентиляцией, а также общий контроль за состоянием здоровья спортсменов. В ходе этого направления контроля важное значение имеют также методы педагогического и психологического контроля за состоянием спортсменов. Наряду с традиционными методами контроля за состоянием спортсменов рекомендуется обращать внимание на необходимость адекватного обеспечения организма запасами железа, т.к. недостаточность его в организме не позволяет увеличиваться объему эритроцитов у спортсменов при тренировке на высоте. Повышенная потребность в железе у спортсменов объясняется структурными адаптивными сдвигами — его затратами на образование эритроцитов, миоглобина и построение некоторых ферментов. Ведущий к развитию анемии синдром дефицита железа отрицательно влияет на работоспособность. Целесообразно дополнительно принимать препараты железа в тех случаях, когда лабораторные анализы свидетельствуют о его существенных потерях, сниженных запасах и низком уровне гемоглобина.

Однако прием железа в целях профилактики не показан. Потребность в железе составляет 15 мг на 2500 ккал принимаемой пищи.

2. Контроль за тренировочными и соревновательными воздействиями связан со строгим учетом выполненных нагрузок и их компонентами (числом и продолжительностью упражнений, интенсивностью, длительностью интервалов отдыха и характером отдыха), спортивными и тренировочными результатами. Для этого используются педагогические, медико-биологические и психологические методы.

3. Контроль за состоянием внешней среды связан с использованием метеорологических и других методов и предусматривает текущий контроль за показателями погоды: атмосферным давлением, влажностью воздуха и его температурой, розой ветров, солнечной радиацией. Важное значение имеет контроль за качеством скольжения на снегу и ледовых покрытиях, за качеством инвентаря, снарядов и покрытий стадионов и игровых площадок, характером рельефа местности, используемой в качестве тренировочных трасс и ее грунтов. Тренировка в горных условиях может служить одним из эффективных методов повышения спортивных достижений [2].

Продолжительность подготовки спортсменов в горах может колебаться в достаточно широких пределах — от 2 до 4 недель, что зависит от специфики вида спорта, задач, которые планируется решить на конкретном сборе в горах, особенностей предшествовавшей тренировки, возраста и квалификации спортсменов. Основой учебно-тренировочного сбора является четко сформированный режим.

Тренировочный процесс делит день на две части. Утренняя тренировка начинается в 10 утра, с продолжительностью максимум полтора часа. Вторая тренировка в 16.30, и также зависит от направленности, длится от часа до полутора. Свободное время между тренировками является не маловажным аспектом: спортсмены обедают и уходят на тихий час с 13.30–15.30. Сон

между тренировками также важен, как и сам тренировочный процесс. Только при правильном восстановлении возможно проведение интенсивных и целенаправленных тренировок и впоследствии прирост результата. Так же контролируется и режим питания спортсменов. Важно сбалансировать и перераспределить получение организмом белков, жиров и углеводов. На протяжении всего сбора осуществляется витаминизация путем медикаментов (витамины комплекса В). В условиях среднегорья учебно-тренировочный сбор условно делится на три части. Первые 3–4 дня организму необходимо привыкнуть к «высоте» и поэтому тренировки включают в себя легкие аэробные нагрузки — кросс-походы; кроссы с минимальной скоростью и со средним объемом. Следующие 5–6 дней (середина сбора) — на тренировках выполняются переменные беговые работы, повторные беговые работы и наработка силы (ОФП). Заключительные 5 дней — завершающий этап сбора — проводятся прикидки по дистанциям (контрольный бег на время с максимальной скоростью), беговые работы со скоростью 75% и коротким отдыхом, а в последний день — длительный кросс. Таким образом, графически учебно-тренировочный сбор представляет собой синусоиду, пик которой приходится на середину срока пребывания.

Учебно-тренировочный сбор дает возможность лучше узнать своих учеников, их слабые и сильные стороны, так же возможность контроля и коррекции режима питания команды, режима восстановления, возможность вовремя сбалансировать тренировочные нагрузки с учетом индивидуального состояния каждого ученика. Так же только в условиях сбора возможно размеренное общение с командой вне тренировки, изучение характеров спортсменов, наблюдение за взаимодействием внутри команды [3].

Можно сделать вывод, что учебно-тренировочный сбор имеет положительное влияние, как и на результат в соревнованиях и результат в

личных достижениях, так и на морально – волевые качества спортсменов и на атмосферу внутри команды.

ЛИТЕРАТУРА

1. О пользе среднегорья. https://www.yug-sport.ru/branch_kislovodsk/middle_mountains/ (дата обращения 28.10.2017).
2. Кузнецов А.А., Корельская И.Е. Методы контроля функциональной подготовленности лыжников-гонщиков (научный обзор) // Международный студенческий научный вестник. — Пенза: Изд-во «Информационно-технический отдел Академии Естествознания», 2014. — № 4. — С 43.
3. Суслов Ф.П. Спортивная тренировка в условиях среднегорья / Ф.П.Суслов, Е.Б. Гиппенрейтер, Ж.К. Холодов. — М.: РГАФК, 1999. — 202с.

УДК 796.015.6: 796.562

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ, ЧЛЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ВШПМ

*Галашевская Т. А., Васильева И. Г., Кольцова О. Г.,
Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

ABSTRACT

This article discusses different types of control during training sessions of orienteering students: medical, pedagogical and self-control. It describes various functional issues and tests.

Keywords: orienteering, students, control, metabolism, self-control, tests.

Для обеспечения эффективности учебно-тренировочных занятий со сборной командой ВШПМ по спортивному ориентированию, необходимы различные виды контроля: врачебный, педагогический, самоконтроль студента. Физические нагрузки вызывают заметные изменения в различных органах и системах человека. Весь организм адаптируется к мышечной деятельности. Адаптивная перестройка обеспечивает лучшее приспособление к интенсивной работе в тренировочный период.

Врачебный контроль осуществляется в соответствии с «Положением о врачебном контроле над физическим воспитанием в ВУЗе». Задачи врачебного контроля: изучить состояние здоровья студента, установить медицинскую группу и исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия на организм от занятий спортом. Студентам, занимающимся спортом, рекомендуется проходить медицинское обследование 2-3 раза в год. Мы рекомендуем, хотя бы один раз в год проходить обследование в специализированном диспансере, где врачи-специалисты проводят исследования всех систем спортсмена, учитывая род его спортивной деятельности. Врач записывает ЭКГ непосредственно во время выполнения дозированной физической нагрузки. Для полной характеристики электрической активности сердца на всех стадиях нагрузки ЭКГ записывается в течение первой минуты нагрузки, а затем в середине и в конце (велозргомметр, беговая дорожка). Если нагрузки превышают степень готовности, в сердечной мышце возникают нарушения кровообращения и неблагоприятные биохимические сдвиги, которые в ЭКГ проявляются как нарушение ритма или проводимости в сердечной мышце.

Большое значение для тренера-педагога представляют биохимические методы исследования. Они занимают одно из ведущих мест в общем комплексе обследований и контроля над тренированностью. Они являются достаточно точными и надёжными, значительно дополняют и расширяют

возможности оценки функционального состояния, позволяют объективно судить о течении обменных процессов и правильно оценивать степень тех или иных отклонений в состоянии здоровья. Биохимические показатели позволяют на ранних стадиях диагностировать признаки переутомления и вносить коррективы в тренировочный процесс, применять необходимые реабилитационные средства. Наиболее ценны в этом отношении показатели углеводного, азотистого и жирового обменов, крови и др.

Углеводный обмен оценивают по содержанию в крови сахара (глюкозы), молочной (лактат) и других кислот. Молочная кислота — это конечный продукт гликолиза, её уровень в крови позволяет судить о соотношении анаэробного и аэробного процессов в работающих мышцах. Содержание креатина в организме до тренировки составляет 2,6–3,3 мг%, а после тренировки повышается до 6,4 мг%. С ростом тренированности содержание креатина в крови после нагрузки уменьшается. Адаптированный к физическим нагрузкам организм реагирует повышением уровня креатина в крови в меньшей степени, чем слабо тренированный. Длительное сохранение креатина в крови свидетельствует о неполном восстановлении.

Белковый обмен изучают путём определения наличия метаболитов в крови. Остаточный азот, мочевина, креатин — являются продуктами белкового обмена. Увеличение перечисленных показателей в крови указывает на катаболические процессы в организме. К этому приводят перенапряжения (перетренировки), хроническое переутомление и т.д. Кроме того, у активно занимающихся спортом людей происходит усиленное расщепление (распад) белков, поскольку поставка энергии за счёт расщепления углеводов и жиров оказывается недостаточной. Содержание мочевины в крови позволяет судить о степени утомляемости (или хронического утомления), что рассматривается как симптом недостаточного восстановления и несбалансированного питания (недостаток животных

белков и витаминов). С ростом работоспособности, содержание креатина и мочевины в крови после нагрузки уменьшается. Адаптированный к физической деятельности организм реагирует на неё меньшим повышением уровня мочевины и креатина в крови, чем слабо тренированный.

Жировой обмен определяют по триглицеридам, глицерину и др. Основными липидами и липоидами в плазме крови человека являются жирные кислоты, триглицериды, фосфолипиды, свободный и эстерифицированный холестерин и др. Суммарное содержание всех перечисленных липидов у взрослых людей колеблется в пределах 4–10 г/л. Все эти липиды находятся в связанной с белками форме. Жирные кислоты связаны с альбумином, причём количество их в комплексе может достигать 1% и более.

Остальные липиды — триглицериды, фосфолипиды, свободный и эстерифицированный холестерин и сфингомиелины — связаны с а- и в-глобулинами плазмы крови и образуют так называемые липопротеидные комплексы или липопротеиды.

Для определения функционального состояния занимающихся используют биохимические показатели красной крови (эритроциты, гемоглобин, гематокрит, тромбоциты, лейкоциты и др.) Общий анализ крови — является одним из основных лабораторных исследований, позволяющим оценивать и диагностировать, а так же контролировать лечебные и реабилитационные мероприятия. Под влиянием интенсивных физических нагрузок показатели красной крови существенно изменяются. Одним из механизмов адаптации системы транспортировки кислорода к повышению физической активности является увеличение объёма крови и общего количества гемоглобина.

- эритроциты;
- средний объём эритроцитов;

- гемоглобин — дыхательный пигмент крови, основная его функция — транспортировка кислорода и углекислоты;
- гематокрит — повышение гематокрита существенно повышает вязкость крови;
- скорость оседания эритроцитов;
- цветной показатель — отражает содержание гемоглобина в эритроцитах и т.д.

Иммунитет (Т- и В — лимфоциты, иммуноглобулины). При пониженном иммунитете увеличивается возможность травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний и др., что ведёт к снижению работоспособности. Для оценки иммунологического статуса исследуют следующие показатели крови:

— миоглобин — зависит от величины и продолжительности физической нагрузки. Он повышается пропорционально сложности выполняемой физической нагрузки и её эффективности;

— ацетилхолин — при физических нагрузках, усиленном потоотделении, концентрация ацетилхолила в крови повышается. Причина находится в нарушении медиаторного баланса, что приводит к гипоксии тканей, а это в свою очередь влияет на продолжительность и интенсивность физических нагрузок;

— гистамин — один из ведущих медиаторов воспалительных и аллергических реакций у человека. При интенсивных физических нагрузках боли в мышцах возникают в результате повышения содержания гистамина в крови.

Следующий вид контроля — педагогический, который проводит непосредственно преподаватель, с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. В результате специально реализуемых проверок определяется степень усвоения двигательных действий, уровень развития

физических качеств. Проверки, в зависимости от задач, могут быть предварительные (в начале года), текущие и итоговые. Педагогический контроль осуществляется следующими методами: анкетирование занимающихся, анализ рабочей документации (спортивный дневник, медицинских карточек и т.п.), педагогическое наблюдение во время занятий, регистрация функциональных и других показателей и, наконец, тестирование различных сторон подготовки. Остановимся подробнее на тестах и пробах, которые мы используем для исследования и оценки функционального состояния спортсмена-ориентировщика.

Уровень состояния сердечнососудистой системы (ССС) оцениваем с помощью следующих проб:

Одномоментная проба. Проба применяется непосредственно во время тренировок. Выполняется следующим образом. Перед выполнением — отдых 3 мин., затем измерить частоту сердечных сокращений (ЧСС) за 1 мин. Выполняющий пробу студент принимает исходное положение (И.п.) — основную стойку (о.с.). По команде преподавателя выполняет 20 глубоких приседаний с выносом прямых рук вперёд за 30 секунд. После выполнения пробы подсчитывается ЧСС за 1 мин. Оцениваем ЧСС после нагрузки в процентах:

1. величина до 20% — это отличная реакция ССС на нагрузку;
2. от 21%–40% – хорошая;
3. от 41%–65% – удовлетворительная;
4. от 66%–75% – плохая;
5. от 76% – очень плохая.

Эффективный метод оценки степени восстановления после занятий — ортостатическая проба. В конце тренировки спортсмен принимает И.п. лёжа на спине, на гимнастическом коврике, в течение 5 минут находится в этом положении, подсчитывается ЧСС за 1 мин. Затем испытуемый встаёт и

подсчитывается ЧСС за 1 мин. стоя. Результат пробы: в норме, при переходе из и.п. лёжа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10–12 уд./мин., до 20 уд./мин. — удовлетворительная реакция, более 20 уд./мин. — неудовлетворительная реакция, что указывает на недостаточную нервную регуляцию ССС.

Представляет определённый интерес для нашего вида спорта функциональная проба оценки степени восстановления после выполняемых нагрузок: коэффициент выносливости — определяется по формуле: $KV = ЧСС \times 10 / \text{пульсовое давление}$. В норме $KV = 16$. Увеличение его показывает на ослабление деятельности ССС, уменьшение — на усиление.

Достаточно информативный тест, позволяющий определять динамику физического состояния и оценить ведущее качество ориентировщиков — выносливость — это тест Купера. Мы используем для проведения теста тренажёр — «беговая дорожка». Этот тренажёр позволяет создать максимально равные условия проведения теста, с точной фиксацией результата, а также получить дополнительную информацию по динамике ЧСС. В ходе испытания на табло тренажёра устанавливается контрольное время — 12 мин., за которое необходимо пробежать максимально возможное расстояние, увеличивая скорость в соответствии со своей физической подготовленностью. Тест должен быть прекращён, если возникают признаки перегрузки: пульс больше 170 уд./мин., резкая одышка, тахикардия, головокружение, боль и т.д. Купер выделяет пять категорий физического состояния:

моложе 30 лет	очень плохое	плохое	удовлетвор.	хорошее	отличное
юноши	менее 1,9 км	1,9–2,1 км	2,1–2,4 км	2,4–2,8 км	больше 2,8 км
девушки	менее 1,5 км	1,5–1,8 км	1,8–1,9 км	1,9–2,1 км	больше 2,1 км

Тест проводится как контрольный в начале и конце учебного года.

Спортивное ориентирование — это вид спорта, в котором наряду с физической подготовкой, для достижения хорошего результата, очень важны технические и тактические составляющие. Поэтому сейчас мы работаем над подготовкой к тестированию, которое бы совмещало эти факторы. Таким тестом, может быть Гарвардский степ-тест, где физическое упражнение (восхождение на ступеньку), совмещается с выполнением технических заданий на концентрацию, объём и переключение внимания (до нагрузки и после нагрузки). В результате, наряду с физическими параметрами, можно будет судить о таком качестве, как пропускная способность мозга. Как и в любом другом виде спорта, в спортивном ориентировании важно состояние центральной нервной системы (ЦНС). Это самая сложная из всех функциональных систем человека, поэтому, исследования психических функций должно осуществляться врачами-специалистами. Мы, в свою очередь, можем проводить следующие исследования координационной функции нервной системы (н.с.).

Проба Ромберга — проводится в четырёх режимах при постепенном уменьшении площади опоры. Во всех случаях руки у обследуемого подняты вперёд, пальцы разведены и глаза закрыты. На нарушение координационной функции указывает покачивание, потеря равновесия и (в меньшей степени) дрожание пальцев и век. При усложнённой пробе Ромберга (стояние на одной ноге с касанием пяткой другой ноги коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты вперёд, глаза закрыты) учитываются не только степень устойчивости и наличие дрожания пальцев рук и век, но и время устойчивости. Статическая координация оценивается как хорошая, если испытуемый сохраняет устойчивость позы (не покачивается) более 15 сек., нет дрожания пальцев рук и век, в противном случае статическая координация оценивается как неудовлетворительная.

Тренер-преподаватель должен обращать внимание на исследование мышечного тонуса спортсмена, т.е. степени напряжения мышц, которые поддерживаются рефлекторно. Повышение мышечного тонуса носит название — гипертонус, отсутствие тонуса — атония, снижение тонуса — гипотония. Гипертонус наблюдается при утомлении, особенно хроническом, травмах, заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА). Гипотония — при длительном отсутствии тренировок, после снятия гипса и т.п.

По исследованию коленного рефлекса, можно судить о хроническом утомлении — он снижается, при неврозах — усиливается.

Важной задачей каждого тренера является доведение до спортсмена информации о важности проведения самоконтроля. Это метод самонаблюдения за состоянием своего организма, который необходим для того, чтобы тренировки не вызвали нарушений в состоянии здоровья и приводили к росту результатов. Самоконтроль состоит из: субъективных показателей — самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться, переносимость нагрузок, и объективных показателей — вес, пульс, спирометрия, частота дыхания (ЧД), артериальное давление (АД) и динамометрия. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля или, как мы рекомендуем, в спортивном дневнике. Это приучает студента более сознательно относиться к занятиям спортом, своему здоровью и имеет воспитательное значение.

В рамках данной работы мы не будем подробно останавливаться на тестировании физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты. Данные тесты, конечно, имеют место в работе со спортсменами сборной команды и регулярно проводятся во время тренировочного сезона. Исследования этих параметров позволяет вносить коррективы в планирование дальнейшей работы тренера — преподавателя.

Таким образом, применяя нагрузочные тесты в тренировочном процессе студентов, занимающихся спортивным ориентированием, мы решаем следующие задачи:

1. оцениваем функциональное состояние кардио-респираторной системы и её резервов;
2. определяем уровень работоспособности;
3. прогнозируем вероятность возникновения тех или иных отклонений в состоянии здоровья при перенесении физических нагрузок;
4. разрабатываем эффективные тренировочные программы;
5. разрабатываем профилактические и реабилитационные меры;
6. оцениваем функциональное состояние и эффективность применения средств реабилитации после повреждений и заболеваний.

Специфика нашего вида спорта позволяет заниматься в секции студентам подготовительной и даже специальной группы. Разумеется, по определённым для них программам, используется индивидуальный подход, учитываются отклонения в физическом здоровье. Возможно участие таких студентов по специальной группе «Фитнес», адаптированного, упрощённого характера.

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ (НА ПРИМЕРЕ
ФЛОРБОЛА)**

¹Гусельникова Е. В., ²Сутугина Л. Н.,

¹Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, ²СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Приморского района»

ABSTRACT

Competitive activity makes high demands to the level of preparedness of the athlete and to the coach who should guide the course of the match. Criteria of efficiency of competitive activity may be used to associate the actual records of individual training and collective activities with the relevant standards, contributing to the achievement of high sports results.

Keywords: competitive activity, floorball, tactical training, individual action, efficiency.

Спортивные соревнования — это проверка уровня подготовленности спортсменов и мастерства тренера. В теории спорта детально рассматривается система подготовки спортсмена. В психологии спорта очень большое внимание уделяется вопросам общей и специальной психологической подготовки к соревнованиям, предстартовым состояниям спортсменов и их коррекции, управлению состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.

Соревнование является не только основной формой контроля уровня готовности спортсменов, но и неизменным фактором роста спортивного

мастерства. Специфические особенности непосредственной подготовки к соревнованиям и собственно соревновательной борьбы — мощный фактор мобилизации функционального потенциала организма спортсмена, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности [2].

Различные стороны подготовленности (физическая, техническая, тактическая, психологическая) и особенности их проявления в условиях соревнований лежат в основе характеристики структуры соревновательной деятельности. Методики оценки эффективности соревновательной деятельности в видах спорта имеют свои особенности. Наиболее точно эффективность компонентов соревновательной деятельности оценивается в циклических и скоростно-силовых видах спорта.

Спортивные игры сформировали игровые виды спорта, которые занимают достойное место в Олимпийской программе и имеют свою специфику соревновательной деятельности, отличающей ее от других видов спорта.

Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий — приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита-нападение», который включает также и другие действия игроков [3].

В современном спорте основным фактором организации вида спорта и инструментом его развития являются правила соревнований. Именно правила

соревнований оказывают влияние как на систему подготовки спортсмена, так и на зрителей и соревновательную деятельность в целом.

Любая спортивная игра ведется по утвержденным правилам. Участники матча выполняют специфические действия индивидуального или командного характера. Деятельность отдельного участника в ходе спортивной встречи характеризуется количеством игровых компонентов и качеством их выполнения. Количественно деятельность спортсмена можно оценить числом различных технических приемов, выполняемых в соответствии с функциями, присущими его игровой специализации (нападающий, защитник, вратарь).

Анализ происходящего во время соревнований, составляющих главную часть всей спортивной деятельности, позволяет решить ряд важнейших задач: оптимально построить учебно-тренировочный процесс, выявить причинно-следственные связи, решающие судьбу спортивного поединка, определить тенденции дальнейшего развития игры.

Любая спортивная команда представляет собой относительно самостоятельную системную единицу со сложной, но вполне определенной структурой. Основу соревновательной деятельности команды составляет сумма приемов и средств, используемых ее игроками при проведении отдельной встречи, являющейся микроединицей состязания с определением результата. Поэтому оценка соревновательной деятельности игроков и команды в данной конкретной встрече имеет первостепенное значение. Получив показатели соревновательной деятельности в отдельном поединке, можно в дальнейшем, используя методы математической статистики, оценить соревновательную деятельность за более крупный период состязаний: тур, круг, первенство, спортивный сезон и т.д.

Одной из существенных особенностей соревновательной деятельности в спортивных играх является наличие двух объектов: команды как единой системы и отдельных спортсменов данной команды [1].

В командных спортивных играх активность спортсменов приобретает еще более многообразный характер и включает: программирование, контроль и регуляцию собственных индивидуальных действий; реализацию группового взаимодействия в команде; блокирование, затруднение действий игроков и команды противника в целом. Эти моменты, а также возрастающее значение социально-психологических детерминант определяют специфические особенности психологического содержания и структуры соревновательной деятельности спортсменов в командных играх [4].

Поэтому специалисты-практики идут по пути поиска оптимальных показателей, которые могли бы являться критериями оценки эффективности соревновательной деятельности.

Вместе с тем и сама соревновательная деятельность, ориентированная на достижение высокого спортивного результата, предъявляет определенные требования к деятельности и состоянию игроков. Таким образом, эти требования также являются критериями оценки, но уже уровня подготовленности игроков.

В командных видах спортивных игр эффективная соревновательная деятельность, соответствующая высокому спортивному результату, предъявляет определенные требования, прежде всего к коллективным взаимодействиям, лежащим в основе создания выгодных ситуаций для поражения соперника. Поэтому критериями оценки эффективности реальной коллективной деятельности должны быть параметры соревновательной деятельности команды, способствующие достижению победы в матче.

Вместе с тем эффективность коллективных взаимодействий во многом обусловлена и уровнем индивидуальной подготовленности отдельных

спортсменов, лежащей в основе не только создания, но и реализации выгодных ситуаций. Данный факт обуславливает наличие определенных требований к состоянию и соревновательной деятельности отдельных игроков в соответствии с их амплуа. Следовательно, эти требования, ориентированные на достижение высокого спортивного результата, также могут служить критериями, но уже оценки реальных показателей индивидуальной подготовленности игроков.

Использование критериев эффективности соревновательной деятельности позволяет сопоставить реальные показатели индивидуальной подготовленности и коллективной деятельности с соответствующими нормами, обуславливающими достижение высокого спортивного результата. Становится реальным определение сильных и слабых сторон индивидуальной и коллективной подготовленности спортсменов, то есть устанавливается уровень возможностей реализации требований эффективной соревновательной деятельности и определяются цели и задачи по их коррекции в процессе дальнейшей подготовки [5].

На сегодняшний день большинство публикаций в научных журналах, посвященных изучению соревновательной деятельности во флорболе, основываются на анализе видеозаписей матчей.

Авторы затрагивают следующие вопросы: надежность игры в неравных составах; розыгрыши мяча, стандартные ситуации; точность бросков и ударов; реализация тактических комбинаций и др.

Безусловно, тактика является основным содержанием деятельности флорболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Флорбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне, поэтому очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных, групповых и командных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником.

Тактика во флорболе делится на тактику полевого игрока и тактику вратаря. По направленности деятельности различают тактику нападения и защиты. В каждом из этих разделов содержится несколько групп, характеризующихся числом действующих игроков. Это индивидуальные, групповые и командные действия.

Наибольший интерес представляет анализ следующих компонентов:

- индивидуальных действий, включающих выбор наиболее благоприятного способа решения конкретной игровой ситуации конкретным игроком в оборонительных и атакующих действиях;
- индивидуальных действий с мячом, включающих выбор способа решения игровой ситуации в процессе матча при помощи передач, приема мяча, ведения, обводки, бросков (ударов) по воротам;
- индивидуальных действий без мяча, включающих действия игрока при выборе позиции на площадке, выход из-под опеки, помеха вратарю соперника;
- индивидуальных действий в защите против игрока с мячом, включающих оборонительные действия при выполнении отбора мяча, перехвата, приема мяча на себя при бросках (ударах) по воротам, единоборствах;
- индивидуальных действий против игрока без мяча, включающих опеку игрока.

Определение критериев индивидуальных действий игроков и разработка методики оценки технико-тактических действий флорболистов будут способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности. А дальнейшая математическая обработка данных позволит тренеру оценивать технико-тактическую деятельность команды и игроков, прослеживать динамику показателей и своевременно корректировать подготовку.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амалин М.Е. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх / Амалин М.Е., Шилов О.С. // Теория и практика физической культуры. — 1980. — № 9. — С. 19–22.

2. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 286 с.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. — 2-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 520 с.

4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С. 21

5. Шестаков М.М. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх / М.М. Шестаков // Теория и практика физической культуры — 1999. — № 3. — С.12–16.

УДК 796.894.2

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ (Часть 2)

Джалилов П. Б.,

*Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

The article provides a brief story about the problem of force readiness of students of internal form of training that is very poorly developed strength endurance, is an example of what teachers of the older generation neglected lessons of power orientation, considering power training prerogatives professionally athletes. The task is to prove experimentally the optimal training load power orientation to improve power endurance of students full-time tuition.

Keywords: students, power endurance, strength training, pedagogical experiment

Определение требований, дающих высокий тренировочный эффект, — важная задача оптимизации учебно-тренировочного процесса. Это существенно важно в тех конкретных условиях, когда на занятия отводится лишь определенное и весьма ограниченное время, например, в условиях вуза. Необходимо это для студентов еще и потому, что иногда тренировочный процесс для них планируется с использованием в основном материалов тренировки высококвалифицированных атлетов. С нашей точки зрения, студенты, тренирующиеся в секциях (при фитнес центрах, в учебных заведениях), имеют недостаточный уровень работоспособности и,

естественно, не могут адекватно реагировать на высокие величины объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Ранее нами была предпринята попытка экспериментального обоснования оптимальных тренировочных нагрузок для студентов очной формы обучения [1]. Для реализации данной задачи была проведена серия педагогических исследований в СПГУПТД со здоровыми студентами, обучающимися на дневной форме обучения.

Второй этап состоял из двух мезоциклов по четыре недели каждый. Отличия от I-го этапа заключались в том, что для студентов II — группы несколько была изменена парциальная нагрузка. В рывковых упражнениях она составляла 20% вместо 15%, а в приседаниях 25% вместо 30%. Распределение подъемов штанги по зонам интенсивности оставалось прежним.

Комплектование групп было произведено заново. Отдельные студенты с большими физическими возможностями были переведены из II — группы в I. После подсчета фактической тренировочной нагрузки за первый месяц 2-го этапа оказалось, что студенты I — группы не смогли полностью выполнить запланированный объем нагрузки. Так в 5-й зоне интенсивности было сделано 11,8% подъемов штанги вместо 20% и в 4-й зоне — 26,2% вместо 40% по плану. Примерно так же выглядела нагрузка во втором мезоцикле. В 5-й зоне интенсивности оказалось 13,4% вместо 20% и в 4-й зоне 26,4%, вместо 40%. Количество же подъемов в других зонах было большим, чем запланировано, как в первый месяц, так и во втором месяцах.

Фактически применяемая нагрузка способствовала повышению результатов у спортсменов I — группы во всех упражнениях. В жиме прирост результатов составил 8,85%.

В жиме и тяге из 32 человек 24 увеличили свои результаты, у 8 остались на прежнем уровне. В приседаниях спортивные результаты

увеличились у 28 студентов и остались на прежнем уровне у 4-х студентов. Таким образом, заданное распределение упражнений (жимовые — 25%, рывковые, толчковые, приседания — по 20% и остальные упражнения 15%) способствовало более высокому приросту результатов в приседаниях. Если после I — этапа эксперимента соотношение между приростами в жиме, тяге и приседаниях составляло 1,05:1:0,91, то после в II — этапа оно изменилось в пользу темповых упражнений и стало составлять 1,05:1:1,57.

Среднее количество подъемов штанги за один подход в каждой зоне интенсивности на II — этапе было несколько изменено и составляло: в 1-й зоне — 4,5 (вместо 7 по начальному плану), во 2-й зоне — 3,8 (вместо 5), в 3-й зоне — 2,5 (вместо 3), в 4-й зоне — 1,7 (вместо 2) и в 5-й зоне 1,2 (вместо 1). Такое изменение было вызвано тем, что при большом количестве повторений студенты быстро уставали на тренировках. В связи с тем, что имелись некоторые пропуски в занятиях у отдельных студентов, суммарное количество подъемов в среднем составляло 900 в первом мезоцикле (план 900) и 510 во втором мезоцикле (план 610).

Во II — группе фактическое распределение подъемов штанги по зонам интенсивности незначительно отличалось от запланированного. План и выполнение выглядели следующий образом (таблица 1):

Таблица 1. Распределение планируемой и фактической нагрузки во II-группе в 1-й и 2-й мезоцикл, n=46

	Зоны интенсивности в %				
	1	2	3	4	5
Запланировано	20%	40%	20%	15%	5%
I — этап Вып-но фактически	22,5%	33,3%	24,9%	14,5%	4,4%
II — этап Вып-но фактически	16,7%	39,0%	27,4%	14,1%	5,6%

Отличие заключалось лишь в том, что студенты несколько увеличили число подъемов среднего веса штанги в 3-й зоне (свыше 70–80%). Парциальная нагрузка в отдельных упражнениях была выполнена строго по плану.

Таблица 2. Распределение объема тренировочной нагрузки по неделям в месячном цикле во II-группе в I-м мезоцикле

Неделя	Количество занятий	Объем нагрузки, КПШ	Процент от месячного объема %
1-я	4	219	17,1
2-я	5	346	26,9
3-я	6	414	32,3
4-я	5	303	23,7
Итого	20	1282	100

Суммарное количество подъемов штанги составило 1282 подъема. Парциальная нагрузка в отдельных упражнениях была выполнена строго по плану. Суммарное количество подъемов штанги составило 1282 I — этап (по плану 1350) и 790 II — этап (900). На I — этапе большинство студентов II — группы увеличили свои достижения. В жиме 32 студента повысили свои результаты, 14 повторили. В приседаниях повысили свои результаты 28 студентов, повторил 18. В становой тяге результаты увеличились у 16 студентов у остальных остались такими же. В анализируемом месячном цикле студенты II — группы провели 20 тренировочных занятий с суммарным объемом тренировочной нагрузки 1282 ПШ.

Увеличение нагрузки в упражнениях направленных на силовую выносливость мышц ног способствовало повышению темпа роста достижений на приседания. Так, если I-го этапа преобладающим был рост достижений, а жиме, а соотношение между приростами в классических упражнениях было 2,03:1:0,415, то после II-го этапа тренировки темпы роста достижений немного выровнялись и соотношение между достижениями в жиме, тяге и приседаниями стало 1,5:1:0,9.

Сравнивая приросты достижений I — и II — группам, можно последить отставание роста достижений в темповых упражнениях, особенно у спортсменов II — группы.

Количество подъемов штанги за подход у студентов II — группы оказалось, как в I-й и во II-й этап более близким к планируемому. В 1-й зоне штанга поднималась в среднем 6,2 раза, во 2-й -4,5, в 3-й — 3, в 4-й — 1,8 и в 5-й зоне — 1,2 раза.

Выполнение планируемого числа повторений в одном подходе стало возможным благодаря большой парциальной нагрузке с относительно небольшими весами штанги.

Сравнение абсолютных приростов достижений между студентами двух групп и числа студентов, увеличивших личные рекорды, показало, что отличия в темпе роста результатов у спортсменов I и II — групп статистически недостоверны.

Если сравнить величину прироста результатов прироста на 2-м и 1 этапах, то мы заметим более значительное увеличение результатов у атлетов I — группы. Однако суммарно за весь период более значительный прирост обнаруживается у студентов, II — группы.

В связи с применением в тренировочном процессе студентов занимающихся атлетизмом значительных по объему и интенсивности нагрузок необходимо более тщательное исследование сдвигов, соответствующих определенным физиологически и биохимическим состояниям. Своевременное получение информации о степени воздействия тренировочной нагрузки на организм студента выявленная биохимическими анализами в процессе тренировки позволит вносить корректирующие изменения в тренировочный процесс. Пока оно осуществляется нередко «на глаз» или с использованием недостаточно обоснованных методических рекомендаций, иначе говоря, без унифицированных методических

рекомендаций. Все это затрудняет работу преподавателя, создает определенные трудности в методической преемственности учебно-тренировочного занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Джалилов П.Б., Гусельникова Е.В., Стогова Е.А. Методы развития силовой выносливости у студентов очной формы обучения (часть I) // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: Материалы Междунар. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 25-26 ноября 2016г. / под общ. ред. В.И. Храпова. СПб.: ФГБОУВО «СПГУПТД», 2016. — С. 39–43.

2. Полетаев Петр. «Новый подход к оценке соревновательной надежности тяжелоатлета». Олимп. №1, 2009. — С. 19–24.

УДК 796.894.2

ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ

Джалилов П. Б.,

*Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

Currently, biological fluids are widely used to assess the functional reserves and reactions to physical (training) load. Determination of the concentrations of metabolites through photometric analysis allows us to simplify operations and reduce the analysis time.

The shifts caused by physical activity, most clearly revealed in the analysis of blood, but biosubstrate not always available. Therefore, more attention paid to the biochemistry of sport accessible biological fluids. We compared the results of biochemical analysis of blood and saliva. Urea, glucose and lactic acid were measured by spectral photometry. It is shown that in some cases, the body's response to stress is manifested quite clearly in the two studied liquids, which allows limited analysis of the unavailability of blood saliva.

Among other things, allows you to accelerate and simplify the analysis methodology used.

Keywords: saliva, blood serum, the methods of sampling and storage of samples, biochemical control.

В современном спорте высоких достижений биохимический контроль состояния атлета является практически обязательной составной частью процесса его подготовки. Объектами биохимических исследований обычно являются кровь, моча, реже — выдыхаемый воздух, пот и слюна. Сдвиги, вызываемые физической нагрузкой, наиболее отчетливо выявляются при анализе крови, но этот биосубстрат далеко не всегда доступен. Отсюда — повышенный интерес к другим биологическим жидкостям — слюне. При этом анализ литературы обнаружил отсутствие достоверной информации о зависимости химического состава и свойств слюны от характера нагрузок и уровня тренированности. Не выработан также единый методический подход к сбору и хранению проб слюны. Поэтому одной из задач настоящего исследования являлась разработка подобного унифицированного метода.

Далее представлялось интересным оценить эффективность сочетания биохимического анализа двух указанных субстратов при оценке влияния тренировочной нагрузки на организм тяжелоатлета.

Прежде чем перейти к описанию методики выбора условий отбора слюны, следует уточнить само определение данной биологической жидкости.

Необходимо различать понятия «слюна» и ротовая жидкость или «смешанная слюна». Собственно слюну получают из выводных протоков слюнных желез. Протоковая слюна отдельных слюнных желез отличается по составу от ротовой жидкости, которая содержит ряд других компонентов: слюнные тельца — видоизмененные клетки (эпителиальные, нейтрофилы, лимфоциты), слизь носоглотки, микроорганизмы и остатки пищи. В нашем случае термин «слюна» распространяется на ротовую жидкость.

Для обеспечения воспроизводимости аналитических результатов следовало выбрать стандартные условия, исключая или, по крайней мере, снижающие влияние различных маскирующих и мешающих факторов. К таковым, например, относят циркадные ритмы (циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи) и характер питания.

С учетом общих рекомендаций [1, 2, 3,] и собственных эмпирических опытов была выработана следующая схема выполнения операций по отбору проб слюны. После предварительного промывания полости рта дистиллированной водой испытуемый постепенно ополаскивал рот 5-тью мл воды и собирал слюну до получения общего объема 10-15 мл. Время, отводимое на эту операцию — 5 минут. Далее для удаления мешающих компонентов пробу центрифугировали (5' при 3000 об/мин).

Группу испытуемых составили 10 здоровых молодых мужчин в возрасте 18–23 года. Через полчаса после приема пищи в течение трех часов с интервалом в 30 минут описанным выше методом отбирали пробы слюны.

В слюне и сыворотке крови ферментно-фотометрическим методом определяли три показателя: глюкозу, мочевины и молочную кислоту. Выбранные в качестве примера все три параметра представляют

значительный интерес для прикладных исследований в спортивной биохимии.

Глюкозу определяли глюкозооксидазным методом. Глюкоза окисляется в присутствии глюкозооксидазы с образованием эквимолярного количества перекиси водорода, которая определяется по реакции окислительного азосочетания 4-аминоантипирина и п-гидроксibenзолсульфокислоты. Реакция катализируется пероксидазой. Интенсивность окраски пропорциональна содержанию глюкозы.

В основу определения мочевины положена реакция ферментативного гидролиза последней [2]. Образующийся аммиак взаимодействует с салициатом и гипохлоритом с образованием соединения зеленого цвета. Интенсивность окраски пропорциональна концентрации мочевины в исследуемой пробе.

Концентрацию молочной кислоты определяли путем ее ферментативного окисления. Образующаяся при этом H_2O_2 , реагируя с 4-хлорфенолом дает хинонимин, определяемый фотометрически [3].

Для одного определения мочевины и лактата к 1 мл рабочего реактива добавляли 100 мкл слюны. При определении глюкозы для повышения точности измерения к 1 мл реактива добавляли не 100, а 150 мкл слюны.

Измерения проводили на автоматическом фотометре Screen Master Point, управляемом процессором. Для всех трех определяемых показателей расхождение между двумя параллельными пробами не превышало 8 %.

Полученные результаты представлены в таблице 1.

Как следует из таблицы, концентрация глюкозы практически не зависит от промежутка времени после приема пищи.

Концентрация молочной кислоты к концу первого часа после приема пищи стабилизируется.

Что касается мочевины, то ее уровень в слюне стабилизируется лишь по истечении двух часов. Таким образом, если ориентироваться на приведенные параметры, то пробы следует отбирать к моменту стабилизации самого «медленного» параметра, т.е. через два часа после приема пищи.

Таблица 1. Изменение содержания мочевины, глюкозы и молочной кислоты в слюне после приема пищи, n=10

Промежуток времени после приема пищи, минуты	30	60	90	120	150	180
Мочевина, ммоль/л	2,11±0,32	2,02±0,20	1,73±0,14	1,78±0,30	1,82±0,30	1,76±0,10
Глюкоза, ммоль/л	0,09±0,005	0,07±0,003	0,06±0,004	0,10±0,006	0,08±0,004	0,07±0,004
Молочная кислота, ммоль/л	0,33±0,01	0,27±0,01	0,27±0,01	0,28±0,01	0,24±0,01	0,26±0,01

Для определения возможной длительности хранения проб был проведен отдельный эксперимент. Пробы слюны в специальных контейнерах хранили при 4° С. Раз в семь дней в одной порции определяли содержание молочной кислоты. К концу третьей недели были получены следующие значения: 0,28, 0,29, 0,27 ммоль/л.

Группу испытуемых составили 12 спортсменов-тяжелотлетов в возрасте 18–25 лет. Пробы крови и слюны брали (с соблюдением процедуры, изложенной выше) до и через 5–15 минут после стандартной тренировки. В обоих субстратах определяли те же (см. выше) показатели. Полученные результаты приведены в таблице 2. Из приведенных в таблице данных следует, что в крови и слюне нагрузка вызвала однонаправленные изменения всех трех показателей. Относительная величина этих изменений для каждого показателя имеет один и тот же порядок в крови и слюне.

Наконец, использование непараметрического критерия знаков показывает, что изменения, вызванные нагрузкой, во всех случаях

достоверны ($P_{1,2} < 0,05$, и $P_{3,4} < 0,05$). Таким образом, в условиях описанного эксперимента сдвиги трех выбранных показателей под влиянием стандартной тренировки практически одинаково информативны. Следовательно, в данном конкретном случае вполне можно было ограничиться анализом слюны.

Таблица 2. Содержание глюкозы, мочевины и молочной кислоты в крови и слюне студентов до и после стандартной тренировки, $n=10$

Показатель	M±m, ммоль/л			
	Кровь		Слюна	
	1	2	3	4
	До тренировки	После тренировки	До тренировки	После тренировки
Глюкоза	4,9±0,6	3,1±0,4	0,064±0,005	0,038±0,006
Мочевина	3,9±0,3	5,7±0,6	1,6±0,3	2,9±0,4
Лактат	1,5±0,3	3,6±0,4	0,32±0,03	0,62±0,04

Разработана процедура отбора, обработки и — при необходимости — хранения проб. Соблюдение описанных операций обеспечивает достаточную воспроизводимость и надежность результатов, по крайней мере, при определении трех биохимических показателей, динамика изменения которых рассмотрена выше.

Сопоставление изменения данных показателей под влиянием физической нагрузки в крови и слюне показало, что их информативность вполне сопоставима.

Расширение спектра определяемых биохимических параметров, а также привлечение данных анализа мочи во многих случаях позволит адекватно описывать реакцию организма атлета на физическую нагрузку без использования крови как субстрата биохимического анализа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Cavas, L. Possible interactions between antioxidant enzymes and free sialic acids in saliva: a preliminary study on elite judoists./ L. Cavas,. P. Arpinar, K. Yurdakoc // Int. J. Sports Med. — 2005. — Vol. 26, № 10. — P. 832–835.

2. Джалилов, П.Б., Виноградов Г.П., Фактор Э.А., Биохимический и педагогический контроль тренировочного процесса тяжелоатлетов (часть 1)// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — СПб., 2012. - № 10(92). — С. 51–56.

3. Karatosun H., Blood and saliva lactate levels during recovery from supramaximal exercise / H. Karatosun, C. Cetin, M.L. Baydar // Saudi. Med. J. - 2005. — Vol. 26, № 11. - P. 1831–1832.

УДК 796.03

АКТУАЛИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПРИ ОСВОЕНИИ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Дубенюк В. В., Логинов О. А., Носова Е. А.,

Санкт-Петербургский государственный университет

промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

This article is about an independent work of students at home and their preparing requirements Russian contest of sports complex (GTO).

Keywords: The complex of ASC RLD, student, program, test, teachers, homework, self, health, working ability.

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО началось в начале 30-х годов прошлого века. Оно было обусловлено необходимостью построения нового индустриального общества и защитой государства от внешних угроз. Это требовало от трудоспособного населения определенного уровня здоровья, развития жизненно важных двигательных навыков и умений, патриотизма, идеологической и моральной устойчивости и т.д. Комплекс был сформирован из военно-спортивных упражнений и внедрялся через общество ОСОАВИАИМ. Он был рассчитан на определенную возрастную группу населения. Уже в первом комплексе ГТО были предусмотрены, как практические, так и теоретические испытания. В дальнейшем для подрастающего поколения был создан комплекс БГТО, а для призывников в армию — ГЗР.

Комплекс ГТО внедренный в 1972 году был достаточно хорошо структурирован, а его исполнение было обязательным.

Изменения, произошедшие в государстве за последние четверть века, показали необходимость возрождения комплекса с учетом, как социальных факторов ценностных ориентации, экологии.

Уже в начале 90-х годов прошлого века была предпринята попытка создать программу «Здоровье нации», которая так и не была завершена.

В вузе организация процесса подготовки студентов при освоении нормативов Всероссийского комплекса ГТО носит массовый характер.

За свою жизнь человек подвергается сотням испытаний и экзаменов. Одни испытания сравнительно легко преодолеваются и забываются, другие требуют серьезной подготовки и помнятся долго. Овладение нормативами Всероссийского комплекса ГТО можно отнести к таким испытаниям. Всероссийский комплекс ГТО предъявляет определенные требования к уровню физического развития человека в различные возрастные периоды жизни. Сегодняшние требования оздоровления, повышения двигательной

активности людей, отказ от вредных привычек имеют большое социальное значение. Необходимо снизить детскую заболеваемость, алкоголизм, наркоманию. Оторвать молодое поколение от ухода в виртуальную реальность. Гиподинамия проявляется во многих слоях населения, ведет к сокращению энергетических затрат организма, изменениям на клеточном уровне в функциональных структурах. Вследствие этого, с одной стороны, ухудшается деятельность систем организма, с другой, происходит усиленное засорение тканей продуктами распада, сокращение физиологических выделений организма. В итоге этих изменений существенно ухудшается способность организма к перенесению нагрузок, медленно, но постоянно деградируют двигательные и функциональные качества. Зачастую молодые люди убеждены, что сила, гибкость, ловкость, красота, здоровье — непреходящи. Быстрота, сила и точность ответных реакций на усиливающийся поток информации находится в прямой зависимости от степени тренированности и приспособленности всех функций человеческого организма. Необходима системная адаптация к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды. Следует развивать быстроту, точность и стабильность саморегуляции движений по параметрам пространство, время, усилия.

Идея комплексного развития способностей человека идет из глубокой древности. Спортивные физиологи высоко ценят разностороннее воздействие на человека физических упражнений. Физические упражнения должны быть разнообразными и объединены в комплексы. Комплексная физическая подготовка облегчает приспособляемость организма человека к изменяющимся условиям труда и быта. В программе по физической культуре предусмотрены 4 академических часа в неделю. Этого не достаточно для функциональных изменений организма и необходимы дополнительные организованные занятия вне сетки часов. Этот объем занятий не может

решить сложную задачу обеспечения двигательной активности и подготовки молодого человека к овладению Всероссийским комплексом ГТО. Особенно важна самостоятельная подготовка. Очевидна необходимость дополнительных домашних занятий. Регулярные занятия воспитывают потребность к систематическим физическим нагрузкам. Коррекция составления развивающих комплексов упражнений осуществляемых совместно студент-преподаватель предполагает постепенный рост результатов и повышение интереса к систематическим занятиям физической культурой. Самосовершенствование должно стать потребностью, нормой. Под руководством преподавателей кафедры Физического воспитания студенты дневной формы обучения Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна составляют индивидуальный поэтапный план подготовки к овладению Всероссийским комплексом ГТО (ВК ГТО). Студенты имеют возможность пройти испытания комплекса ГТО на занятиях, оценить свои возможности и уровень физического развития, наметить направления и объем тренировок. Требования к двигательному режиму определяют минимальный недельный объем физических нагрузок, необходимый при подготовке к выполнению нормативов. Раздел видов испытаний и норм включает испытания на силу, ловкость, выносливость, быстроту и жизненно необходимые навыки. Зная требования недельного двигательного режима легко составить ежедневный объем физических нагрузок. В ходе регламентированных занятий, в рамках изучения программного материала, необходимо использовать различные подходы. При освоении нормативной базы, для получения бронзового значка предпочтительнее использовать деятельностный подход, для освоения максимальных показателей — личностный подход.

Решение задачи управление подготовкой студентов предполагает в первую очередь характеристику ВК ГТО как вида деятельности, что

позволяет определить требования к содержанию мотивационной сферы студента, его личностным особенностям, операциональному составу действий в качестве неотъемлемых компонентов процесса управления. Для студентов переходящих в другую возрастную группу или нацеленных на повышение результативности в различных видах испытаний следует при составлении домашних заданий, нацеливать их на поиск и апробацию комплексов, направленных на повышение результатов.

Структура мотивации деятельности в ВК ГТО характеризуется его высокой значимостью, массовостью, продолжительностью включения субъекта в деятельность, связью мотивации достижения с рядом других мотивов. Популяризация ВК ГТО имеет широкие масштабы распространения. Характерная черта деятельности в ВК ГТО — непрерывная многоплановая оценка результата, высокая динамичность постановки и реализации цели, что закономерно определяет актуальность мотивации достижения. При составлении нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО было предусмотрено стимулирование абитуриентов, поступающих в ВУЗы дополнительными баллами за выполнение нормативов Золотого значка ГТО.

Процесс совершенствования в ВК ГТО включает в себя значительную часть жизни, требуя больших физических, нервно-психических и интеллектуальных ресурсов. Эффективность процесса невозможна без целенаправленной, целесообразной мотивации. Как виду деятельности с широким диапазоном решения технико-тактических и психолого-педагогических задач ВК ГТО присущ творческий познавательный характер. Это делает обязательной высокую степень заинтересованности студента в накоплении специальных знаний, навыков, сведений. Особенности ВК ГТО предъявляют немалые требования к свойствам личности студента. ВК ГТО представляет собой сложно координированную деятельность в вариативных

ситуациях. Неопределенность условий физической деятельности осложнена жестким лимитом времени. Чрезвычайные ситуации чередования фаз успеха и неудачи, необходимость демонстрировать свою активную позицию, рисковать в ситуациях повышенной значимости определяют высокий эмоциональный фон ВК ГТО. Специфическая структура приема норм ВК ГТО характеризуется тем, что ситуация перед каждым новым нормативом воспринимается как предстартовое состояние, способное оказывать мощное стрессогенное воздействие на организм студента. Исходя из приведенной выше психолого-педагогической характеристики и тенденций, развитие подготовки и сдачи ВК ГТО можно сделать вывод о конкретных требованиях к студенческой молодежи:

- высокая мотивация спортивного достижения, тесно связанная с широкими социальными мотивами. Сила, устойчивость, долговременность мотивации;

- развитие эмоционально-волевых качеств;

- развитие коммуникативных свойств личности специфику ВК ГТО.

Деятельность по подготовке к сдаче норм ВК ГТО определяет особенности проявления эмоционально-волевых качеств студента. В этом плане отличают относительно высокую тревожность, сенситивность, эмоциональная устойчивость, хороший самоконтроль состояния и поведения, ответственность, чувство долга и организованность.

Наряду с относительно положительными сторонами подготовки к ВКГТО, проявляются отрицательные стороны особенностей личности. Иногда проявляются экспансивность, излишнее беспокойство, нерешительность, неспособность в нестандартной ситуации неординарно и эффективно использовать собственный потенциал.

В процессе учебных занятий и организации самостоятельной подготовки к ВК ГТО необходимо включать в работу со студентами вопросы

ликвидации влияния отрицательных свойств личности. Комплекс ВФСК ГТО включает в себя 2 части:

— нормативно-тестирующая — направлена на оценку знаний в области физической культуры и спорта (общего физкультурного образования), оценку владения двигательными умениями и навыками, оценку физической подготовленности для награждения бронзовым, серебряным и золотым знаками, а также содержит рекомендации к двигательному режиму в течение недели;

— спортивная — направлена на привлечение студентов к систематическим занятиям спортом и получение массовых спортивных разрядов.

В процессе освоения Комплекса ВФСК ГТО в разных возрастных группах идет усвоение знаний, закрепление жизненно важных навыков, умений на фоне общего оздоровления организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. — 2014. — № 3. — С. 3–4.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: утв. распоряжением от 7 августа 2009 г., № 1101 р / Правительство Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. — 2009. — № 10. — С. 14–32.

3. О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: постановление от 16 августа 2014 г., № 821 / Правительство Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. — 2014. — № 9. — С. 10–30.

УДК 796.82.1

**МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В
УНИВЕРСИТЕТЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТРЕБОВАНИЙ ВФСК «ГТО»
ПО САМООБОРОНЕ**

Зуб И. В.,

Государственный университет морского и речного флота имени адмирала

С. О. Макарова

ABSTRACT

Introduction to the all-Russian sports complex ready for labor and defense tests for self-defence, require the development of guidelines. Preparing students to take the test is carried out in stages. Throwing technique is fulfilled after the emergence of students skill of self-insurance and the ability to take captures. In the study of the techniques of the lanyard draws attention to the technique of falling. When practicing a throwing technique focuses not only on the technique of the throw, but on the insurance opponent. Equipment protection against shock, is also being studied in several stages, then move to the study of striking techniques. For tactical use throwing and striking techniques conducted training fights.

Keywords: Insurance, the lanyard in the fight, throws, grappling, locks, blocks, striking techniques.

В соответствии с подписанными министром спорта П.А. Колобковым 31 марта 2017 г. методическими рекомендациями по организации и выполнению испытаний ВФСК «ГТО», приёмы самообороны включены в комплекс ВФСК «ГТО», что предполагает введение в программу по физической культуре занятий самообороне. Введение преподавания самообороны на занятиях по физической культуре в вузе это, во-первых,

обеспечение личной безопасности, во-вторых, развитие психических и физических качеств личности, в-третьих, умение сохранять самообладания в экстремальных ситуациях. Приёмы самообороны включают в себя элементы как бросковой, так и ударной техники из различных видов единоборств.

Популярность единоборств и их разностороннее влияние на всестороннее развитие человека, привлекают внимание научного сообщества, в работе [1], авторами было предложено в качестве основного компонента ФГОС использовать единоборства, но при этом в программе оставить и другие спортивные дисциплины. Их аргументация построена на том, что единоборства имеют свои формы, содержание, методы, средства контроля, которые в сумме оказывают формирующее воздействие на личность.

Введение единоборств в программу вузов рассматривалось и другими авторами. В работе [2] авторами не рассматривается конкретный вид единоборства, а дается концептуальная методика проведения занятий по одному из видов борьбы в вузе. Борьба является эффективным способом физического самосовершенствования, одним из видов борьбы, который пользуется популярностью у студентов, является борьба самбо. Для проведения занятий по борьбе самбо в вузе была предложена методика начального обучения студентов [3]. Не меньшей популярностью у студенческой молодежи пользуются восточные единоборства, используя интерес к этому виду спортивного направления и учитывая тот факт, что интерес к физической культуре снижается, предлагается ввести в программу обучение студентов комплексу технических действия на основе восточных единоборств, для овладения навыками самообороны [4].

В работе [5] рассмотрен дифференцированный подход к отбору арсенала технико-тактических действий для обучения основам самообороны студентов физкультурных вузов с учётом их спортивных специализаций. Автором выбраны наиболее эффективные средства тренировки, произведен

отбор наиболее эффективных технико-тактических действий (самозащита с применением подручных средств, самозащита против вооруженного противника, удары и способы защиты от них, самозащита против нескольких противников, броски и освобождения от захватов противников, самостраховка и упражнения, формирующие правильные передвижения во время схватки с противником) и определено оптимальное время для обучения приемам самообороны.

После введения новых требований ВФСК «ГТО» перед преподавателями высших учебных заведений встала задача — подготовить студентов к сдаче тестов по самообороне. Сложность состоит в том, что для прохождения тестирования на VI ступень, новичка, который ранее не изучал приёмы борьбы, надо начинать обучать с азов, включая требования предыдущих ступеней. Обучая приемам самообороны студентов, преподаватель должен обучить их не только техническим навыкам, но и психологически подготовить их к ведению поединка с соперником. Для психологической подготовки по мере освоения технических действий проводятся учебно-тренировочные поединки по заданию. Учитывая вышесказанное необходимо вернуться к работе [6], где автор предлагает ввести приемы самообороны, на основе приёмов боевого самбо в школьную программу для старшеклассников, что позволило бы не начинать обучение в вузе с азов, а на уже имеющейся базе совершенствовать технико-тактический арсенал.

Важнейшие элементы самбообороны — это самостраховка (табл. 1) и страховка бросаемого партнера (противника). Изучают самостраховку по принципу возрастающей трудности. Начинают обучения самостраховки с конечного положение тела после падения на бок или на спину. Конечное положение самостраховки отрабатывается из положения лёжа на боку или спине, многократным повторением подъема рук и ног и опускание их в конечное положение. Рука должна находиться по отношению к туловищу под

углом 45°, ноги при падении должны иметь тупой угол для уменьшения силы удара на коленный сустав при постановке ноги на ковер или покрытие. Затем выполняются падения, из положения приседа вынося вперед ногу падая на одноименный бок производя отбив рукой.

Таблица 1. Виды самостраховки, выполняемые в соответствии с тестами

Степень ГТО	Самостраховка при падении								
IV	на спину перека- като	на бок пере- като	вперед на руки						
V				на спину прыжком	вперёд на бок кувыр- ком	вперёд на руки прыж- ком			
VI*							на спину перека- като	на бок пере- като	вперед на руки

* самостраховка выполняется на твёрдой поверхности (деревянный пол или синтетическое покрытие).

Падения назад выполняется с одновременным отбивом двумя руками. Руки разведены в стороны под углом 30-45°. При падении на бок и на спину обращается внимание на положение головы, подбородок должен быть прижат к груди. Падение вперед на предплечья выполняется из положения стоя на коленях. Затем отрабатывается самостраховка при падении через соперника, стоящего в высоком партере. Когда эти движения будут отработаны, переходят к отработке падения из стойки и затем переходят к отработке самостраховки в движении. При выполнении падения перекатом, движение сначала отрабатывается с колен, затем со стойки. Здесь надо обратить внимание на группировку, положение головы и постановку рук.

Тесты самостраховки на VI степень демонстрируются на деревянном полу или на синтетическом покрытии, что вызывает боязнь у многих

обучающихся. Для преодоления этого психологического барьера требуется определенное время.

Перед тем как перейти к обучению и отработке бросковой техники изучаются захваты. Захваты отрабатываются как классические — отворот-рукав, так и захваты за туловище (табл. 2). Для отработки навыка захвата применяются следующие методические приемы: борьба за захват, борьба за захват по заданию преподавателя и др.

Таблица 2. Захваты, проводимые соперником при тестировании

Степень ГТО	Захваты, проводимые соперником						
V	разной м енной руки	спереди за плечи, горло, одежду	обхват туловища без рук спереди	обхват туловища с руками спереди	обхват туловища без рук сзади	обхват туловища с руками сзади	за шею плечом и предплечьем сзади (удушающий)

Изучение бросков (таб. 3), начинают с подворотов. При выполнении подворота обращается внимание на захват, работу рук и постановку ног. После того как эти элементы обучающимся будут выполняться без ошибок, переходят к выполнению броска. При выполнении броска обращается внимание на то, как осуществляет страховку соперника проводящий бросок, так и на само страховку бросаемого обучающегося. Броски отрабатываются как в левую, так и правую стороны. После отработки броска, между обучающимися проводятся учебно-тренировочные поединки с выполнением изученного броска. По мере увеличения технического арсенала, в учебно-тренировочный поединок включаются все изученные технические действия и отрабатываются тактические задачи.

Таблица 3. Броски проводимые при тестировании

Степень ГТО	Броски				
IV	задняя подножка	захватом ноги	задняя подножка с захватом ноги	через бедро	через спину

При достаточной физической и специальной подготовки обучающихся переходят к изучению болевых приёмов (табл. 4). Их изучают в комбинации с бросковой техникой — бросок-переход на болевой приём. Если следовать программе, то у обучающихся не сложится полной картины тактического ведения поединка, и для перехода на болевые приёмы, необходимо дать азы борьбы в партере, что, к сожалению, не предусмотрено в тестах ВФСК «ГТО». Уход в партер считается ошибкой при сдаче тестов ВФСК «ГТО», но в условиях реального поединка при проведении любого броска, не всегда проводящий бросок может остаться в стойке, а при отсутствии навыка борьбы в партере он не сможет реализовать выигрышное положения.

Использование в тренировочном процессе поединков формирует у обучающихся навыки самозащиты в условиях реального противодействия сопернику, что способствует совершенствованию тактики ведения поединка и умению применять изученные технические действия в условиях приближенным к реальным, обучающиеся психологически подготавливают себя к ведению поединка, ищут новые тактические решения применения, имеющегося у них арсенала технических действий, предупреждают атаки соперника.

Таблица 4. Болевые приёмы

Ступень ГТО	Болевые приёмы	
IV	Рычаг локтя сопернику, лежащему на груди	Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку ноги соперника

Навыки ударной техники (табл. 5) отрабатываются без разделения на отдельные движения. Первоначальные навыки в ударной технике обучающиеся получают при игре в касания. Нападающему дается задание коснуться ладонью определенной части тела, обороняющемуся надо либо уклониться от касания, либо защититься. Для совершенствования ударной техники используются боксерские снаряды (боксерский мешок, груша,

66

лапы). Если при отработке блоков наносить обучающемуся слабый удар, то он его будет легко блокировать, но в реальной ситуации, он не сможет применить эту защиту.

Таблица 5. Удары, используемые при тестировании

Степень ГТО	Удар						
VI	кулаком сбоку в голову	прямой удар кулаком в голову	рукой снизу в голову	коленом в живот (в пах)	ногой снизу в промежность	ногой сбоку в туловище	прямой удар ногой в живот

Защита от удара — блок (табл. 6), отрабатывается сначала без отбива руки или ноги (бой с тенью). По мере освоения техники блокировки ударов даются игры в касание, которая приучает обучающихся блокировать удары и держать дистанцию. После освоения обучающимися техники блоков, обучающимися выполняются в медленном темпе учебно-тренировочные задания. Удары выполняются в медленном темпе, во-первых, для того, чтобы защищающийся успел поставить блок, во-вторых, при сильном ударе при блокировании у обучающихся могут возникнуть болевые ощущения. На начальном этапе обучения на предплечье могут появиться гематомы и потребуются перерыв в занятиях, для исчезновения болевого синдрома. Для обучения ударной техники и техники блоков используется метод целостного упражнения, так как расчленённый метод может привести к остановке технического действия, а в этот момент, соперник может защититься или провести контратаку [7].

Таблица 6. Блоки, демонстрируемые при тестировании

Степень ГТО	Блок					
VI	предплечьем наружу	одноимённым предплечьем внутрь	разноимённым предплечьем в локтевой сгиб	одноимённым предплечьем от удара коленом в живот	скрещенными руками от удара ногой снизу в промежность	внутри одноименной рукой и захват ноги двумя руками

На втором этапе обучения используется защитная амуниция (шлем, перчатки), обучающимся даются следующие задания для решения задач как по оборонительным тактико-техническим действиям, так и по атакующим. Вариативность задач расширяется за счёт того, что выполняются учебно-тренировочные задания на обусловленные заранее действия с взаимопомощью партнера, затем на необусловленные [8], что позволяет обучающимся овладеть первичными навыками тактических действий.

В зависимости от навыков преподавателя может варьироваться и техническое исполнение ударной техники. Ударная техника может быть поставлена как на основе классического бокса, где рассматриваются: стойка, распределение веса, дистанция, движения ног, тела, положение кулака и др. [9], так и на технике классического карате, где сила удара зависит от реверсивного движения верхнего плечевого пояса неударной руки [10].

Формирование арсенала защитных тактико-технических действий, достигается многократным повторением ударов и их блокированием. В процессе тренировки должно быть постепенное увеличение вариативности наносимых ударов, что позволяет выработать навык контроля атакующих действий соперника, отработать связки: блок-контрудар-сковывание соперника-конвоирование, блок-удар-бросок-переход на болевой приём.

При подготовке к тесту «блок-болевой-конвоирование» отрабатываются не только те технические действия, которые предусмотрены тестами, но и те, которые могут возникнуть в реальной ситуации, например, при борьбе в партере нужно уметь перевернуть соперника на живот, завести его руку за спину, поднять его и продолжить конвоирование. Целесообразно также дать основы ведения поединка с двумя соперниками.

Полученный арсенал технических действий, при обучении по программе тестов ВФСК «ГТО», не даёт возможности обучающимся проводить поединок в реальных условиях. Для применения в реальных

условиях полученных навыков необходимо проводить учебно-тренировочные и соревновательные поединки, что даст возможность освоения тактики ведения поединка. В зависимости от ситуации, после броска оба соперника могут упасть, тогда борьба в поединке продолжится в партере. Для использования преимущества после броска в партере, обучающимся надо дать элементы борьбы в партере. При подготовке к тестам «освобождении от захватов-бросок» использовать не только рекомендованную бросковую технику, но и технику, которая будет наиболее эффективной сложившейся тактической ситуации поединка.

Вопрос о включении самообороны в программу учебных заведений ставился еще до принятия требований ВФСК «ГТО», что говорит о том, что обучение самообороне влияет не только на развитие психологических и физических качеств, но и формирует личность, умение человека вести себя адекватно в любых жизненных ситуациях.

Основной проблемой, для введения самообороны в учебный процесс вузов, является отсутствие специализированных залов борьбы и бокса, если ударную технику и технику блоков можно изучать без специально оборудованных помещений, то для освоения самостраховки и бросковой техники требуется татами или борцовский ковёр.

ЛИТЕРАТУРА

1. Блеер, А. Н. Спортивные и прикладные единоборства как основа государственного стандарта по физической культуре / А.Н. Блеер, А.А. Передельский //Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. — 2009. — № 2 – С. 13–21.

2. Альжанов, Х.Х. Формирование основ ведения единоборств в физическом воспитании студентов в вузе: монография / Х. Х. Альжанов, А.

Е. Курицына, Д. А. Иванов; под общ. ред. Г. М. Грузных. — Омск: Изд-во ОмГТУ, 2016. — 132 с.

3. Афолина, И.П. Национальные виды спорта для физического воспитания студентов/И.П. Афолина // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. — Тула, 2013. — Вып. 1. — С. 173–176.

4. Михеев, С.И. Формирование навыков выполнения технико-тактических действий самообороны у студентов вузов на занятиях по физической культуре: дис. ...канд. пед. наук: специальность 13.00.04/С. И. Михеев. — М., 2015. — 157 с.

5. Труфанов, Ю.Н. Дифференцированный подход к отбору содержания обучения студентов основам самообороны в вузах физической культуры: дис. ...канд. пед. наук: специальность 13.00.04/Ю.Н. Труфанов. — СПб., 2012. — 144 с.

6. Даурцев, К.В. Обучение старшеклассников приемам самозащиты на основе индивидуального подхода в рамках программ ОБЖ и физического воспитания: дис. ...канд. пед. наук: специальность 13.00.04 / К.В. Даурцев. — СПб., 1999. — 153 с.

7. Калмыков, С.В. Обучение технике спортивной борьбы на этапе начальной подготовки/С.В. Калмыков, В.С. Самсонов, А.С. Сагалаев // Вестник бурятского государственного университета. — 2012 — № 1-2. — С. 141–145.

8. Еганов, В.А. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности/В.А. Еганов, А.О. Миронов, С.В. Олин//Современные проблемы науки и образования. № 2. 2009. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=1064> (дата обращения: 26.10.2017).

9. Осколков, А.В. Бокс: обучение и тренировка: учебное пособие/В.А. Осколков. — Волгоград: ВГАФК, 2003. — 116 с.

10. Вагин, А.Ю. Биомеханические критерии рациональности и эффективность ударных действий в каратэ-до: дис. ...канд. пед. наук: специальность 01.02.08 / А.Ю. Вагин. — М., 2009. — 126 с.

УДК 304.4

САМОУПРАВЛЕНИЕ КАК ФАКТОР ВКЛЮЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ В ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ

Кирилюк О. М.,

*Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

ABSTRACT

The article considers self-management as a factor of including young people in social and political life.

Keywords: self management, the youth, socio-political life.

В последнее время уже на государственном уровне признают важность участия молодёжи в процессе принятия решений, поскольку только такой подход может сформировать приверженность новых поколений принципам гражданского общества и углубить их понимание.

К сожалению, сегодня не во всех случаях молодёжный фактор имеет позитивную для общества и государства направленность. Но разобраться и определиться, кто и как должен задавать вектор молодёжной политики —

наша общая задача, обуславливающая, без преувеличения, дальнейший ход истории России.

В теории все признают, что польза от участия молодёжи в принятии решений, как для разработки политики, так и для развития молодёжи — огромна. Но на практике это не всегда эффективно используется. Уровни эффективного участия молодежи варьируются от манипуляций и символического присутствия до осуществления полноценных программ, которые и разрабатываются, и осуществляются самой молодёжью.

Конечно, говорить о молодежной политике отдельно от конкретных программ вовлечения молодых в процессы принятия решений бессмысленно, так как проблемы молодежи — это ни что иное, как проблемы общества в целом. Просто прав у молодежи и детей еще меньше, чем у остальных граждан.

С этой точки зрения своевременно и правильно выглядит формирование системы молодёжных советов, которое в настоящее время происходит в нашем городе. Пока такие советы, ставшие связующей нитью для окружных молодёжных объединений, есть только в Юго-западном, Восточном и Северо-Восточном округах. По наблюдениям специалистов, одним из самых эффективных является Координационный Совет по молодёжной политике Северо-Восточного округа, объединяющий районные молодёжные советы, молодёжно-студенческие объединения вузов округа и окружные общественные объединения.

Возникли вопросы

Существующая сегодня система обучения и воспитания, сложившаяся еще в советские времена, в основном, направлена на формирование личности, не готовой самостоятельно проявлять инициативу, ставить задачи и нести ответственность за возможные результаты. «И что же теперь с этим

делать?», — спросите вы. Ответ на этот вопрос готовы дать те, кто уже участвует в работе различных молодёжных объединений.

Создание молодёжных объединений есть важнейшее условие для самопознания, самоопределения и самореализации молодого человека в общественных отношениях. Сущность молодёжных объединений в том и состоит, что они конституируют молодых людей как субъектов социального действия. Поддерживая молодёжные объединения, общество создаёт своё организованное продолжение, развивает собственные структуры по горизонтали, а тем самым формирует в естественных условиях новых энергичных участников конструктивного диалога с властью, обладающих развитым демократическим сознанием и культурой социального партнёрства. Зрелое демократическое сознание предусматривает равную ответственность граждан за действия своего правительства. Это и есть гражданская идентичность — восприятие человеком самого себя как члена общества, выбирающего общий путь вместе с другими людьми. Таким образом, подданный становится гражданином, а население — обществом.

Государство направляет инвестиции в молодёжь как в человеческий ресурс общественного развития для того, чтобы получить поддержку своей политической линии, имея в виду как сиюминутные, так и стратегические задачи политической конкуренции. Другими словами, государство осуществляет социальное проектирование будущего нашей страны.

Формирование демократического гражданского общества — длительный, противоречивый процесс, в котором активная роль принадлежит, прежде всего, гражданам, объединяющимся для отстаивания и представления своих интересов в общественные организации, а партнёрами в диалоге «власть — общество», безусловно, являются молодёжные объединения, призванные создавать условия для раскрытия потенциала

молодёжи в созидательной деятельности во имя её интересов на благо общества и государства.

Проблема участия молодёжных объединений, необходимость их поддержки органами исполнительной власти представляет собой противоречие между актуальными потребностями общества в использовании инновационного потенциала молодежи и всё ещё имеющего место быть отчуждения молодых граждан от управления. Практика показывает, что сегодня сколько-нибудь серьёзную деятельность могут осуществлять только те объединения, которые сумели установить отношения с государственными органами в выполнении социального заказа.

Сейчас есть предложения!

Обществу через свои институты необходимо выделять, мотивировать и объединять перспективную молодёжь, приобщать молодёжные объединения к активной общественной и политической деятельности и тем самым способствовать формированию сознания сопричастности и ответственности за происходящее в стране.

Нужно изменять принцип взаимодействия с молодёжью. Сегодня он зачастую на деле выглядит «кто больше делает, тот больше должен».

Для координации деятельности молодёжных общественных объединений, решения общих проблем и совместного достижения целей необходимо реализовать ряд задач:

- Органы государственной власти должны не только «слышать» молодёжные инициативы, но крайне важно давать возможность и обозначать ответственность молодёжных объединений по реализации этих инициатив. Таким образом, молодёжные объединения, представляющие различные слои молодёжи, на деле станут субъектами молодёжной политики;

- Необходимо гарантировать чёткие принципы и прозрачный механизм поддержки молодёжных инициатив, т.к. несоблюдение заложенных

принципов во взаимодействии «молодёжь — власть» значительно снижает мотивацию к сотрудничеству;

- Приоритетом должны пользоваться, прежде всего, организации молодёжи (где и субъект, и объект работы — молодые люди), а не организации для молодёжи (где молодёжь является лишь объектом работы);

- Поддержка подобных молодёжных объединений должна быть выстроена через развитую систему молодёжных общественных органов (районные, отраслевые, окружные советы), с учётом их мнения и замечаний относительно важности и практической полезности каждого проекта (мероприятия) для молодых граждан;

- Органы власти могут способствовать формированию в обществе через СМИ более привлекательного образа современного молодого человека, тем самым культивируя ориентацию на успех. Такие материалы будут востребованы и привлекательны только если будут разрабатываться и реализовываться молодыми профессионалами как отдельный молодёжный проект;

- Необходимо развивать различные формы представительства интересов молодёжи (в первую очередь студенческой) в органах законодательной и исполнительной власти всех уровней. Только такая включенность в деятельность власти снимет проблему отчужденности и непонимания;

- Важнейшим направлением взаимодействия «молодёжь — власть» должно стать развитие самоуправляемых молодёжных организаций, особенно органов студенческого самоуправления в вузах, т.к. именно в течение профессиональной подготовки будущий специалист принимает те образцы организационной культуры, которые впоследствии, вольно или невольно, будет внедрять и использовать в своей деятельности. *Стратегической целью* студенческого самоуправления выступает подготовка

гражданина, способного участвовать в управлении государством, принимать и выполнять общественно значимые решения, реализовывать в полной мере свое право избирать и быть избранным в различные органы государственного управления и местного самоуправления.

Только при решении этих первоочередных задач мы вместе сможем значительно продвинуться на пути построения гражданского общества и стать образцово-показательной структурой в сфере молодежной политики России.

Государство должно всемерно поддерживать студенческую молодежь в ее желании отдавать свои знания и умения на пользу обществу. В большинстве своем позитивная, подготовленная молодежь с удовольствием станет решать проблемы, стоящие на пути процветания государства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Студенческое самоуправление в вузе: актуальный современный опыт: учебно-методическое пособие для педагогических работников высших учебных заведений / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена, Упр. развитием воспит. деятельности РГПУ им. А.И. Герцена; [Богданова Р.У., Лохина Т.Е.]. — Санкт-Петербург: Автономная некоммерческая организация «Центр информатизации образования», 2010. — 92 с.

2. Морозова Т. И. Регулирование процессов самоорганизации молодежи в социокультурном пространстве региона: монография / Т.И. Морозова; Белгор. гос. нац. исслед. ун-т. — Белгород: Белгород, 2012. — 357 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОРИЕНТИР ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Кузнецов Д. А., Пяткина Н. А., Сорокина С. А.,

Саратовский государственный аграрный университет им. Н. И. Вавилова

ABSTRACT

Recently there has been a decline in students' interest to physical culture lessons and various sports activities, which does not allow to create preconditions for continuous physical improvement, to master the creative application of acquired knowledge in their lives. It features a sports activities — the regularity, consistency, relationship with the labor and defense activities maximum development of all human qualities, suggesting an indispensable introduction of physical culture into the lifestyle of the student.

Keywords: physical education, health and a healthy lifestyle.

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

К физической культуре в вузе никак нельзя относиться как автоматическому продолжению школьных занятий. Все отличительное разнообразие студенческой жизни должно иметь отражение, в том числе, и в отношении к своему здоровью, здоровью на более высоком, качественном уровне. Данное отношение к своему здоровью, физическому состоянию не может иметь форму разовых акций и ситуативных обращений, оно должно стать образом жизни, к которому студент должен прийти осознано.

Занятия спортом вообще и физической культурой, в частности, — это не потеря времени, а его приобретение. Не сделав физическую зарядку, пропустив тренировку, не выполнив в течение дня несколько физических упражнений, чувствуешь себя вялым, не сосредоточенным. В то время как систематическое выполнение физических упражнений дает энергию, собранность, способствует успешному завершению начатых дел, поддерживает общий положительный эмоциональный настрой [1].

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Основой здорового образа жизни студентов уверенно можно назвать рационально организованный труд. Неправильно организованный труд студентов может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание эффективного образа жизни. С данных позиций труд студента имеет весьма специфические особенности, его основная составляющая учебная деятельность, которая может иметь значительную продолжительность в рамках суток. Кроме академических занятий, это может быть самоподготовка, занятие в библиотеке, выполнение домашних заданий. Многие студенты, особенно старших курсов, подрабатывают, чем значительно сдвигают баланс между трудом и отдыхом [2].

Человек, умеющий со школьной поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, сохранив и упрочив данную способность в студенческие годы, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

В последнее время идет снижение интереса студентов к занятиям физической культурой и занятиям различными видами спорта, что не позволяет создать предпосылки непрерывного физического

совершенствования, овладеть способами творческого применения полученных знаний в своей жизни. Вследствие этого ухудшается здоровье подрастающего поколения [3].

Мы провели тестирование среди студентов 1 и 2 курса Агрономического факультета Саратовского ГАУ. В тестирование приняли участие 230 человек.

Целью нашего тестирования было выявление у студентов интереса к предмету «Физическая культура» и другим видам физкультурно-спортивной деятельности, для чего была составлена анкета с вопросами, на которые были получены следующие ответы:

1) Что для вас физическая культура?

- А) Быть здоровым с красивой фигурой — 54%
- Б) Физическая подготовка, к конкретной деятельности — 28%
- С) образ жизни — 18%

2) Считаете ли вы, что уроки физической культуры в школе проходят на более низком уровне, чем в Вузе?

- А) Да — 45%
- Б) Нет — 53%
- С) свой вариант ответа (одинаково) — 2%

3) Отличаются ли сдачи нормативов по физической культуре в школе от сдачи нормативов в Вузе?

- А) Да — 53%
- Б) Нет — 44%
- С) Ваш вариант — 3%

4) Какими видами спорта вы увлекались в школе?

- А) Футбол — 30%
- Б) Баскетбол — 25%
- В) Настольный теннис -14%

- Г) Дартс — 15%
- Д) Легкая атлетика — 26%

5) Какими видами спорта вы увлекаетесь в Вузе?

- А) Футбол — 30%
- Б) Волейбол — 23%
- В) Армреслинг — 10%
- Г) Дартс — 23%
- Д) Свой вариант — 14%

6) Если ты мог (ла) выбирать, то, сколько занятий физкультурой в неделю ты бы выбрал (а)?

- А) 2-3 занятия — 28%
- Б) 2 занятия — 37%
- В) Ни одного — 21%
- Г) 1 занятие — 14%

7) Что бы тебе хотелось изменить на занятии по физической культуре в своем Вузе?

- А) Больше спортивных игр — 51%
- Б) Больше подвижных игр — 35%
- В) Свой вариант — 14%

8) Достаточно ли двигательной активности на занятиях по физической культуре?

- А) Да, в самый раз — 58%
- Б) Иногда даже слишком много — 34%
- В) Нет — 6%
- Г) Свой вариант — 2%

9) Ходите ли вы на академические занятия по физической культуре?

- А) Хожу по мере возможности — 48%

- Б) Конечно хожу — 38%
- В) Нет, она мне не нужна — 14%

10) Если не ходите на занятия по физической культуре, объясните причину:

- А) Отсутствие интереса к предмету — 40%
- Б) Чрезмерная нагрузка — 14%
- В) Устаревшие спортивные снаряжения и техническое оснащение залов и раздевалок — 11%
- Г) Плохая организация занятий — 8%
- Д) Свой вариант — 27%

11) Считаете ли вы, что социальные сети или виртуальные игры увлекательнее, чем занятия физической культурой?

- А) Да — 48%
- Б) Нет — 30%
- В) Есть время и на интернет, и на спорт — 22%

12) На Ваш взгляд основа вашего успеха в жизни?

- А) Поддержка семьи, родственников, окружения — 67%
- Б) Крепкое физическое, психическое, социальное здоровье — 8%
- В) Соответствующее образование, профессиональный опыт — 25%

По итогам проведенного анкетирования мы выяснили, что большинство студентов не проявляют должного интереса к данному предмету и спорту в целом, так как считают, что увлечения физической культурой менее интересно, чем увлечение виртуальными играми, социальными сетями. Выбор и обращение к спортивной занятости определен необходимостью сдачи тестов, нормативов, получения зачетов и экзаменов. Безразличное отношение к своему здоровью у студентов, на наш взгляд, наиболее ярко проявляется в ответах на 12 вопрос [4].

Успешность жизненных устремлений студенты связывают в меньшей степени со своей работоспособностью, целеустремленностью, активностью рассчитывая на помощь со стороны. Состояние здоровья не принимается во внимание по причине, по мнению студентов, его удовлетворительного состояния, или невозможности его коррекции средствами физической культуры. Значительный процент студентов не занимается спортом, из-за этого ухудшается здоровье подрастающего поколения. Более подробный анализ полученных данных мы намерены представить в следующей статье, целью которой будет определение, наличия или отсутствия, зависимости состояния здоровья студентов от их двигательной активности, и влияние ее на успеваемость студентов по другим предметам [5].

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов Д.А., Пяткина Н.А. Жизненный план как предпосылка спортивных достижений // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: Материалы Междунар. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 26–27 ноября 2015 г. / под общ. ред. В. И. Храпова. — СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2015. С. 102–108.

2. Милёхин А.В., Скосырева Е.Н., Гурова И.В. Формирование дисциплинированности как основа воспитательной работы со студентами (на примере физической культуры) // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза. Сборник статей всероссийской научно-практической конференции. ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ; Под ред. О.М. Поповой. 2016. — С. 95–102.

3. Милёхин А.В., Скосырева Е.Н., Кузнецов Д.А., Пяткина Н.А. Педагогические аспекты оценивания успеваемости на занятиях физической культурой с позиций темпоральности // Фундаментальные и прикладные исследования в высшей аграрной школе. Саратов, 2014. — С. 131–138.

4. Милёхин А.В., Милёхина И.А. Педагогический такт как основа эффективности учебного процесса (на примере физической культуры). // Аграрная наука в XXI веке: проблемы и перспективы. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией И.Л. Воротникова. 2014. — С. 522–528.

5. Милёхин А.В., Милёхина И.А., Пяткина Н.А. Влияние психологического настроения на выполнение движений и их темпоральные составляющие // В сборнике: Актуальные проблемы современной науки в 21 веке сборник материалов 4-й международной научно-практической конференции. Махачкала, 2014. — С. 134–136.

УДК 796.093.41

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ В СПбГЛТУ

Курова Н. В., Тихомиров Ю. И.,

*Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет
имени С. М. Кирова*

ABSTRACT

Short review of academics group students' organizing and training for participation in different competitions of suitable level is given in the article. Conditions enabling students to take part in different trainings and competitions are discussed. The conditions allow to improve the students' sport skills, to form their sport motivation and further interest to go in for sport activity which they have chosen.

Keywords: physical culture, physical education, physical preparedness, health, healthy lifestyle, motivation, competition.

В последние годы физическому воспитанию населения в нашей стране уделяется особое внимание. На современном этапе развития общества физическую культуру молодежи следует рассматривать как вид социальной деятельности, направленной на формирование личности профессионала, на сохранение и укрепление здоровья (физического, нравственного и психического), повышение резервных возможностей организма, совершенствование психофизиологических свойств и профессионально важных качеств, а также военно-прикладной подготовки. Следовательно, формирование здорового образа жизни и культурного досуга студенческой молодежи должно стать одной из важных сфер деятельности высших учебных заведений [1,2].

В основу спортивно-массовой работы со студентами лесотехнического университета положены принципы постепенности, систематичности и активности. Обязательные занятия по дисциплине «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» проводятся два раза в неделю, где студенты готовятся к сдаче норм комплекса ГТО. Кроме того, каждый студент, желающий специализироваться в одном из видов спорта, имеет возможность заниматься различными в секциях. Автомногоборье, легкая атлетика, лыжные гонки, борьба, спортивные игры (баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол и мини-футбол, регби, хоккей, теннис и т.д.). Многие из этих видов входят в программу Спартакиады ЛТУ и все – в программу Чемпионата вузов Санкт-Петербурга.

Спортивно-массовая работа в СПбГЛТУ проводится вне сетки расписания учебных занятий. Значительное внимание преподавателями кафедры уделяется отделению спортивного совершенствования.

Увеличивается количество видов спорта, расширяется контингент занимающихся. Увеличивается количество подготовленных спортсменов старших разрядов. В ограниченных возможностях вуза на подготовку спортсменов высокого класса влияют многие объективные и субъективные факторы. Несоответствие спортивной базы кафедры для данной категории спортсменов, недостаток в обеспечении высококачественным спортивным инвентарем, трудности в сочетании успешной учебы и активных занятий спортом и т. д. Но призовые места в студенческих соревнованиях показывают высокий уровень подготовки сборных команд СПбГЛТУ.

С каждым годом интенсивность обучения в вузе возрастает, расширяется круг учебных дисциплин. К будущим специалистам предъявляются все более высокие требования. Свободного времени у студентов становится все меньше. Поэтому каникулярный период в вузе использоваться с наибольшей эффективностью. В университете у студентов – спортсменов в период каникул нет перерыва в учебно-тренировочном процессе. Это время используется для наиболее активных двух разовых ежедневных тренировочных занятий. Кроме того, предоставление студентам спортсменам индивидуальных графиков обучения, досрочная сдача зачетов и экзаменов, продление экзаменационной сессии позволяет им участвовать в учебно-тренировочных сборах и в различного рода соревнованиях (чемпионатах Санкт-Петербурга, России и международных соревнованиях), что значительно повышает рост их спортивного мастерства. Формирует спортивную мотивацию и дальнейший интерес к занятиям в избранном виде спортивной деятельности.

На учебно-тренировочных занятиях в учебных группах по дисциплине «Физическая культура» ставятся определенные задачи, которые реализуются различными средствами и методами. Создается определенная система деятельности занимающихся студентов. Преподавателями кафедры

создаются такие условия, чтобы обучаемые проявляли собственную инициативу, поверили в свои силы и способности. Подробно объясняется смысл каждого упражнения, в каких ситуациях (учебных, бытовых) оно может быть применено. Таким образом, на каждом занятии дается определенный объем теоретических знаний. А в результате студенты грамотно могут подобрать упражнения, которые можно использовать в различных видах двигательной деятельности. Кроме того, у студентов имеется возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» и тем самым участвовать в студенческих соревнованиях доступного уровня по избранным видам спорта, организуемым в течение всего учебного года.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические задачи. Во время спортивных соревнований Спартакиады ЛТУ решаются те же педагогические задачи, что и на учебных занятиях физической культурой в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для учебно-тренировочных занятий.

Вся система студенческих спортивных соревнований ЛТУ построена на основе принципа «от простого к сложному», т.е. от соревнований внутри учебных групп на курсе, соревнований на первенство учебных групп, соревнований между курсами институтов, соревнования на первенство общежитий и соревнований на первенство университета. В любом случае на первых этапах этой системы внутривузовских соревнований может участвовать каждый студент, вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности. Кроме того, преподавателями кафедры физической культуры ЛТУ проводится значительная работа по привлечению студентов, освобожденных от практических занятий и студентов специальной

медицинской группы в качестве волонтеров и судей на различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в вузе.

Одной из важнейших функций преподавателей кафедры физической культуры ЛГУ является подготовка занимающихся к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Прежде чем допускать студентов к официальным соревнованиям, их обучают спортивной технике и тактике, определенному кругу знаний и развивают необходимые двигательные качества для выбранного вида спорта, а также учат их соревноваться. Для этого они участвуют в прикидках, контрольных и учебных соревнованиях. Правила в них могут быть упрощены или изменены самим преподавателем. Например, уменьшается количество попыток или размеры площадки, время игры длина дистанции и т.д.

Большое значение для воспитания студентов имеет принцип поощрения и индивидуальный подход в процессе занятий. Необходимо учитывать также трудолюбие каждого во время занятий. Ценить и природные способности к двигательной деятельности и развивать их в дальнейшем. Это способствует снять монотонность учебно-тренировочного процесса и повысить интерес к занятиям. Спортивные соревнования в университете проводятся в соответствии с утвержденными планами спортивно-массовых мероприятий, положениями о проведении соревнований, программами, правилами, регламентами и требованиями по обеспечению безопасности участников и зрителей. К мерам организационно-методического характера, связанным с проведением спортивных мероприятий, прежде всего, относится составление календарного плана соревнований по данному виду спорта. В нем указывается название соревнований, сроки и место их проведения и ответственные лица за их организацию.

Участие студентов в соревнованиях является стимулом для систематических тренировок и способствуют росту спортивных результатов, если они проводятся регулярно. Целесообразность участия в определенном количестве соревнований зависит от спортивной подготовки учеников. К соревнованиям допускаются только здоровые и хорошо подготовленные студенты. Таким образом, календарь спортивных соревнований в ЛТУ составляется так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам и месту проведения. Ответственный за проведение мероприятия по его окончании должен предоставить отчет на кафедру физической культуры с кратким анализом и заключением о проведенных соревнованиях и результаты их, затем утверждаются на заседании кафедры.

Таким образом, спортивно-массовые мероприятия, проводимые со студентами преподавателями кафедры физической культуры СПбГЛТУ, направлены на:

- пропаганду здорового образа жизни;
- потребность постоянно заниматься физической культурой и спортом;
- развитие массового спорта среди студентов.

Массовые спортивные соревнования в СПбГЛТУ также используются для выявления спортивных данных и спортивной подготовленности студентов, отбора и пополнения сборных команд университета по различным видам спорта, проверки качества учебно-тренировочной и воспитательной работы, для подготовки к последующим, более ответственным, соревнованиям, и пропаганды идей физического воспитания и спорта

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Аспект Пресс, 1995. — 144с.
2. Физкультура, молодежь, здоровье: сборник научных работ / Отв. ред. проф. С.Б.Тихвинский. — СПб.: Изд — во СПбГУП, 1999. — 240с.

УДК 796.058

ЗНАЧЕНИЕ ТЕМПОРАЛЬНОГО ФАКТОРА В РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ

Милёхин А. В., Наумова М. А., Суркова Т. Н.,

Саратовский государственный аграрный университет им. Н. И. Вавилова

ABSTRACT

Training in sports movements is one of the main tasks of any sports teacher and, at first glance, the solution of this task can not cause any special difficulties. To carry out the sports movement, it is necessary to control it in two dimensions, spatial and temporal. It is the parity support for the temporal and spatial characteristics of the movement that can ensure its effective implementation.

Keywords: sports activities, temporality, motion characteristics, effective implementation.

Спортивная деятельность это всегда выполнение специфических, спортивных движений. Основная часть спортивных движений имеет бытовые, профессиональные корни, метания, ходьба, бег, плавание, стрельба, игровые разделы, движения из этих видов спорта знакомы практически

любому человеку с детства. Начинающий спортсмен не улавливает порой разницу в выполняемых движениях, более того производимые им движения кажутся ему более логичными, естественными, удобными, эффективными, а соответственно и правильными [1].

Научить спортивному движению, при достаточном развитии физических качеств, на первый взгляд довольно просто. Любое движение, самое сложное, равно как и самое простое имеет всего две характеристики, пространственные и временные. Соответственно любой тренировочный процесс направлен на совершенствование процесса пользования пространственными и временными ориентирами выполняемых движений.

Относительно доступными, наглядными и привычными для восприятия и контроля являются пространственные ориентиры, но даже при точном их воспроизведении спортивное движение может быть окончательно испорченным при неверном выполнении всего движения или его частей во времени. Наблюдается и обратная зависимость, правильное во времени выполнение составных частей движения ведет к точному выполнению всего движения, в том числе и по пространственным характеристикам.

Временные различия в выполнении всего движения и его частей очень трудно отследить. Именно на это направлены усилия тренеров особенно занимающихся с начинающими спортсменами, и еще более усложняется данная задача при наличии у занимающегося доспортивного опыта выполнения изучаемого движения. Если спортсмен специализируется в метаниях, то доспортивный опыт метания, допустим снежков, особенно если он закрепился в стереотип, будет значительной помехой. В данном случае пространственные ошибки исправить относительно просто, основную трудность будет представлять изменение временных составляющих двигательного действия. Обучение передвижению на лыжах также будет труднее осуществить с учеником, имеющим неверный, доспортивный

двигательный опыт в данной дисциплине. Налицо одна из основных проблем в обучении техники спортивного движения, а именно обучение правильному времяпользованию, времявыражению движения [3].

Технической ошибкой при выполнении спортивного движения считается выполнение его с отклонением от заданного образца, идеала. Данный идеал представляет собой пространственный и временной эталон, какого-либо движения. Решение данной проблемы, приближения к образцовой, идеальной техники, непременно лежит в принятии другой манеры пользования как пространственными, так и временными параметрами движений. Соответственно, чем более значительны будут отклонения реального пользования спортсменом данными характеристиками движения от идеала, тем труднее будет стоять задача перед ним и его тренером.

Основное направление работы тренера на данном этапе будет, обучение учеников умению отслеживать временные интервалы выполняемых движений. Данная задача будет касаться как учеников имеющих доспортивный двигательный опыт, так и занимающихся, которые ранее не сталкивались с данной двигательной деятельностью. Все же обозначенная выше проблема на самом деле выглядит еще более сложной, дело в том, что спортсмену первоначально необходимо отступить от привычного, в большей степени ошибочного, выполнения движений. Именно эта задача является камнем преткновения для многих тренеров и спортсменов. Успешно решить ее, возможно при моделировании условий позволяющих выполнять движение или его части именно в необходимом временном режиме. Это могут быть облегченные, либо напротив, усложненные условия выполнения, использование тренажеров, также обеспечивающих временные рамки выполнения заданий. Кроме того, необходимо использовать звуковые сигналы помогающие поддерживать необходимый темп и ритм выполняемых

движений, и являющихся пусковыми ориентирами начала и окончания работы [4].

На практике процесс обучения двигательному действию, чаще всего начинается с демонстрации кинограмм, таблиц, рисунков, т.е. графических изображений предстоящего движения, необходимо отметить однобокость данного вида информации, так как в ней очевидное преобладание пространственных характеристик изучаемого движения. «Застывшее» отражение ключевых моментов движения, несомненно, дает определенное представление о соответствии основных пространственных показателей временным значениям, но это, как правило, временные показатели соотношения ключевых, поворотных моментов пространственных положений различных частей тела спортсмена. Каким же образом каждая из частей тела приходит в то или иное пространственное положение, данные наглядные пособия пояснить не могут. Необходим источник информации, позволяющий отражать временную динамику изучаемого движения, и это, несомненно — видеосъемка [5].

Кроме, привычной для нас информации, которую может представить для нас данный наглядный метод, его можно использовать и с других позиций. Одним из методов исправления технических ошибок является метод сравнения правильного и ошибочного вариантов выполнения спортивного движения. Несомненно, такое сравнение пытается обеспечить тренер, обращая внимание спортсмена на изменения, которые необходимо внести в структуру выполняемого действия, чтобы приблизиться к желаемому идеалу. Но ведь это точка зрения тренера, даже если спортсмен полностью доверяет ему, убедительнее для него будет самому увидеть свою ошибку и самому принять участие в корректировке действий. Конечно же, не идет на пользу факт ограниченности спортсмена в доступе к данному способу получения информации [6].

Очень часто применяемый, но не всегда оправданный, способ приобщения спортсмена к правильной временной структуре движения, это ситуация выполнения им движений за тренером или лучшим учеником. Во многих случаях данный подход обеспечивает диаметрально противоположный эффект. Дело в том, что идеальная техника любого спортивного движения существует, в общем-то, для идеального спортсмена. Любые анатомические, физические, физиологические особенности человека и используемого им инвентаря, накладывают отпечаток на реализацию движения, в том числе и по временным параметрам. А так как одинаковых людей не бывает то соответственно техника спортивного движения должна быть максимально приближена к индивидуальным особенностям ее исполнения. В приведенном примере, если разница между обучающими и обучаемыми будет значительна, это непременно затруднит правильное копирование изучаемого двигательного действия [7].

Вся наша жизнь протекает во времени, равно как и все ее составляющие имеют определенную временную продленность, результат наших жизненных устремлений в основном зависит от соотношения временных затрат на данные составляющие и эффективного использования времени внутри каждой из составляющих.

На наш взгляд, в приведенных выше примерах наглядно и убедительно показана ценность времени в спортивной деятельности. Ценность времени не в простой способности прожить его, а в тех перспективах и возможностях, которое оно в себе заключает. Возможности поиска и выбора, извлечения выводов из своего жизненного опыта, внесения изменений в свои действия.

Ценность времени всегда имеет конкретное значение и выражение, которое не всегда нами отмечается, чаще всего это происходит в моменты значительных событий в жизни человека, как констатация факта каких-либо свершений, окончания или начала определенного жизненного этапа. В

остальном же к ценности времени обращаются в момент его дефицита. Задача тренера и спортсмена — научиться максимально овеществлять такое ускользающее явление как время [2].

Все будет зависеть, в конечном счете, от спортсмена как он данную ценность потратит, и в какую другую ценность переведет. Прожитое человеком время, всегда имеет какой-либо эквивалент, и задача всех причастных к спортивной деятельности, с максимальным результатом реализовать временной багаж.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беглов М.В., Милёхин А.В., Гурова И.В. Планирование спортивной работы как основа качественной ее реализации // Качественное естественнонаучное образование — основа прогресса и устойчивого развития России. Сборник статей международного симпозиума. Саратов, 2016. С. 9–12.

2. Гераськина Л.Ю., Милёхин А.В. Активизация соревновательной деятельности студентов //Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Материалы VII межвузовской научно-практической конференции. 2015. С. 16–19.

3. Панина О.В., Малютин В.С., Шишкина Т.Г., Тарасов В.А. Признаки и элементы межкультурной компетентности, как реализация культурной модели поведения // Качественное естественнонаучное образование — основа прогресса и устойчивого развития России. Сборник статей международного симпозиума. Саратов, 2016. С. 94–98.

4. Тарасов В.А., Панина О.А., Шишкина Т.Г. Назад в прошлое, успех в будущем // Фундаментальные и прикладные исследования в высшей аграрной школе. Материалы конференции профессорско-преподавательского состава и аспирантов по итогам научно-исследовательской, учебно-

методической и воспитательной работы ФГБОУ ВПО «Саратовский ГАУ» по итогам 2014 года. Редколлегия: Воротников И.Л., Муравьева М.В. 2015. С. 198–201.

5. Калмыков С.Г., Милёхин А.В., Пяткина Н.А., Кузнецов Д.А. Методика обучения технике лыжных ходов в аспекте темпорального фактора // Учебное пособие. — Саратов: Издательство Саратовский ГАУ им. Н.И.Вавилова, «ИЦ «Наука», 2014. — 100с. (издание второе, дополненное).

6. Кузнецов Д.А., Пяткина Н.А., Кокорина Т.Ю. Некоторые аспекты качественного овладения спортивными движениями // Качественное естественнонаучное образование — основа прогресса и устойчивого развития России. Сборник статей международного симпозиума. Саратов, 2016. С. 77–80.

7. Милёхин А.В., Милёхина И.А. Педагогический такт как основа эффективности учебного процесса (на примере физической культуры) // Аграрная наука в XXI веке: проблемы и перспективы. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией И.Л. Воротникова. 2014. С. 522–528.

ДИСЦИПЛИНА КАК ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Милёхин А. В., Пяткина Н. А., Пяткин Д. С.,

Саратовский государственный аграрный университет им. Н. И. Вавилова

ABSTRACT

Discipline, as required in any activities, but the most important discipline is in sports employment. Discipline is the conviction and orientation of the psyche, as the trait you want to develop and improve the means of physical culture, the results of this work will be beneficial to the individual athlete and his sport of climbing.

Keywords: sports activities, discipline, causality, temporality.

Констатация фактов педагогической деятельности, конечно же, имеет место и порой очень значимое, но всегда она должна являться базой для более важной работы. Анализ своего поведения, реакции своей и окружающих на происходящие события, оценка случившегося, корректировка и планирование изменений в поведении, выявление причинно-следственных связей обусловивших то или иное протекание событий. Означенные операции должны не просто повторяться с определенной периодичностью, но что самое главное должны повторяться на все более высоком качественном уровне, только таким образом возможно совершенствование человека, только таким образом возможно совершенствование профессионала, спортсмена [1].

Из огромного числа объектов составляющих основу спортивной деятельности и влияющих на ее результат мы рассмотрим темпоральный (временной) фактор спортивной биографии, отличительной особенностью

которого, в свою очередь, является проникновение и влияние его на все составляющие спортивной деятельности в целом и ее конечный результат в частности.

Первопричина всех последующих достижений человека, — в чем она? Возможно, вопрос поставлен слишком пространно, и однозначного ответа на него быть просто не может. Анализ автобиографий спортсменов мирового класса дает, если не однозначный ответ, то, по крайней мере, весомая подсказка на данный вопрос в них есть.

Кроме вышеприведенных причин необходимо отметить, как одну из основополагающих в последующем вхождении в спортивную деятельность, особенность пользования временем. Именно данная способность может оказаться основополагающей в спортивном становлении. Эйфория первых занятий спортом может очень скоро разрушиться не от физических нагрузок, не от потери интереса к занятиям, а именно от того, что темпоральные характеристики и требования, предъявляемые спортивной деятельностью, будут несопоставимо различаться с привычными темпоральными характеристиками доспортивной деятельности и приведение их в соответствие с новыми требованиями, представляет значительные трудности. Пользование временем, привычка в большей степени «навязана» малым социумом, т.е. семьей, ближайшим окружением, именно времяпользование и времяраспоряжение ближайшего окружения копирует ребенок, принимая, делает его своим [2].

В тоже время начинающему спортсмену самому приходится отказаться от привычного пользования временем, необходимо делать выбор, и вновь без опыта и поддержки старших, велик шанс, что сделанный выбор может оказаться неверным.

И вновь уместно напомнить, что спортивная деятельность — это не только постоянное совершенствование, но и всегда это деятельность на

пределе человеческих возможностей, любой занимающийся, прежде всего, преодолевает, соотносит свои результаты, ежедневно соревнуется сам с собой, знает свои пределы, возможности и пытается превзойти их для того чтобы вновь повторить это на новом витке. Слова Канта о том, что «... первый шаг к воспитанию лежит через дисциплину» особенно актуальны применительно к воспитанию спортсмена [3].

Составной частью воспитанности, является дисциплинированность. Дисциплину можно рассматривать как выполнение либо отказ от выполнения определенных действий с одной стороны, другая же, не менее значимая, — своевременность реализации вышеприведенных пунктов. Фактор времени является не просто формой реализации действий, ассоциируемых с дисциплинированностью, он выражает собой непосредственное содержание дисциплинированности. Самое необходимое действие, элемент поведения, обращения или общения, выполненные с опозданием либо преждевременно, равно как в неверном временном режиме порой не только не несут заложенного в них положительного содержания, а наоборот имеют прямо противоположный эффект. Между дисциплиной и своевременностью, на наш взгляд, можно поставить знак равенства [4].

На наш взгляд дисциплина, это комбинированное явление, вбирающее в себя, на разных этапах развития, различное соотношение его составляющих. И вновь фактор времени выступает в одной из определяющей роли формирования дисциплинированности. Ребенок вступает на жизненный путь и приобщение к дисциплине происходит в форме копирования, повторения манеры поведения взрослых, причем порой с равным успехом принимаются как положительные, так и отрицательные (неумело скрываемые взрослыми) особенности поведения. Ребенком копируются не только «содержание» дисциплины, которое составляют: манера общения, поведение, реакция на всевозможные ситуации, требовательность к себе и другим, но все

это принимается в соответствующей манере реализации, мы имеем в виду, конечно же, реализацию во времени [5].

Далее на формирование дисциплинированности все более будет влиять окружающая социальная среда, а именно принятие или отторжение человеком норм поведения принятых в окружающем его социуме. И кроме нравственных, этических и т.д. аспектов, существующих норм принятых окружением, основным параметром являются их временные характеристики. Становление личности будет проявляться не только в принятии или отторжении ею норм окружающего социума, личность, уверенная в правоте своих взглядов непременно, вольно или невольно, будет утверждать их своими действиями [6].

Значение дисциплины невозможно переоценить в жизни человека в целом и начинающего спортсмена в частности. Дисциплину стоит рассматривать как средство развития способностей и задатков человека и в тоже время как средство для достижения планируемых целей и перспектив. Все разнообразие целей, с которыми живет спортсмен, объединяется одним фактором, фактором времени, цель всегда имеет свои временные параметры равно как временные параметры имеют, и средства ее достижения выход за которые означает невозможность ее реализации. Четкое осознание и принятие этого положения является непременным достижением любого человека и столь важное для человека «приобретение» никак не может развиваться спонтанно само по себе [7].

В спортивной среде формированию дисциплинированности будет во многом способствовать строгая и четкая организация учебно-тренировочного процесса, требовательность преподавателей. Причем требовательность к другим непременно должна подтверждаться требовательностью к себе в первую очередь. Спортсмены должны не копировать действия преподавателя, не безропотно выполнять неподтверждаемые, а порой и

опровергаемые поведением тренера требования но, осознав разумную их организацию, перенести ее на свое жизненное поле [8].

В жизни любого человека существуют «трудные» периоды и в основном их сложность заключается в привыкании к новым требованиям дисциплины при переходе на новый социальный уровень как то: школа, спортивная секция, вуз, армейская служба, работа и т.п.

Как сделать такой переход менее болезненным, а возможно даже приятным для человека, как приобщать к дисциплине не окриками «сверху», а опираясь на желания и стремления самого воспитуемого.

Ответ очевиден: заведенный порядок, дисциплина и существует для достижения определенных целей, резонно будет отметить, что «плоды» дисциплины должны ощущаться участниками воспитательного процесса. Конечно же, хорошо иметь целью: окончить школу с золотой медалью, выполнить норматив мастера спорта, сдать сессию без замечаний, получить повышение по службе, занять очередную должность, но порой до таких событий в жизни человека может пройти значительное количество времени. Большой длительности период в жизни человека между значительными событиями без соответствующего стимулирования для укрепления дисциплины — тяжелее ситуацию трудно представить. Большой временной период необходимо разбить на возможно более мелкие, отмечая их и как этапы достижения цели и как результат соответствующего уровня дисциплины. Спортсмен, не опаздывает на занятия, вовремя выполняет задания, четко готовит инвентарь, без сбоев готовится к старту, соблюдает режим дня, не пропускает восстановительные мероприятия, — так и должно быть, но чтобы так было с возможно большим числом спортсменов, необходимо ежедневно стимулировать одних и отмечать, если они есть, недостатки других. Научить спортсмена «смотреть» далеко вперед и одновременно использовать существующие реалии для приближения

задуманных перспектив, а в тоже время, эффект каждого ближайшего ситуативно решаемого действия соотносить с перспективами приближения планируемой в далеком будущем цели — вот важнейшая и в тоже время сложнейшая задача педагога [9].

Мы видим особое место в развитии дисциплины именно у спортсменов. Кроме доводов о значении дисциплины приведенных выше, специфичными для спортсменов являются следующие: — спортсмен, уже на первых порах своего приобщения к спортивной деятельности, становится объектом внимания и подражания для сверстников. Спортсмен должен отличаться от не занимающихся спортом, не только спортивной формой, выправкой и физическими показателями, в первую очередь он должен отличаться поведением. Это требует сосредоточения внимания к планированию своих действий и контролю за ними, в соотнесении с критериями дисциплинированности.

Но этим задача не ограничивается, продвижение по пути повышения спортивного мастерства «требует» более тонкого анализа своих действий (времени и своевременности их реализации), а именно выявление особенностей их влияния на спортивный результат. Процедура, требующая умения ориентироваться порой в значительных временных интервалах, находить причины реального, «настоящего» достижения спортсмена, в фактах и событиях давно свершившихся, главным действующим лицом которых был сам спортсмен и тренер [7].

Позиции дисциплинированности, которые мы имели ввиду, могут быть самые разнообразные: заблаговременно подготовиться к занятию и тренировке, своевременно сделать замечание спортсмену или похвалить его, найти момент для общения на неспортивные темы, вовремя исправить допущенные ошибки в поведении и общении. Но самое главное подобные позиции необходимо не просто знать, получив информацию о их

существовании и определенных способах выхода из них, в ситуации дефицита времени это вряд ли поможет, необходимо привести спортсмена к такому состоянию когда неверные действия будут противоречить его уровню дисциплинированности. Дисциплинированный, уверенный в себе человек, а в нашем случае будущий квалифицированный спортсмен, не ответит грубостью на хамство, поддержит слабого, терпеливо объяснит непонятый партнером материал, строго спросит с провинившегося, и все это будет сделано естественно, непринужденно, так как будет являть собой проявление внутренней убежденности и уверенности следовать ей [8].

Основным объектом изучения на тренировочных занятиях являются спортивные движения. Любое спортивное движение это перемещение тела или его части в пространстве и во времени. Время неразрывная, обязательная характеристика спортивного движения. Спортсмен учится выполнять спортивные движения, т.е. перемещения тела или его частей, правильно в пространстве и во времени. Движение правильно выполненное в пространственных координатах может быть безнадежно искаженным если оно неверно реализовано по временным параметрам, и конечно же существует обратная перспектива. Можно говорить о специфичной, свойственной и необходимой работникам физической культуры и спорта, двигательной дисциплине, которую необходимо принимать как двигательную дисциплину каждого, конкретного движения, так и дисциплину общей двигательной активности человека [9].

Все приведенное выше объективно приводит нас к выводам, с которыми мы постоянно сталкиваемся в повседневной жизни и по этой же причине не всегда придаем им должного значения. Любая цель имеет свои временные параметры, время является составной частью цели и в тот же момент время служит средством достижения любой цели. Эту особенность — двойственное значение времени, необходимо учитывать при решении

любых образовательных, воспитательных, оздоровительных задач стоящих перед человеком.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беглов М.В. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта в Саратовской области // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Вып. 7. Саратов: Изд-во «Академия управления», 2015 — 78с.

2. Беглов М.В., Милёхин А.В., Гурова И.В. Планирование спортивной работы как основа качественной ее реализации // Качественное естественнонаучное образование — основа прогресса и устойчивого развития России. Сборник статей международного симпозиума. Саратов, 2016. С. 9–12.

3. Гераськина Л.Ю., Милёхин А.В. Активизация соревновательной деятельности студентов // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Материалы VII межвузовской научно-практической конференции. 2015. С. 16–19.

4. Калмыков С.Г., Калмыкова Н.Е. Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза // Сборник статей всероссийской научно-практической конференции. Изд-во ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ; Под редакцией О.М.Поповой, 2016. С. 61–63.

5. Калмыков С.Г., Калмыкова Н.Е. Формирование лидерских качеств у студентов // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза. Сборник статей всероссийской научно-практической конференции. Изд-во ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ; Под редакцией О.М.Поповой, 2016. С. 61–63.

6. Кузнецов Д.А., Пяткина Н.А. Жизненный план как предпосылка спортивных достижений // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт:

возможности и перспективы. Материалы Международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, Изд-во ФГБОУ ВПО «СПбГУПТД» — 2015 — 218 с.

7. Милёхин А.В., Скосырева Е.Н. Темпоральные особенности жизнедеятельности как предпосылка конфликтной ситуации в новом коллективе (на примере спортивной деятельности) // Конфликты в современном мире: международное, государственное и межличностное измерение. Материалы V Международной научной конференции. Ученый совет факультета психолого-педагогического и специального образования Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского; ответственные редакторы: Ю. О. Бронниковой, Л. В. Мясниковой, Т. Г. Фирсовой. 2016. С. 633–639.

8. Милёхин А.В., Скосырева Е.Н., Гурова И.В. Формирование дисциплинированности как основа воспитательной работы со студентами (на примере физической культуры) // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза. Сборник статей всероссийской научно-практической конференции. ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ; Под ред. О.М. Поповой. 2016. С. 95–102.

9. Милёхин А.В., Милёхина И.А. Педагогический такт как основа эффективности учебного процесса (на примере физической культуры) // Аграрная наука в XXI веке: проблемы и перспективы. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией И.Л. Воротникова. 2014. С. 522–528.

**КОМПЛЕКС ГТО И ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ И
САМОРАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Милёхина И. А., Певзнер О. И.,

Саратовский социально-экономический институт (филиал)

«РЭУ им. Г. В. Плеханова»

ABSTRACT

In the student's environment currently prevailing motif of "health", i.e. when you select a particular type of physical exercise young people are motivated to pay attention to the physical activity that interest them and allow you to maintain your health at a certain level and improve their physical fitness. In this regard, the revival of the complex "GTO" (ready for work and defence) in educational institutions is relevant, as it contains the normative basis of physical education students and a criterion for determining the level of physical fitness.

Keywords: physical training, GTO (ready for work and defence), health, upbringing

В сегодняшней период времени повысился интерес к здоровому образу существования студенческой молодежи. Это связано с озабоченностью общества по поводу состояния здоровья учащихся, роста числа хронических заболеваний и с прогнозом по дальнейшему увеличению нетрудоспособности работающих из-за хронических заболеваний. Так, А.А. Марченко и И.Р. Тарасенко считают, что в ближайшие 10–15 лет будет обостряться обстановка по заболеваемости, общие потери рабочей силы за 2010–2018 г. г. составят более 8 млн. чел. (в среднем по 1 млн. чел. ежегодно) [1].

Проведенное исследование ценностных ориентаций студенческой молодежи относительно здорового и физически активного образа существования, дало нам возможность выделить из их числа четыре группы. Первая группа содержит в себе безусловные общечеловеческие знания, выделившие у студенческой молодежи оценку большой значимости (от 69% до 93%). К ним относятся: успешное домашнее сосуществование, крепкий образ жизни, многостороннее формирование личности, влияние свободы и дисциплинированность, обладание красотой движения. Вторая группа отдала предпочтение (от 63–66%) превосходному сложению тела и физиологическому состоянию, авторитету из числа окружающих. Третья — (от 35–59%) включает наличие материальных благ, успешные действия в труде, обучение и совершенствование в области физических процедур и спорта, прекрасную степень формирования физиологических свойств организма, увлекательные развлечения вне рабочего времени. Четвертая группа — ей учащаяся молодежь даёт незначительную роль (от 17–28%) — это познания о функционировании и строении своего организма, физиологическая готовность к выбранной специальности [2].

По многочисленным социологическим и педагогическим данным в студенческой среде в настоящее время, в первую очередь, превалирует мотив «здоровьесбережения», т.е. при выборе того или иного вида физической тренировки молодые люди мотивированно обращают внимание на виды спорта, которые им интересны и дают возможность поддерживать свое здоровье на определенном достигнутом уровне, а не стремятся к достижению наивысших спортивных результатов. Процент студентов, получающих неспециальное физкультурное образование и отдающих предпочтение спорту высших достижений, обычно невелик. Цель продолжения спортивной подготовки и повышения спортивного мастерства во время обучения в вузе чаще всего ставят перед собой только те студенты, которые до поступления

имели высокие спортивные разряды и выступали на областных и всероссийских соревнованиях.

В течение ряда лет авторы статьи проводили анализ пропорций общей культуры и физической культуры в жизни человека. Перед студенческой молодёжью были поставлены ряд вопросов:

1. «Можно ли считать общекультурными людей, которые не заботятся о своём физическом состоянии и здоровье?»

Среди опрошенных 21,9% считают это допустимым, а 51% отрицают такую возможность, 27,9% — затрудняются в высказывании своей точки зрения. Как видим, меньше 50% учащихся обладают определёнными взглядами о близкой взаимосвязи общей и физической культуры в собственном индивидуальном развитии. Учащиеся, их числа условий причинения вреда физическому здоровью, акцентируются, в первую очередь, в целом на распитии спиртных напитков, это — 75,6%, курении — 73,5%, недостатке двигательной активности — 39,9% студентов, засорении окружающей среды (29,3%), на перегруженности домашними бытовыми обязанностями — 7,9%.

Внимание к собственному физическому развитию различается у представительниц слабого пола и представителей сильного пола. У юношей замечено внимание к формированию мускулатуры (61,2% опрошенных считают приоритетом), отдельных и общих пропорций телосложения — 50%. У студенток, на первом месте, целью посещения занятий физической культурой является возможность посредством физических упражнений скорректировать недостатки фигуры и обрести хорошую физическую форму, на втором месте стоит здоровье и на третьем — эстетическое удовольствие.

Эти факторы свидетельствуют о необходимости более дифференцированного подхода к технологии физического обучения для лиц различного пола.

Путь к общекультурному формированию студента, а, следовательно, и подход к физическому самосовершенствованию, наступает с овладением теоретическими знаниями в области физической культуры и спорта. Они обходят вперёд практику, перевоплощают познания в элементы рассудительности, преобразовывая их в убеждения. Ресурс извлечения информации о здоровом образе жизни у студентов несколько, это — семья, школа, вуз и окружение, в современной обстановке большое значение имеют и средства массовой информации, пропагандирующие здоровьесберегающие виды деятельности.

Понимание необходимости заботы о своем здоровье зависит, чаще всего от кумулятивного влияния факторов внешней среды, которая, на наш взгляд, включает в себя и основы воспитания, заложенные в детском возрасте в семье, школе и в последующие годы в вузе, многое зависит и от окружения. Уровень культуры в межличностном общении содержит концепцию познаний и социально обусловленных мер. Значимость и облик действий, установленных в мире, именно в том месте, где проживает человек, неотъемлемо и естественно реализуются им в деловом и чувственном общении.

На сегодняшний день общественно-психологическая обстановка значительно заострила вопрос эмоционального общения людей. В развивающемся обществе увеличиваются требования, какие люди сознательно или неосознанно предъявляют к настоящим и допустимым партнёрам согласно общению. А выполнять их тем сложнее, чем меньше сформирован коммуникативный уровень культуры любого соучастника данного движения. Данное формирование приведёт к искусству грамотно принимать находящихся вокруг людей, способности контактировать в различных моментах с людьми разных лет и разной меры близости. Важно умение сотрудничать в различных видах деятельности, а так же

совершенствовать рефлексы, т. е. стремление к самоанализу и его изменениям, что считается предпосылкой к саморегуляции.

Развитию коммуникативной культуры, безусловно, способствует многообразная и разносторонняя физкультурно-спортивная среда с её многочисленными коммуникативными возможностями в процессе игровой и соревновательной деятельности, в процессе обмена опытом в сфере познаний о здоровом образе жизни и т.д.

Современное высшее учебное заведение призвано не только обучать будущих специалистов, но и воспитывать их как высококультурных личностей, способствовать формированию важных и значимых общекультурных компетенций, таких как способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности. Учебно-воспитательный процесс в современной информационно насыщенной обстановке настолько интенсифицирован, сложен и подвижен, что требует от студента огромного физического и психического напряжения, что часто приводит к стрессовым состояниям. Отсюда, естественно, возникает, в первую очередь, проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся, а не достижение высоких спортивных результатов (если, конечно, не имеются в виду специализированные физкультурные, военные и т.п.) вузы и решение данной задачи ложится на структуру обязательных занятий по физическому воспитанию, т.е. на кафедру физической культуры учебного заведения.

Необходимо отметить, что по наблюдению автора, в последние годы интерес студентов к физической культуре и спорту возрос. Во многом этому способствовала зимняя Олимпиада 2014 года в Сочи, повышение уровня пропаганды здорового образа жизни в СМИ и на российском телевидении,

просветительская работа в целях повышения информированности о необходимости ответственного отношения к собственному здоровью и т.д. Современные студенты отмечают факт необходимости занятий физической культурой и спортом.

Так, при анонимном опросе студентов 2 и 3 курса финансово-кредитного факультета Саратовского социально-экономического института было выявлено, что 63,6 % опрошенных считают, что занятия по дисциплине «Физическая культура» в вузе необходимы, т.к. позволяют переключиться с умственной деятельности на мышечную, двигательную, придают им бодрости и положительно влияют на здоровье, 12,3 % студентов считают, что занятия физическими упражнениями придают им энергию и положительные эмоции. Однако при этом, автор зафиксировал и негативные, на его взгляд ответы, например, 21,8 % респондентов отметили, что посещают занятия по дисциплине «Физическая культура» только ради получения зачета и считают, что эти занятия должны носить факультативный характер в высшем учебном заведении, 2,6 % студентов ответили, что считают занятия физическими упражнениями сугубо личным делом и не осознают их значимости для дальнейшей профессиональной деятельности [3].

Особенно важно подчеркнуть следующее, что в связи с социальными запросами в становлении личности профессионала в рамках традиционной физической подготовки первостепенное значение приобретает: поддержание высокого уровня профессиональной подготовленности и потребностно-мотивационных и ценностно-ориентационных отношений личности, создающих основу самосовершенствования.

Особую значимость приобретает проблема более качественного, комплексного обучения студентов в процессе занятий физической культурой. Современная концепция физической подготовки в учебных заведениях определяется как профессионально-прикладная, направленная на подготовку

к самостоятельной и профессиональной деятельности. Основу программы по физической подготовке должен составлять учебный материал основных видов практической деятельности, направленный на развитие основных прикладных физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость).

В рамках данной проблемы интерес представляет самостоятельная деятельность занимающихся, процессы самообучения и самосовершенствования. Здесь имеются огромные резервы повышения уровня физической и моральной подготовленности, становления и творческого развития профессиональной культуры личности будущего специалиста. В этой связи государством принимается ряд мер по повышению уровня физической подготовленности населения, одной из которых является возрождение всероссийского Комплекса ГТО.

В СССР учебные программы вузов многие годы строились на основе задач и содержания комплекса ГТО, но последние два десятилетия об этом забыли. Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практику высших учебных заведений потребует совершенствования государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и рабочих программ по дисциплине «Физическая культура и спорт», поиска и внедрения в учебно-образовательный процесс высших учебных заведений модернизированных средств, форм и методов спортивно-массовой и учебно-практической работы.

При проведении в 2015–2016 учебном году анонимного опроса среди студентов 3 курса финансово-кредитного факультета ССЭИ РЭУ им. Г.В. Плеханова, было установлено, что около 54% учащихся не знают об истории ГТО; 11% не в курсе основных норм комплекса; 58% считают, что нормативный комплекс ГТО не оказывает никакого влияния на формирование мотивации на здоровый образ жизни. Однако уже через год, в

связи с распространением информации в виде лекционного материала, бесед и разъяснений на учебно-практических занятиях и включением в рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» соответствующего раздела для обязательного изучения интерес к подготовке и выполнению нормативов комплекса у студентов нашего института значительно вырос.

В настоящее время тема возрождения комплекса «ГТО», в первую очередь в образовательных заведениях, является актуальной, так как содержит нормативную основу физического воспитания студенческой молодежи и является критерием определения уровня физической подготовленности. Студенты 1–4 курсов всех специальностей очной формы обучения Саратовского социально-экономического института постоянно принимают активное участие в сдаче нормативов комплекса ГТО в рамках внутривузовских и межвузовских соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беглов М.В. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта в Саратовской области // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Вып. 7. Саратов: Изд-во «Академия управления», 2015 — 78 с.

2. Беглов М.В., Милёхин А.В., Гурова И.В. Планирование спортивной работы как основа качественной ее реализации // Качественное естественнонаучное образование — основа прогресса и устойчивого развития России. Сборник статей международного симпозиума. Саратов, 2016. — С. 9–12.

3. Гераськина Л.Ю., Милёхин А.В. Активизация соревновательной деятельности студентов // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Материалы VII межвузовской научно-практической конференции. — 2015. — С. 16–19.

4. Марченко А.А., Тарасенко И.Р. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. — Саратов, 2016. — С.123–127.

5. Милёхин А.В., Милёхина И.А. Педагогический такт как основа эффективности учебного процесса (на примере физической культуры) // Аграрная наука в XXI веке: проблемы и перспективы. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией И.Л. Воротникова. — 2014. — С. 522–528.

6. Милёхина И. А. Формирование мотивации студенческой молодежи на физическое самосовершенствование посредством нормативного комплекса ГТО // Известия Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова, №2 (24), 2016.

7. Фомин Э.Л., Фёдорова Н.М. Стратегия в отношении здоровья // Социологические исследования.1999. — №11. — С. 37.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ
СПОРТИВНОГО КЛУБА В ПЕРВОМ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ
ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА И. П. ПАВЛОВА**

Напреенков А. А.,

*Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

ABSTRACT

The article presents a historical review chronicles the emergence and development of public student sport organization in the First St. Petersburg State Medical University named after academician I. P. Pavlov.

Keywords: sport club; student's sport; physical education; higher school.

Введение. Спортивная клубная работа в высшей школе в предыдущие годы получила широкое распространение. Но в тематических обзорах и аналитических материалах специалистов низовые общественные формирования вниманием были обделены. Крайне редкими являлись исследования, показывающие особенности организационного построения студенческих спортивных клубов, этапы их становления и развития в городе на Неве на протяжении длительного временного периода.

В каждом студенческом коллективе поддерживались свои уникальные традиции, обеспечивались определенные направления спортивно-массовой работы, имелись значительные успехи и достижения. В этом плане весьма показателен многолетний путь, пройденный физкультурным коллективом Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского

университета им. академика И. П. Павлова (1-й ЛМИ — 1-й СПбГМУ; осн. в 1897) — одного из ведущих российских учебных, научных и медицинских центров, где усилиями поколений студентов-спортсменов, организаторов, активистов, преподавателей накоплены передовые приемы и методы ведения всей физкультурно-спортивной работы во внеучебной деятельности.

Цель исследования была направлена на изучение организационных особенностей и инициатив самодеятельного физкультурного коллектива 1-го СПбГМУ им. академика И. П. Павлова с учетом координирующей роли кафедры физического воспитания и здоровья; форм организации совместной работы данных структур на протяжении многолетнего исторического пути, пройденного вузом.

Материал и методы исследования. Источниками информации в данном поиске послужили архивные материалы, а также газетные статьи и заметки. Осуществлялся опрос специалистов-практиков; производилось экспертное оценивание полученных сведений и выявленных фактов; анализировались статистические данные вузовского спорта.

Результаты и их обсуждение. Из публикаций прошлых лет самая ранняя по рассматриваемой теме отражала короткое сообщение в городской прессе (1923): тогда общественность информировали, что при Петроградском медицинском институте (прежнее название вуза) был открыт спортивный кружок. Работали две секции мужская — 25 человек и женская — 16 человек. Кружком была принята программа комсомольского «Спартака» (Смена. — 1923. — 24 нояб. — № 12/49. — С. 4.).

Впоследствии был сформирован коллектив физической культуры 1-го ЛМИ, роль которого была достаточно весома: «Решением партколлектива и профорганизации института вместо Тезенина председателем коллектива физкультуры назначен ординатор клиники проф. Ланг Чунченпак. Последние два года Чунченпак работал председателем физбюро физкультуры в

Облбюро пролетстуда. В течение 2,5 лет (1930, 1931 и 1932 гг.) работал председателем коллектива ФК нашего института и одновременно руководил санитарным сектором коллектива ВЛКСМ и профкома. За хорошую работу несколько раз премирован институтом, обкома союза и Наркомздрава» (Новый председатель коллектива физкультуры // Пульс. — 1935. — 1 сент. — № 19/189. — С. 4.). Председателем коллектива физической культуры был и Голобобов (1934).

В институте работала спортивная школа со следующими секциями: стрелковой, гимнастической, ручного мяча и художественного движения (Пульс. — 1934. — 25 нояб. — № 9/118. — С. 4.). Отдельный кружок был организован для студентов-вечерников. В 1935 г. состоялась 4-я внутривузовская спартакиада (Пульс. — 1935. — 25 сент. — № 21/191. — С. 4.).

Переход к спортивному клубу как высшей форме коллектива физической культуры в 1-м ЛМИ произошел в 1936 г.: «Для организации добровольного спортивного клуба общества «Медик» при ЛМИ им. Павлова создано оргбюро под председательством директора института О. Н. Карапетяна. Устанавливалось, что «члены общества делятся на а) членов — кандидатов, б) действительных членов, в) почетных членов». И здесь же: «Коллектив физкультуры сообщает, что 31 мая в 6 часов вечера в зале созывается общее собрание физкультурников. Повестка дня: 1. Об организации общества «Медик» при ЛМИ им. Павлова. 2. Выборы правления спортивного клуба. Оргбюро» (Оргсобрание спортклуба «Медик» // Пульс. — 1936. — 27 мая. — № 14/214. — С. 4.).

Итак, 31 мая 1936 г. — дата основания спортивного клуба в 1-м Ленинградском медицинском институте им. И. П. Павлова. По оценкам автора данной исследовательской работы, указанная дата отражает факт создания первого студенческого спортивного клуба в высшей школе

Ленинграда-Санкт-Петербурга.

Действенными лозунгами (1938) спортивного клуба 1-го ЛМИ были: «Все в спортзал!» и «Отличник в учебе обязан быть отличником в физкультуре».

Начальниками спортшколы спортивного клуба до войны являлись М. Чернухин (1937) и А. А. Рамш. Спортивные отчеты по итогам соревнований в студенческой прессе публиковал преподаватель К. В. Якобсон (1940–1941).

После войны коллектив 1-го ЛМИ восстановился. Свидетельство этому факту — пресса (1946): «Всего три месяца тому назад в нашем институте после пятилетнего перерыва был создан и начал работать спортивный клуб. В довоенные годы физкультурники нашего института были одними из ведущих членов спортивного общества «Медик»» (Гаприндашвили А. За первенство / А. Гаприндашвили // Пульс. — 1946. — 11 июня. — № 1/377. — С. 2.). Приводилось расписание работы секций спортивного клуба: гимнастики, художественного движения, баскетбола, волейбола, плавания, шахмат (Пульс. — 1946. — 15 окт. — № 11/387. — С. 2.). «В сентябре и октябре вступили в члены спортивного клуба института еще 190 человек. Они записались в различные секции клуба. Сейчас в спортивном клубе занимается 400 человек» (В спортивном клубе 400 человек // Пульс. — 1946. — 18 нояб. — № 15/391. — С. 2.).

После того, как ДСО «Медик» вошел в состав ДСО «Буревестник» (18 апреля 1955 г.), у спортивного клуба 1-го ЛМИ появилась новая вышестоящая спортивная организация. Но этот этап оказался недолгим — в стране было создано всесоюзное студенческое ДСО, которому было присвоено аналогичное название «Буревестник». В штатном расписании Ленинградского областного совета СДСО «Буревестник», например, на 1959 г. (утверждено постановлением ЛОСПС) по одной должностной единице отводилось спортивным клубам 1-го ЛМИ и Лесотехнической академии, по

две — спортивным клубам Института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта и Политехнического института им. М. И. Калинина [1]. Указанные клубы стали структурными подразделениями «Буревестника», а это значит, что они финансировались обществом напрямую.

Смета спортивного клуба 1-го ЛМИ на 1 января 1957 г. составляла 60000 руб., причем плановый сбор членских взносов должен был обеспечить сумму в 5400 руб.

Спортивный клуб 1-го ЛМИ имел текущий счет в Госбанке (протокол № 15 заседания президиума ЛОС СДСО «Буревестник» от 26 октября 1958 г.) [2]. Но в дальнейшем банковский счет был закрыт, и вся финансово-хозяйственная деятельность клуба, включая поступление членских взносов, в основном осуществлялась через студенческий профсоюзный комитет института.

По инициативе (1961) клуба стали выпускаться фотовитрины, рассказывающие о спортивной жизни; начали активно работать низовые коллективы на курсах; организовывались спортивные вечера. Именно на заседаниях спортивного клуба вновь возникла идея проведения комплексных спартакиад института. В конце 1965 г. был объявлен смотр-конкурс на лучший физкультурный коллектив института. Конкурсное положение предусматривало оценку показателей по четырем разделам: организационная работа, спортивная работа, физкультурно-массовая и агитационно-массовая. Определялись десятки лучших студентов-спортсменов по итогам календарного года.

С 1956 г. ведут свой отсчет лагерные кампании в вузе. Тогда был организован первый летний оздоровительно-спортивный лагерь в районе железнодорожной станции Васкелово Ленинградской области, куда отправились 32 студента и три преподавателя. Стали проводиться и лагерные смены в дни зимних каникул. Определенные нюансы связаны с организацией

двух из них. Так, зимой в Громово (1964) начальником лагеря являлся председатель спортклуба, студент 6-го курса В. Гуреев. В другой раз (1969) для поездки в зимний лагерь свои заявки могли подать только члены СДСО «Буревестник».

В подборке опубликованных материалах активистов информационного отдела спортивного клуба (1970) представлен, например, отчет о смотре спортивной работы, который был организован клубом совместно с комитетом ДОСААФ. Члены ДСО и ДОСААФ сдавали тогда экзамены по физической и военной подготовке.

В 1970 г. появились первые записи в Книге почета спортивного клуба. Согласно положению о Книге почета в нее ежегодно заносились фамилии лучших: каждый раз — не более шести человек, в том числе четырех студентов и двух сотрудников института.

Успешная совместная работа кафедры и спортивного клуба высоко оценивалась, свидетельствовало чему — призовое место коллектива института в городском смотре-конкурсе (1976) среди 38 вузов. Наградой явилось переходящее Красное Знамя за лучшую организацию летних и зимних оздоровительно-спортивных лагерей.

Хроника спортивных дел коллектива вуза отражает информацию клуба о проведенных конкурсах на разработку атрибутики, которые объявлялись четыре раза. Первый (1960) предусматривал подготовку эскизов эмблемы и спортивного значка. Как следствие, студентам-победителям внутри институтских соревнований уже в следующем году вручались значки «Чемпион 1-го ЛМИ». Новый конкурс (1964) эскизов институтских значков объявлялся при совместном участии комитета ВЛКСМ, профкома и спортивного клуба. Позже (1984) прошел конкурс эмблем, почетных грамот и дипломов. В четвертый раз (1993) конкурс был рассчитан на выбор эскиза

фирменного спортивного знака, эмблемы, вымпела, флага и другой символики.

Большое значение придавалось контролю и анализу успеваемости спортсменов. Так, на отчетно-выборной конференции клуба (1976) заведующий кафедрой физического воспитания Н. А. Лебедев отмечал, что только за последние два года 32 члена сборных команд продолжили работу на кафедрах и в клиниках института. Каждый пятый студент-спортсмен тогда учился только на отлично, а средний балл успеваемости по всем секциям составлял 4,3.

Широко использовалась практика проведения выездных семинаров спортивного актива. В отчете по итогам одного из них, двухдневного (1987) зафиксированы и впоследствии реализованы многочисленные предложения и пожелания в адрес спортивного клуба, кафедры и особенно физоргов учебных групп.

Ликвидация СДСО «Буревестник» (1987) наложила свой отпечаток на клубную деятельность. Вопрос о реорганизации спортивного клуба рассматривался на заседании ректората (21 января 1992 г.). Спортивный клуб «Медик» стал самостоятельной хозрасчетной структурной единицей в составе института со своим счетом в банковском учреждении. Отношения с институтом строились на основании учредительного договора. Планировалось выделить клубу учредительный фонд, передать оздоровительную базу «Васкелово», свободные от учебных занятий спортивные залы.

Появились новые подходы в работе со студентами. Так, стипендии лучшим спортсменам университета, успешно сочетающим учебу с занятиями спортом, назначались на заседаниях правления спортивного клуба. В одном случае (1998) кандидатов на три стипендии было 12 человек, и у всех

средний балл успеваемости был выше четырех. Решение принималось членами правления на основе тайного голосования.

Совместная работа спортивного клуба и кафедры физического воспитания в 1990-е гг. неразрывно связана с деятельностью городского физкультурно-спортивного клуба «Буревестник», образованного ФСО профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области «Россия», что было отражено в материалах конференции университетского спортивного клуба (14 мая 1998 г.). Кстати, на конференции вновь последовал наказ: правлению совместно с кафедрой возобновить работу кураторов на курсах, ранее временно приостановленную.

Большое внимание ректората и общественных организаций вуза уделялось кадровому составу и руководству клубом. Выборные должности председателей спортивного клуба 1-го ЛМИ/СПбГМУ им. академика И. П. Павлова занимали И. И. Вересков (1938), Цвейбах (1939), А. А. Рамш (после войны), В. Н. Галуков (1948–1951), С. И. Пржевальский (1951), Л. Камардин (1951), А. В. Селиванов (1952), В. Берелидзе (1954–1955), Н. Ломов (1955–1957), П. М. Волгин (1958), Гаранский (выбран 22.04.1958 г. — выбыл по болезни), Л. Мельников (декабрь 1958–1959), А. А. Эрлих (1960–1961), П. В. Юрьев (1962–1963), М. Жилин (1964), В. Гуреев (1965), В. Чуев (1965–1968), В. Пресняков (1968–1969), В. Ф. Мус (1969–1971), А. В. Менделеев (1972), А. Голубев (1973), Г. Я. Вечерковская (1973–1975), А. М. Соловьев (1975–1980, 1992, 2000–2011), Ю. Кузнецов (1980, 1981), В. Тупицкая (1984), Н. Я. Пухова (1981–1985 — с перерывом), А. М. Сальников (1985), В. А. Доровонов (1986–1988), С. А. Сергеев (1989–1991), Н. А. Лебедев (1992–1999). Президентом клуба избирался ректор Н. А. Яицкий (1999).

Прослеживается очень активная и позитивная роль в руководстве клубом студентов: Ваханга Берелидзе, Николая Ломова, Анатолия Эрлиха, Владимира Гуреева, Валерия Чуева, Виктора Муса. В спортивном плане клуб

представляли: легкоатлет, заслуженный мастер спорта Станислав Пржевальский и мастер спорта Владимир Гуреев, входивший в составы сборных Ленинграда и РСФСР по пятиборью и являвшийся также тренером секции по фехтованию в вузе. Рядом обязательно были преподаватели кафедры физического воспитания. Именно они помогали, советовали, тренировали. Как сложились судьбы активистов клуба в дальнейшем? Виктор Федорович Мус, например, стал доктором медицинских наук, профессором.

К 2000 г. произошли изменения в составе правления спортивного клуба «Медик» СПбГМУ. Выбыли председатель Н. А. Лебедев и его заместитель В. Ф. Левицкий. Последовало сообщение: «Вопрос о ликвидации региональной организации СК «Медик» и организации спортклуба под началом университета будет решаться на конференции» (Пульс. — 2000. — 20 марта. — № 4/2331. — С. 4.). Один из последних составов правления клуба, выбранного на конференции в ноябре 2000 г., был следующим: В. И. Шебалин, О. А. Гусева, В. А. Мицкевич, А. М. Соловьев и студент А. Низкопклонный (Пульс. — 2000. — 28 дек. — № 16/2343. — С. 3.). К сожалению, студенческая квота присутствия в правлении стала минимальной. Последним председателем в истории клуба значится преподаватель А. М. Соловьев. Постепенно стал осуществляться переход к исключительно кафедральному руководству всей проводимой физкультурно-спортивной работы в университете.

Параллельно в 1-м ЛМИ аналогичная работа велась с преподавателями и сотрудниками. Совет коллектива физкультуры сотрудников (1958) входил в состав профсоюзной организации (месткома). Для преподавателей была проведена (1959) первая зимняя спартакиада. Последовали и другие. Членство коллектива физической культуры института было закреплено (1962) в ДСО «Спартак». Считалось, что физкультурно-оздоровительная

работа с сотрудниками заметно оживилась в 1974 г. За два предшествующих года возросло число членов ДСО «Спартак» до 1100 человек, 90 — занимались в трех группах здоровья. Важно отметить, что председателем месткома института в тот период был преподаватель кафедры физического воспитания Ю. Ф. Стешев, впоследствии возглавивший ЛОС СДСО «Буревестник» (1982–1984). Памятным стал 1989 г., когда команда преподавателей и сотрудников добилась крупного успеха в городских соревнованиях по спортивному ориентированию (100 км за 24 часа, 1-е место среди 26 команд). Инструктором по физической культуре являлась М. Г. Тимченко (1972–1980...). Председателем совета физической культуры 1-го ЛМИ была Т. Старшинова, впоследствии М. И. Бахтин (1992).

В настоящее время всю физкультурно-спортивную работу в вузе обеспечивает коллектив кафедры физического воспитания и здоровья, которая была организована в 1934 г. как кафедра физической культуры и врачебного контроля. Руководство кафедрой осуществляли С. Ф. Баронов (1934–1939), А. Е. Шафрановский (1939–1941), А. А. Рамш (1944–1950), Ю. И. Данько (1950–1964), Н. А. Лебедев (1964–1999), ныне Н. В. Сивас (с 1999) [3].

Кафедральная деятельность многопланова. Только один факт: например, в 1999 г. преподаватели кафедры проводили занятия по физическому воспитанию на пяти курсах — такого не было ни в одном из других медицинских вузов страны. На кафедре предусмотрено наличие спортивного отдела (в 1976 г. и позже), в функции которого входит управление физкультурно-спортивной работой. Ответственными за данное направление являлись В. А. Модестов, Б. А. Варакин, позже А. А. Грищенко, В. А. Мицкевич, В. Ф. Левицкий, Н. В. Нефедова, ныне Л. С. Деревянкина.

Выводы. Спортивный клуб «Медик» в 1-м СПбГМУ им. академика И.

П. Павлова, как социальный институт, оказывал на процесс личностного самоопределения молодежи значительное воздействие. Но и сейчас наиболее актуальным и важным становится проблема преодоления разрыва в преемственности опыта физкультурных активистов, необходимости ревизии того ценного, что было накоплено предшествующими поколениями студентов-спортсменов.

В многолетней практике спортивного клуба 1-го СПбГМУ — первого студенческого спортивного клуба в высшей школе Ленинграда-Санкт-Петербурга много памятных дел. Значительным оставался и кадровый потенциал клуба. Рядом со студенческим активом постоянно находились преподаватели. Следует признать, что такая совместная работа в целом удавалась и оценивается положительно. Анализ достигнутых спортивных результатов выступлений студентов университета в многочисленных спартакиадах, чемпионатах, первенствах, фестивалях, матчевых встречах, турнирах, массовых стартах, показательных выступлениях и парадах — предмет последующих исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. ЦГА СПб. Ф. 6276. Оп. 273. Д. 461. Л. 153.
2. ЦГА СПб. Ф. 9810. Оп. 1. Д. 38.
3. www.1spbgmu.ru (дата обращения: 31.10.2017 г.).

**УЧАСТИЕ СТУДЕНТОВ И ВЫПУСКНИКОВ САНКТ-
ПЕТЕРБУРГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ
НАЧАЛА XX ВЕКА**

¹Напреенков А. А., ²Михайлов Б. А.,

¹Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, ²Санкт-Петербургский государственный университет

ABSTRACT

The Olympic Games are bright and memorable public sports events of our time. Representatives of our country for many years are in the forefront of the international Olympic movement. Participants of the Olympic Games were students of St. Petersburg State University.

Keywords: student's sport; student's sport league; physical education; higher school; Olympic Games.

Введение. Яркими и запоминающимися общественным спортивными событиями современности являются Олимпийские игры. Представители нашей страны на протяжении многих лет находятся в первых рядах международного олимпийского движения. Участниками Олимпийских игр являлись и студенты Санкт-Петербургского государственного университета.

Цель исследования — на основе научных публикаций последних лет обобщить сведения, связанные с участием студентов города на Неве в Олимпийских играх в начале XX в.

Результаты и их обсуждение. Студентов и выпускников Санкт-Петербургского государственного университета принято называть

универсантами. Ими являются и преподаватели, внесшие во время своей работы заметный вклад в социальный имидж учебного заведения.

Н. Я. Олесич (2013) отмечает, что «историческая заслуга признания общественной значимости спорта во многом принадлежит петербургским универсантам. Университетская молодежь в конце XIX — начале XX в. со свойственным ей стремлением к ломке традиций и отмене табу идейно объединила просвещение, спорт и развитие общества» [10. С. 7].

В конце XIX в. было запрещено создавать различные кружки и объединения в учебных заведениях. Поэтому студенты, стремившиеся заниматься физическими упражнениями и спортом, находили себе место во множестве кружков, расположенных вне стен учебных заведений. Но в прессе при упоминании спортивных результатов и достижений кружковцев, как правило, не указывалась их принадлежность к тому или иному учебному заведению.

Студенческий спорт в Санкт-Петербурге стал активно развиваться, начиная с 1908 г. Была организована Санкт-Петербургская студенческая спортивная лига (1910), в состав комитета которой вошел и студент, член комитета спортивного кружка Университета Е. Б. Будзинский. Он со страниц «Русского спорта» (1912) обратился ко всем студенческим спортивным организациям с призывом поднять вопрос о междугородних студенческих состязаниях, и, в частности, между университетами [8].

Петербургские универсанты в начале XX в. участвовали в Олимпийских играх дважды. На Играх IV Олимпиады (Лондон, 1908) в числе участников были фигурист, выпускник Н. А. Панин-Коломенкин и борец, студент Г. И. Демин [5. С. 46].

Панин-Коломенкин Николай Александрович (1872–1956). Сведения о годе и месте рождения Н. А. Коломенкина разноречивы [7. С. 180; 9. С. 62]. Н. А. Коломенкин (позже появился псевдоним — Панин) перепробовал

много видов спорта: в детстве катался на коньках, занимался бегом в «Обществе любителей бега» у П. П. Москвина, неплохо играл в лаун-теннис, некоторое время занимался фехтованием на рапирах, был левым полузащитником в футбольной команде. Попутно занялся парусным спортом и стрельбой из пистолета. Будучи студентом, накопив 100 рублей, купил подержанный велосипед и начал заниматься велосипедным спортом. В «Царскосельском кружке велосипедистов» познакомился с другими студентами университета — М. Репинским (юридический факультет), братьями Д. и Н. Маршаловыми (математический факультет) и С. Крупским. Именно С. А. Крупский выступал в соревнованиях под псевдонимом «Панин», чтобы не раздражать отца — профессора Технологического института.

Н. А. Панин-Коломенкин вспоминал: «В чем же заключалась тогда моя тренерская работа? Я был студентом университета, и мое тренерство составляло для меня такое же любительское увлечение или развлечение, как участие в гонках для моих товарищей. Материальной заинтересованности для меня в этом деле не существовало. Никакой литературы о методике тренировки в моем распоряжении не было, и мы вместе с Сергеем Крупским создавали начало ее на основе собственного опыта езды на велосипеде и наблюдений за самочувствием» [6. С. 141].

Н. А. Коломенкин являлся студентом Императорского Петербургского университета в период с 1895-го по 1899 г. [1. С. 55]. Он завершил обучение на отделении естественных наук физико-математического факультета по специальности «физическая химия» с золотой медалью. По окончании Университета поступил на работу в финансовое ведомство при Петербургской казенной палате и продолжил активные занятия спортом. Н. А. Панин представлял Россию на IV Олимпиаде в Лондоне, где завоевал

первую в истории Российского спорта золотую олимпийскую медаль (фигурное катание — специальные фигуры).

Демин Георгий Иванович (род. в 1889) в августе 1907 г. поступил на юридический факультет Петербургского университета, а в сентябре того же года перешел на естественное отделение физико-математического факультета. Известен и как тяжелоатлет — призер всероссийских чемпионатов [4. С. 19].

Участниками следующих Игр V Олимпиады (Стокгольм, 1912) в команде России были уже шесть универсантов: футболисты А. И. Уверский и П. П. Соколов, борец А. В. Северов, стрелок Н. А. Панин-Коломенкин, легкоатлет Е. Петров и теннисист М. Н. Сумароков-Эльстон.

Уверский Алексей Иванович (1886–1942). Полузащитник сборной России по футболу. Выступал за клубы: «Националы» (1906), «Спорт» (1907–1913). Чемпион России (1912). За сборную России сыграл два матча (в том числе один матч — за олимпийскую сборную России). А. И. Уверский был зачислен в студенты юридического факультета С.-Петербургского университета 3 сентября 1908 г. Играл за сборную университета в студенческой футбольной лиге. В апреле 1910 г. был отчислен из университета за неуплату обучения. Но связи с университетскими спортсменами не терял. Повторно поступил на тот же факультет после Олимпийских игр в Стокгольме и снова был отчислен по той же причине в апреле 1915 г. В третий раз поступил в университет в сентябре 1918 г. Помимо футбола его пристрастиями были — бокс. Он сам боксировал и учил этому своих учеников. Получил прозвище «Сирикаки» — по имени японского борца, который проводил показательные коммерческие бои в России, так как был внешне на него похож. Являлся тренером чемпиона Ленинграда по боксу И. А. Князева. Уверский умер в осажденном Ленинграде в блокаду (1942) от голода [3. С. 223].

Соколов Петр Петрович (1890–1971). Член сборной России по футболу. В 1909 г. окончил гимназию имени Александра I и продолжил учебу на юридическом факультете Петербургского университета. Студентом играл в команде «Унитас», выигравшей чемпионат города (осень 1912), и в сборной Петербурга ставшей первым чемпионом России (осень 1912). Его активное увлечение футболом и спортом вообще приходится именно на студенческие годы. В столичных спортивных кругах П. П. Соколов был известен тогда не только как хороший футболист, но и как талантливый борец и боксер. Выступал за петербургские/петроградские клубы «Удельная» (1909–1911) и «Унитас» (1911–1917). За сборную России провел четыре матча (в том числе два матча — за олимпийскую сборную России). К сожалению, эти первые официальные матчи под эгидой ФИФА закончились для российских спортсменов неудачно. Погребен в пригороде Стокгольма Энчепинге (Швеция) с фамилией Петер Салин [3. С. 218].

Северов Александр Владимирович (1889–1961) — среднего роста, рыжеватый, с обязательными роскошными усами. «Батя» — так звали своего капитана одноклубники — имел обманчивую конституцию, которая никак не выдавала в нем атлета. Но силой и ловкостью он обладал необыкновенной. Свидетельством тому служили неоднократно завоеванные им звания чемпиона С.-Петербурга и России по французской борьбе в среднем весе. С золотой медалью окончил филологическую гимназию при С.-Петербургском историко-филологическом институте. В августе 1907 г. был зачислен на отделение математических наук физико-математического факультета, обучение в котором завершил в 1911 г. Поступив в университет, А. В. Северов начал активно заниматься французской борьбой в Санкт-Петербургском атлетическом обществе. Кроме этого увлекся футболом и стал регулярно играть в футбольных городских соревнованиях. Если бы в петербургском футболе существовал приз для долгожителей, то «Батя»

безоговорочно получил бы его первым: за 15 сезонов, проведенных в первой лиге России (1909–1923), он провел 132 матча [3. С. 215], пропустив за это время ... всего один календарный матч. В день своего отсутствия на игре (1910) он хоронил отца. Выступал за клубы «Павловск» (1909) и «Меркур» (1909–1923).

Две страсти уживались в нем: борьба (начал заниматься в «С.-Петербургском атлетическом обществе» французской борьбой в 1907 г.; в период с 1912-го по 1915 г. не знал поражений в российских турнирах борцов среднего веса) и футбол. Даже на Игры V Олимпиады в Стокгольм поехал в двух качествах: как борец («в борьбе результата не добился из-за повреждения уха», — так прокомментировал он этот факт) и как футболист. Выйти на зеленое поле не пришлось. Интересно отметить, что в 1915 г. он стал обучаться и на факультете восточных языков Университета, также работал преподавателем математики и играл в футбол.

А. В. Северов был великолепным организатором. Неизменно корректный, пунктуальный; единственный из действующих футболистов, который, постоянно играя, руководил работой спортивного клуба «Меркур» (с 1914), являлся также членом комитета Лиги. В 1924 г. в созданной в Петрограде тяжелоатлетической секции А. В. Северов возглавил секцию «способов защиты».

Петров Евгений (1888–?) — студент Петербургского университета; в Играх V Олимпиады выступал в соревнованиях по легкой атлетике на дистанции 1500 м. Он занял в одном из предварительных забегов предпоследнее место. К сожалению, каких-либо дополнительных сведений о Е. Петрове собрать не удалось. Известно, что он в 1911–1912 гг. он выступал на команду Университета на первенстве вузов по легкой атлетике в беге на 1500 м, однако, оба раза проиграл спортсмену из Горного института П. Гаевскому.

Сумароков-Эльстон Михаил Николаевич (1893–1970) научился играть в теннис в Германии, где прожил в Дрездене несколько лет. Играл он левой рукой, поскольку правая плохо работала из-за перенесенной в детстве болезни. Учился в училище при лютеранской церкви св. Анны — «Анненшуле» на Кирочной улице (сейчас там расположен физико-математический лицей № 239). В 1911 г. в возрасте 16 лет стал чемпионом России по теннису в одиночном разряде. В 1912 г., досрочно сдав выпускные экзамены в школе и поступив на юридический факультет Петербургского университета, М. Н. Сумароков-Эльстон отправился на Игры V Олимпиады в Стокгольм. Для сильнейшего российского теннисиста олимпийский турнир закончился неудачей. На Играх он не завоевал медалей, но вернувшись в Санкт-Петербург, через неделю победил в одиночном, парном и смешанном разрядах чемпионата России. В возрасте 18 лет студент юридического факультета М. Н. Сумароков-Эльстон стал первым абсолютным чемпионом России. Успешная учеба на первых двух курсах не мешала Михаилу показывать выдающиеся спортивные результаты. В 1913–1914 гг. он вновь стал чемпионом России, выступал в составе сборной России на матчах против Англии, Франции, участвовал в чемпионате мира в Париже. В 1914 г. началась Первая мировая война, и в марте 1915 г. третьекурсник М. Н. Сумарков-Эльстон подал прошение об увольнении из университета в действующую армию. Проживал во Франции (с 1919), а затем в Англии (с 1937). Выдающийся теннисист похоронен в окрестностях английской столицы [2. С. 68].

Выводы. Имеющиеся здесь сведения о представителях студенческого спорта дают представление об особенностях зарождения студенческого спорта в Санкт-Петербургском университете в начале XX в., первых значительных достижениях универсантов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипова Е. В. Николай Панин-Коломенкин: олимпийское золото Императорской России / Е. В. Антипова, В. А. Антипов Университет олимпийский: Спортивный мир Петербургского университета / Культурный фонд «Знаменитые универсанты СПбГУ»; отв. ред. Н. Я. Олесич. — СПб.: Знаменитые универсанты, 2013. — С.52–60.

2. Власенко А. П. Граф М. Сумароков-Эльстон: первый российский олимпиец-теннисист / А. П. Власенко // Университет олимпийский: Спортивный мир Петербургского университета / Культурный фонд «Знаменитые универсанты СПбГУ»; отв. ред. Н. Я. Олесич. — СПб.: Знаменитые универсанты, 2013. — С. 63–68.

3. Лукосяк Ю. П. Футбол. Первые шаги. 1860–1923: информационно-справочное изд. / Ю. П. Лукосяк. — СПб.: Изд-во «Союз художников», 1998. — 240 с.

4. Олесич Н. Я. В авангарде революционного спорта / Н. Я. Олесич, С. И. Таратынов // Университет олимпийский: Спортивный мир Петербургского университета / Культурный фонд «Знаменитые универсанты СПбГУ»; отв. ред. Н. Я. Олесич. — СПб.: Знаменитые универсанты, 2013. — С.12–21.

5. Олимпийская летопись Петербурга: учебное пособие / сост. Т. В. Казанкина, С. С. Филиппов. — СПб.: Вести, 2002. — 344 с.

6. Панин-Коломенкин Н. А. Страницы из прошлого: Воспоминания спортсмена: Т. 1 / Н. А. Панин-Коломенкин. — М.: Физкультура и спорт, 1951. — 212 с.

7. Рогаткин А. В. 30 лет. Наша слава и гордость: биографический справ. / А. В. Рогаткин. — СПб.: ФСО профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской обл. «Россия», 2017. — 300 с.

8. Смирнов В. Н. Из истории развития спорта в Петербургском университете. 1908–1917 гг. (по материалам русской дореволюционной

спортивной печати) / В. Н. Смирнов // Вопросы физического воспитания студентов: вып. 23: межвуз. сб. / Отв. ред. В. Е. Борилкевич. — СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 1992. — С. 131–139.

9. Смирнов В. Н. К вопросу о дате и месте рождения Н. А. Панина-Коломенкина / В. Н. Смирнов // Университет олимпийский: Спортивный мир Петербургского университета / Культурный фонд «Знаменитые универсанты СПбГУ»; отв. ред. Н. Я. Олесич. — СПб.: Знаменитые универсанты, 2013. — С. 61–62.

10. Университет олимпийский: Спортивный мир Петербургского университета / Культурный фонд «Знаменитые универсанты СПбГУ»; отв. ред. Н. Я. Олесич. — СПб.: Знаменитые универсанты, 2013. — 184 с.

УДК 796.4

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ

¹Насырова Т. Ш., ²Матявина С. И.,

¹Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, ²Оренбургский государственный медицинский университет

ABSTRACT

This article describes the methodology of the development of general endurance in students who are engaged in the sport of aerobics. Were formed control and experimental groups. The training included cross-country running and jumping rope. Testing was done according to the method American doctor Kenneth Cooper. Made the appropriate conclusions.

Keywords: general endurance; students; sport aerobics; 12-minute running test; jumping rope; the cross-country running.

В последние годы стало заметно проявление интереса большого количества людей к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха, а также для обеспечения хорошего состояния здоровья. Одним из таких видов является аэробика. Слово «аэробика» впервые предложил известный американский врач Кеннет Купер. В конце 60-х годов под его руководством проводилась исследовательская работа для военно-воздушных сил США по аэробной тренировке. Основы этой тренировки, ориентированные на широкий круг читателей, были изложены в книге «Аэробика». В данной книге содержались рекомендации, основанные на различных видах двигательной активности, имеющих оздоровительную направленность. Рекомендации Купера включали в себя различные виды естественных движений: ходьба, бег, плавание, катание на лыжах и коньках, велосипеде и т.д. Исследователь доказал, что гимнастические упражнения, дополненные ходьбой и бегом, особенно полезны, так как обогащают организм кислородом.

Термин «аэробный», в переводе с греческого, аερο — «воздух», βίος — «жизнь». Данный термин часто можно встретить на страницах научных изданий по физиологии человека, животных и растений. Аэробные процессы могут идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. Доказано, что при аэробных процессах вырабатывается большое количество энергии, причём основными продуктами распада являются углекислый газ и вода, которые выводятся из организма через дыхание и выделения пота. Иными словами, в результате двигательной активности аэробного характера стимулируется повышенное потребление кислорода и выводятся из организма продукты распада. В широком смысле к аэробике могут

относиться ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде и другие виды двигательной активности, стимулирующие потребление кислорода во время занятий. Тем не менее, однообразие циклических движений в течение многих минут, а то и целого часа утомляют психологически. И здесь на помощь приходит музыка, которая способна возбуждать человека, снимать усталость, обеспечивать душевный подъём. Выполнение общеразвивающих, силовых и танцевальных упражнений, объединённых в непрерывно выполняемый комплекс, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Это и дало основание использовать в современном мире термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение.

В связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики танцевальной направленности, была выделена следующая классификация аэробики: оздоровительная, прикладная, спортивная. Оздоровительная аэробика — это одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определённом уровне работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для данного вида занятий характерна двигательная активность под музыкальное сопровождение, с использованием различных спортивных снарядов: степ-платформы, фитболы, гантели, гимнастические палки и т.п. Прикладная (вспомогательная) аэробика получила определённое распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта, а также в производственной гимнастике, в лечебной физической культуре и различных рекреационных мероприятиях. Спортивная аэробика — это вид спорта, разновидность гимнастики, в котором спортсмен под музыку выполняет произвольную программу, состоящую из гимнастических

упражнений. На соревнованиях результат оценивается судьями по трём критериям: исполнение, артистичность и сложность. Это интенсивно развивающийся вид спорта, первые соревнования состоялись в США в 1990 г. С 1995 г. спортивная аэробика признана официальной спортивной дисциплиной Международной федерации аэробики (IAF), входящей в состав Международной федерации гимнастики (FIG). Основу хореографии в упражнениях спортивной аэробики составляют традиционные для аэробики «базовые» шаги и их разновидности. В настоящее время в спортивной аэробике проводятся различные соревнования, включая чемпионаты мира.

Развитие качества выносливости, как ведущего качества в физической культуре, постоянно привлекает внимание специалистов различных видов спорта и всех, кто связан с воздействием физических нагрузок на организм человека. Выносливость — это специфическая способность организма противостоять утомлению. Она характеризуется выполнением движений на протяжении определенного периода времени без снижения их темпа и эффективности. При решении задачи развития общей выносливости самым простым и доступным упражнением является бег трусцой. Также хорошим упражнением для развития аэробной производительности является работа со скакалкой. Прыжки со скакалкой, как правило, включаются в разминочную часть занятия, но этому упражнению может посвящаться и дополнительное время в конце тренировки.

Цель нашего исследования — оценить эффективность предложенной методики развития общей выносливости у студенток, занимающихся в секции спортивной аэробики. *Объект* — студентки в возрасте от 17 до 23 лет, занимающиеся в секции спортивной аэробики. *Предмет* — изменение уровня общей выносливости студенток. Гипотеза — выдвинуто предположение о том, что предложенная экспериментальная методика будет способствовать значительному развитию общей выносливости у студенток.

Организация исследования — исследование проходило с октября 2016 г. по апрель 2017 г. на базе кафедры физической культуры Оренбургского государственного медицинского университета. В исследовании приняли участие 21 студентка, входящие в состав сборной команды ОрГМУ по спортивной аэробике. Из них в контрольную группу вошли 10 девушек, в экспериментальную группу — 11. В нашем эксперименте структура тренировки в контрольной и в экспериментальной группах была разная. Для экспериментальной группы вместо занятия по спортивной аэробике в понедельник применялся кроссовый бег 3 км по пересечённой местности. В среду и пятницу в конце занятия по спортивной аэробике вводились прыжки со скакалкой (3 серии по 120 прыжков). Контрольная группа занималась по методике, представляющей традиционный урок спортивной аэробики. Тестирование студентов контрольной и экспериментальной группы проводилось дважды — в начале и в конце эксперимента. Для определения показателей общей выносливости студенток был использован тест Кеннета Купера. С помощью 12-минутного бегового теста Купера оценивается состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах или километрах), которое человек способен преодолеть бегом или шагом за 12 минут. Предполагается, что в течение всего теста человек выполняет бег. Если тестируемый не справляется с этим требованием, можно перейти на шаг, но секундомер, отсчитывающий 12 минут, при этом не останавливается. Чем более продолжительное время при выполнении теста человек будет идти, а не бежать, тем хуже результат теста. После 12-ти минутного передвижения замеряется преодоленное расстояние и по таблице оценивается физическая подготовленность (табл.1).

Таблица 1. Таблица оценки физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту Купера

Степень подготовленности	Девушки 13–19 лет	Женщины 20–29 лет
Очень слабая	Менее 1,6 км	Менее 1,5 км
Слабая	1,6–1,9 км	1,5–1,8 км
Удовлетворительная	1,9–2,1 км	1,8–1,9 км
Хорошая	2,1–2,3 км	1,9–2,1 км
Отличная	2,3–2,4 км	2,1–2,3 км
Превосходная	Более 2,4 км	Более 2,3 км

Выводы:

1. Эксперимент показал, что исходные показатели общей выносливости девушек на начальном этапе в обеих группах (экспериментальной и контрольной) составляли: 50% — хорошая подготовленность, 40% — удовлетворительная и 10% — слабая подготовленность.

2. В процессе эксперимента уровень развития общей выносливости у испытуемых изменился, причём рост показателей наблюдался в обеих группах. В экспериментальной группе в тренировочный процесс были введены кроссовый бег и прыжки со скакалкой, что привело к наибольшему росту показателей. Из полученных данных было определено, что в экспериментальной группе 40% занимающихся достигли отличных показателей, а в контрольной — 20%.

3. Таким образом, проведенный эксперимент показал, что стандартные уроки аэробики с включением в них кроссового бега и прыжков со скакалкой способствовали развитию общей выносливости у студенток.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Учебно-методическое пособие — СПб: СПбГУ ИТМО, 2006. — 25с.

2. Кислицын Ю.Л., Анищенко В.С., Недобывайло В.Т., Пермяков И.Н. Методика комплексной оценки уровня физического развития и функциональных возможностей студентов РУДН, учебное пособие, М. 2001г.

3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. — М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2001. — 62с.

4. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / Шестаков М.П. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 248 с.

УДК 796.323.2

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ АСАН ЙОГИ

¹Насырова Т. Ш., ²Осипова Л. Ф.,

¹Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, ²Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики

ABSTRACT

This article describes the methods of development of flexibility of students involved in the basketball section. The flexibility developed through yoga exercises. Were formed control and experimental groups. Was conducted 2 types of tests, the slope of the bench and remove direct hands ago. Made the appropriate conclusions.

Keywords: flexibility; students involved in the basketball section; exercises from yoga.

Баскетбол, как спортивная командная игра, характеризуется разнообразной двигательной деятельностью. Он включает бег, ходьбу, прыжки, броски, ловлю, ведение мяча, различные силовые элементы. Все эти движения выполняются в условиях взаимодействия с игроками своей и противоположной команды. Эффективность действий спортсмена в игре зависит от быстроты оценки создавшихся положений и действий игроков, безупречного выполнения технических приемов, уровня физического развития. Двигательная деятельность баскетболиста в процессе игры разнообразна, приобретенные им технические приемы используются в постоянно изменяющихся условиях. Игра в баскетбол предъявляет специфические требования к двигательному аппарату спортсмена. Подготовка игрока должна обеспечивать повышение «взрывной» силы мышц, «прыжковой» выносливости, быстроты стартовых ускорений, скоростной выносливости. Возможность выполнения движений, в том числе и в баскетболе, всегда тесно связана с развитием физических качеств. Игра в баскетбол всегда, в той или иной мере, подразумевает достаточно развитые силу, быстроту, ловкость и общую выносливость. Однако в тренировочном процессе не стоит пренебрегать таким немаловажным физическим качеством, как гибкость.

Гибкость — это одно из пяти основных физических качеств человека. Это качество характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявления таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и снижая экономичность работы организма, и, зачастую, приводит к серьезным травмам мышц и

связок. Различают активную и пассивную гибкость. Под активной гибкостью понимают максимально возможную амплитуду движений, которую может проявить человек в определённом суставе без посторонней помощи, используя лишь силу собственных мышц, осуществляющих движения в этом суставе. Под пассивной гибкостью понимают максимально возможную амплитуду движений в определённом суставе, которую человек способен продемонстрировать с помощью внешних сил, то есть какого-либо отягощения, усилий партнёра, действий других звеньев собственного тела. Физические упражнения, которые применяются для развития гибкости, можно условно разделить на динамические, статические и смешанные статодинамические упражнения. Во многих видах спорта, в том числе и в баскетболе, для развития гибкости применяются в основном динамические упражнения. В то же время практика показывает, что их выполнение нередко приводит к появлению отрицательных эмоций, болевым ощущениям, а также травмам.

В последнее время в теории и практике физической культуры и спорта возрос интерес к статическим упражнениям на основе различных поз (асан) йоги, как к средству развития гибкости. По сравнению с другими методами развития гибкости упражнения йоги имеют ряд преимуществ:

— упражнения йогов выполняются не с таким большим мышечным напряжением, как динамические упражнения, они лишены ненужного повреждающего действия на ткани тела,

— упражнения йогов можно выполнять в зависимости от индивидуальных возможностей занимающихся,

— асаны йогов при правильном подборе и применении оказывают воздействие на все органы и системы организма, не вызывая от них оттока крови, а, напротив, улучшая её циркуляцию.

— известно, что такого физического совершенства, умения владеть

своим телом йоги достигли благодаря чередованию веками продуманных и отработанных положений тела и полным расслаблением мышц. А умение расслаблять свои мышцы — одно из основных условий при развитии гибкости

Цель нашего исследования — оценить эффективность внедрения асан йоги в тренировочный процесс баскетболистов для развития гибкости. *Объект* — студенты-юноши в возрасте от 18 до 22 лет, занимающиеся в секции баскетбола. *Предмет* — изменение уровня гибкости студентов. *Гипотеза* — выдвинуто предположение о том, что предложенная экспериментальная методика будет способствовать развитию гибкости у студентов-баскетболистов. *Организация исследования* — исследование проходило с февраля 2017 г. по май 2017 г. на базе кафедры физической культуры Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. В исследовании приняли участие 18 студентов, входящие в состав сборной команды СПбУТУЭ по баскетболу. Из них в контрольную группу вошли 8 юношей, в экспериментальную группу — 10. В нашем эксперименте структура тренировки в контрольной и в экспериментальной группах была разная. Для экспериментальной группы были выбраны асаны, выполняемые в 3-х исходных положениях: стоя, сидя, лёжа.

Положение стоя:

1. Поза собаки, смотрящей вниз.
2. Поза треугольника. Выполнять на правую и левую ноги.
3. Поза развернутого треугольника. Выполнять на правую и левую ноги.
4. Поза низкого выпада вперед. Выполнять на правую и левую ноги.
5. Поза высокого выпада. Выполнять на правую и левую ноги.
6. Поза интенсивного бокового вытяжения.
7. Наклон вперед из положения стоя.

Положение сидя:

8. Поза растягивания ягодиц.
9. Поза головы на коленях. Выполнять на правую и левую ноги.
10. Поза голубя. Выполнять на правую и левую ноги.
11. Наклон сидя к широко разведённым ногам.
12. Скрученная поза наклона головы к колену. Выполнять с правой и левой ноги.
13. Поза схваченного угла (лягушка).
14. Поза коровьей головы (скрест ног, руки замок). Выполнять на правую и левую руки.

Положение лёжа:

15. Поза собаки, смотрящей вверх.
16. Поза верблюда.
17. Поза обезьяны. Выполнять на правую и левую ноги.
18. Стойка на плечах.
19. Поза плуга.
20. Поза лука.
21. Поза перевёрнутого плуга.

Экспериментальная методика проводилась в течение 4-х месяцев, 2 раза в неделю. Упражнения выполнялись после основной или заключительной части тренировки. Каждое положение удерживалось от 40 до 45 секунд, всё выполнялось плавно, без рывков, на расслаблении. Тестирование проводилось дважды — в начале и в конце эксперимента.

Для определения развития уровня гибкости проводились 2 вида тестов:

1. Определение подвижности в плечевом суставе. Студент, взявшись за концы гимнастической палки или верёвки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивали по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость

сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивалось с шириной плечевого пояса студента.

2. Определение подвижности позвоночного столба. Определялось по степени наклона туловища вперед. Студент, в положении стоя на скамейке, наклоняется вниз до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивали с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначалось знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки, то знаком «плюс» (+).

Выводы:

Эксперимент показал, что исходные показатели гибкости баскетболистов на начальном этапе в обеих группах (экспериментальной и контрольной) составляли: 20% — хорошая подготовленность, 70% — удовлетворительная и 10% — слабая подготовленность.

В процессе эксперимента уровень развития гибкости у испытуемых изменился. В экспериментальной группе в тренировочный процесс были введены асаны йоги, что привело к росту показателей. Из полученных данных было определено, что в экспериментальной группе 30% занимающихся достигли отличных показателей, а в контрольной — 10%.

Улучшение результатов экспериментальной группы при использовании данного комплекса упражнений, на наш взгляд, связано с тем, что данные упражнения наиболее качественно и всесторонне воздействуют на суставы. В результате их выполнения повышается эластичность мышц, сухожилий и связок, улучшается функциональное состояние мышц, приобретает навык глубокого расслабления.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют об эффективности разработанной методики воспитания гибкости с использованием статических упражнений на основе асан йоги.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анатомия йоги / Абигеил Эллсуорт. — М: Эксмо, 2012. — 160 с.
2. Власенко, С.Н. Гибкость - важный фактор здоровья /С. Н. Власенко — Минск, 1992. — 84с.
3. Рамачарака Йог. Хатха-йога. Йогийская философия физического благосостояния человека. — М.: Амрита-Русь, 2012 — 208 с.
4. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / Шестаков М.П. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 248 с.

УДК 796.894

ПЛАНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ АРМРЕСЛЕРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Наумова М. А., Гурова И. В., Суркова Т. Н.,

Саратовский государственный аграрный университет им. Н. И. Вавилова

ABSTRACT

Student sport in most of the developed foreign countries is the basis of national, sports and educational policy. Sporting activities there is nothing like the appearance in a person's life plan for the achievement of high sports results. Competitions are the most effective means of nurturing such important, integral character traits as purposefulness, self-control, the will to win, respect to each other and the opponents, the ability to subordinate personal interests to the interests of the collective. Successful performance of an athlete depends largely on competitive experience. Participate in sportsmen of different qualification have a leading

competitive training. Its essence is focused and balanced to use at a particular stage of control tournaments and competitions to more efficient and effective training of athletes and teams to the main competition cycle.

Keywords: student activities, planning competitive training, arm wrestling as a kind of motor activity at the University, the annual training cycle.

Соревнования являются составной и неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования в вузе. В то же время соревнование — это социальный феномен, без которого спорт просто не может существовать. Основным продуктом этого симбиоза — результат, показанный спортсменом или командой. Невозможно недооценивать педагогического значения соревнований как основополагающего фактора в подведении итогов учебно-воспитательной работы на определенном отрезке времени и на протяжении всего тренировочного цикла в целом. Основополагающими аспектами при этом являются:

— выявляя слабые стороны учебно-тренировочного процесса, соревнования тем самым способствуют повышению его качества;

— указывают на достижения отдельных спортсменов и команды в целом;

— показывают эффективность направления работы тренера, как на определенном временном отрезке, так и в годичном цикле подготовки.

Спортивная деятельность есть не что иное, как появление в жизни человека в определенный момент времени плана достижения каких-либо, связанных со спортивной деятельностью, успехов. На них спортсмены приобретают такие знания и опыт, которые невозможно получить на тренировочных занятиях. Недаром среди тренеров многих поколений издавна существует поговорка: «Лучшая тренировка — это соревнование».

На самом деле, в армрестлинге спортивные поединки требуют от спортсмена мобилизации всех его способностей — высочайшей степени подготовки психофизических и морально-волевых. Соревнования являются самым эффективным средством воспитания таких важнейших, неотъемлемых черт характера любого, даже начинающего спортсмена, как целеустремленность, самообладание, воля к победе, уважение друг к другу и соперникам, способность подчинить личные интересы интересам коллектива. Успешное выступление спортсмена во многом зависит от соревновательного опыта.

Студенческий спорт в большинстве развитых зарубежных стран является основой национальной, спортивной и образовательной политики. Именно спортсмены-студенты составляют большую часть членов сборных команд этих стран. Российский студенческий спорт, активно взаимодействуя с международными студенческими организациями, способствует созданию положительного имиджа, как российского студенческого спорта, так и России в целом, развитию молодежного спортивного движения в стране. Яркие победы, высокие результаты, показанные нашими студентами-спортсменами на международной арене, служат прекрасным стимулом для занятий физической культурой и спортом нашей молодежи, улучшения качества физического воспитания и образования как процесса подготовки студентов к активной общественной жизни и плодотворной трудовой деятельности.

Участие в соревнованиях спортсмена различной квалификации, предшествует соревновательная подготовка. Ее сущность заключается в целенаправленном и сбалансированном использовании на конкретном этапе подготовительных и контрольных турниров и соревнований с целью более рационального и эффективного решения задач интегральной подготовки спортсмена и команды в целом к главному соревновательному циклу. Участие спортсмена в жарких поединках при ведении борьбы в

экстремальных условиях, с самостоятельным выбором спортсмена наилучших путей для победы при наличии таких мешающих факторов как чужая спортивная арена, зрители и тому подобные помехи и другие отвлекающие моменты является наивысшей формой интегральной подготовки. На современном уровне развития спорта соревновательная подготовка приобретает все большую значимость, она помогает значительно полнее включить рабочие потенциалы организма (эмоции и их воздействие), способствуя возникновению особенно эффективных стимулов адаптации к максимальным нагрузкам. В структуре годичного тренировочного цикла соревновательной подготовки необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

1. Соревновательная подготовка не должна заменять другие элементы подготовки, так как этот путь ведет лишь к «натаскиванию» спортсмена на средний уровень проявления своих возможностей.

2. Повышение напряжения соревновательной практики без совершенствования ее структуры, постоянный рост объемов может привести к психической перегрузке спортсменов, к потере ими способности к сверхмобилизации.

3. Благодаря большому контролирующему потенциалу соревновательной подготовки, на основе углубленного анализа, тренеру можно оценить правильность выбора стратегического и тактического направлений подготовки, оптимизировать процесс ее регулирования.

4. Соревновательная подготовка — мощный показатель и рычаг управления спортивной формой, при этом участие в соревнованиях не должно нарушать последовательности и методики всего тренировочного процесса.

5. Тренеру не рекомендуется максимизировать в каждом турнире уровень эмоциональной напряженности спортсменов, не подавляя при этом

их стремления к победе и проявления учениками повышенной старательности и работоспособности.

В силу специфики нашей статьи рассмотрим интересующий нас вопрос о планировании соревновательной подготовки студентов-спортсменов в годичном цикле учебно-тренировочного процесса в армрестлинге. Этот вид спорта характеризуется высокой степенью развития скоростно-силовых качеств и прежде всего «взрывной» силы, т.е. способностью спортсмена проявить большую величину силы в меньший промежуток времени. Для армрестлинга, как и для многих других видов единоборств, характерным является непосредственное контактное противодействие спортсменов — соперников. В этом виде спорта в поединках — физическом и психологическом противостоянии соперников, наиболее ярко проявляются такие волевые качества, как инициативность и самообладание.

Спортивная деятельность есть не что иное, как появление в жизни человека в определенный момент времени плана достижения каких-либо, связанных со спортивной деятельностью, успехов. Само понятие план представляет собой попытку человека заглянуть в будущее и постараться «построить» его в своем сознании. Планирование высоких спортивных достижений в процессе тренировочных занятий, стремление к успеху является как бы прерогативой самого спортсмена, но повлиять и направить его может и должен тренер.

Несмотря на специфику каждого вида спорта, всегда накладывающего свой отпечаток на планирование учебно-тренировочных занятий, одинаково для всех присутствуют его основные разделы:

а) перспективное планирование; б) годичное планирование; в) текущее и оперативное планирование.

В силу специфики нашей статьи рассмотрим годичное планирование соревновательной подготовки армрестлеров на примере сборной команды

Саратовского аграрного университета, показавшей высокие результаты на официальных соревнованиях в учебном сезоне 2016–2017 учебного года.

При годичном планировании тренировок обычно планируются два варианта:

1. Обычный.

2. Со сложной структурой соревновательного периода (с проведением нескольких последовательных соревнований).

Как правило, выбор вариантов зависит от вида спорта, квалификации спортсмена, этапа многолетней тренировки. Наше исследование проводилось с группой спортсменов в количестве 10 человек со следующей спортивной классификацией: 4 человека — кандидаты в мастера спорта РФ и 6 человек — 1 спортивный разряд. Планирование соревновательной подготовки студентов-спортсменов, как известно, имеет свои особенности, а вместе с ними и значительные трудности, связанные с прохождением учебной нагрузки, достигающей во время сессии зачастую наивысших значений.

Исходя из вышесказанного, а также особенностей армрестлинга с его весьма значительными нагрузками, а то и перегрузками не только на мышечный, но и в большой степени на суставно-связочный аппарат, который в условиях соревнований чаще всего подвергается травмированию, за основу планирования соревновательной подготовки в своей работе мы взяли второй вариант планирования — со сложной структурой соревновательного периода. В рассматриваемом нами виде спорта такой подход — двухпиковый, с соответствующими ему пятью периодами тренировки — кажется нам наиболее привлекательным и приемлемым в практике тренировки студентов-спортсменов с классификацией исследуемой нами группы. Сущность этого планирования состоит в том, что первому соревновательному этапу, как правило, состоящему из 2–3 не очень важных промежуточных соревнований, длительностью около 2,5 месяцев (ноябрь–

декабрь), предшествует подготовительный период в течение 2–2,5 месяцев (сентябрь–октябрь). Такой подход, на наш взгляд, имеет целый ряд положительных моментов. Эффективно выполнив весь намеченный объем тренировочных нагрузок в подготовительном периоде, спортсмен начинает готовиться к запланированным, важным для себя соревнованиям в первом соревновательном периоде. При этом он уже как бы попадает в психологическую ситуацию успеха — он начинает с воодушевлением целеустремленно готовиться к предстоящим стартам. Спортсмен, независимо какой квалификации, не просто выполняет все задания тренера, но и выступает в роли инициатора всевозможных усложнений, увеличений объемов всех составляющих спортивной работы. Можно с уверенностью сказать, что тренер, являясь непосредственным виновником и участником создания такой ситуации, сам пользуется ею с целью интенсифицирования тренировочного процесса. Задор, с которым спортсмены воспринимают возможность показать наилучший для себя результат на предстоящих соревнованиях, вполне устраивает тренера. Возьмем, к примеру, нашу исследуемую группу. Учебно-тренировочный сезон 2016–2017 учебного года в секции спортивного совершенствования по армрестлингу, исходя из того, что практически все спортсмены секции являются жителями из сельской местности и не имеют возможности тренироваться в летнее каникулярное время, начался в последних числах августа — первых числах сентября — соответственно учебной программе в вузе. Этот учебный год для команды был знаменателен тем, что в феврале 2017 года в г. Москве должна была состояться VIII зимняя Универсиада среди вузов Минсельхоза РФ. Эти соревнования являлись наиглавнейшими для сборной команды нашего университета и, собственно, вся подготовка армрестлеров была подчинена цели успешного выступления именно на этих соревнованиях. После 2-х месяцев напряженных тренировок с выполнением спортсменами

запланированного объема общефизической и специальной физической подготовки, а также по результатам промежуточных стартов (среди спортсменов секции) было решено отправить 23-25 октября на Всероссийский турнир «Кубок Балтики» в г. Санкт-Петербург 5 лучших спортсменов команды. Эти соревнования, как уже упоминалось ранее, не являлись особенно важными, но позволили и тренеру и спортсменам произвести корректировку своей подготовки к важнейшему старту сезона. Следующим серьезным соревнованием для ребят стал Чемпионат области, проводимый с целью выявления лучших спортсменов для формирования сборной команды Саратовской области для участия в Первенстве (юниоры) и Чемпионате (возраст от 21 года и старше) Приволжского Федерального Округа. Вся наша исследуемая группа с честью выполнила это испытание (все стали чемпионами области) и отобралась на эти очень важные официальные соревнования, основной целью которых являлось: а) отбор на Первенство и Чемпионат России 2017 г.; б) выполнение квалификационных нормативов ЕВСК. Эти важнейшие для всех армреслеров России отборочные соревнования, проведенные 3–5 декабря в г. Нижнекамске, завершились с такими результатами — в Первенстве ПФО наша команда стала «серебряным» призером, в личном зачете — Зубавленко А., — чемпионка, Батаева С. — «серебро», Плакин И. — «бронза». В Чемпионате ПФО Родионов Р., Иванова Н. — 2 место, Домшенко А. — 3 место; в итоге вся сборная команда отобралась на Чемпионат России 2017 года. Эти соревнования подытожили результаты соревновательной подготовки первого этапа. Хорошие результаты, показанные спортсменами исследуемой группы на этом этапе, укрепили их уверенность в своих силах, правильности подбора и выполнении средств и методов под руководством тренера, послужили толчком для дальнейшего спортивного восхождения.

За первым соревновательным периодом следует подготовительный этап длительностью около 2-х месяцев (середина декабря — середина февраля). Этот период подготовки к важнейшему старту сезона характеризуется относительно спокойной, в психологическом плане, работы. Начальный, предстартовый ажиотаж прошел, спортсмен уже прочно занял свое место в команде, он адекватно оценивает свои возможности, уверен в своих силах, полностью контролирует свое физическое и психологическое состояние. В этом периоде, одна часть которого, исходя из специфики студенческого спорта, приходится на зимнюю экзаменационную сессию, другая часть — на зимние каникулы, перед тренером стоит весьма нелегкая задача — сохранить весь приобретенный психофизический потенциал спортсменов в это нелегкое для многих студентов время, сохранить и приумножить их уверенность в своих силах. Второй соревновательный пик длительностью 2–3 месяца в практике студенческого спорта приходится на февраль–март–апрель. Именно в эти сроки и проводились важнейшие соревнования 2016–2017 года — VIII зимняя Универсиада среди вузов Минсельхоза РФ 1–5 февраля в г. Москве. Выступление сборной команды СГАУ им. Н. И. Вавилова было весьма впечатляющим — команда заняла 2 место из 19 команд-участниц. В личном зачете в нашей команде следующие достижения — чемпионы: Родионов Р. (третья Универсиада подряд), Иванова Н., Овчинникова А., Батаева С.; II место — Малюкина Т., III место — Домщенко А., Ивлев С. Показанный высокий результат команды говорит о том, что выбранное тренером годовичное планирование с двухпиковой системой развития спортивной формы с соответствующими ей пятью периодами тренировки, было верным решением. Именно такое планирование спортивной подготовки в учебно-тренировочной работе со студентами-спортсменами в условиях вуза, позволяющее воспитать высококлассных

спортсменов, на равных конкурирующих с сильнейшими армреслерами РФ, представляется нам наиболее приемлемым.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беглов М.В., Милехин А.В., Наумова М.А., Николаев Д.В., Скосырева Е.Н., Тарасов В.А. Спортивный дневник в физической культуре, профессионально-прикладной подготовке, спорте. Учебное пособие — Саратов: ООО «ЦеСАин», 2016. — 130 с.

2. Беглов М.В. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта в Саратовской области. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Материалы VII межвузовской научно-практической конференции. Саратов. 2015. — С.10–14.

3. Милехин А.В., Милехина И.А. Педагогический такт как основа эффективности учебного процесса (на примере физической культуры) // Аграрная наука в XXI веке: проблемы и перспективы. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией И.Л. Воротникова. 2014. С. 522–528.

4. Наумова М.А., Скосырева Е.Н., Лаврухин А.С. Регулирование межличностных отношений студентов как основа эффективности занятий физической культурой и спортом. Качественное естественно научное образование — основа прогресса и устойчивого развития России. Сборник статей международного симпозиума. Саратов. — Саратов: ООО «Амирит», 2016. — С. 149.

ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

¹Никулина Л. Б., ²Зилинберг Ю. Ю., ¹Кононова Г. Н.,

¹Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, ²Шанхайский Университет Спорта

ABSTRACT

The article describes the impact of table tennis on physical and mental development of young people, the useful effect on psychological stability and social adaptation in student environment. It also includes the experience of popularization and application of table tennis in educational process in Universities of China.

Keywords: table tennis, culture of table tennis, student sports, social adaptation, physical and mental health.

В библиотеке методической литературы кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна бережно хранится, ставший уже можно сказать, уникальным документ. Это брошюра программы соревнований по настольному теннису, проходивших в 1967 году (50 лет назад!), в спортивном зале текстильного института (ныне СПбГУПТД). Статус и масштабы соревнований восхищают и поражают! Спартакиада народов СССР и одновременно — спартакиада школьников СССР! Лучшие из лучших, пройдя отборочные соревнования в своих республиках, Ленинграде и Москве, собрались в городе на Неве. В замечательном зале,

олицетворяющем «храм спорта», в течение десяти дней, на 24 площадках «кипела» настоящая спортивная жизнь. Борьба мастеров маленькой ракетки состоялась: в командном и личном, в парном и смешанном зачетах. Культура настольного тенниса когда-то и у нас царила, жаль только, что все это помнят лишь стены. Мы благодарны тем людям, которые сохранили для нас этот документ и память.

Сегодня в Санкт-Петербурге много спортивных залов и клубов настольного тенниса с прекрасными столами и замечательным напольным покрытием (один из них ЦНТ «Комета»).

Популярность этого вида спорта растет и вовлекает не только спортсменов высшего мастерства, но и любителей всех уровней и возрастов.

В учебной программе по физической культуре университета обучение навыкам игры в настольный теннис — отсутствует, можно сослаться на какие-то причины и объяснения этому, но студентов, желающих научиться играть, тренироваться и спарринговать на счет — очень много! У единственного в вузе теннисного стола всегда очередь! Самые активные «теннисисты» — это первокурсники 2017 года (возможно, интуитивно, они легко решают «проблемы» социальной адаптации таким интересным, легким, эффективным, полезным для физического, умственного и психологического развития способом).

Сегодня в университете достойная сборная команда по настольному теннису. Представители разных теннисных школ выступают за нас на соревнованиях среди вузов СПб:

- МС Голубева Анастасия (г. Санкт-Петербург) 2 курс;
- КМС Поспелова Елена (г. Благовещенск) 4 курс;
- КМС Миронова Ксения (Ленинградская область) 1 курс;
- КМС Хиджобова Аниса (Таджикистан) 1 курс;
- 1 разряд Ануфриева Екатерина 1 курс;

- 1 разряд Бондаренко Кристина 4 курс;
- 2 разряд Жамойцина Дарья (Бурятия) 2 курс;
- 1 разряд Белоус Никита (г. Санкт-Петербург) 1 курс;
- 1 разряд Жураковский Дмитрий (г. Санкт-Петербург) 4 курс;
- 1 разряд Тимонин Сергей (г. Челябинск) 4 курс;
- 2 разряд Тюкаев Александр 2 курс;
- Таширев Олег 1 курс;
- Кириллов Владислав 1 курс;
- Есьман Никита 1 курс.

Спортклуб университета ежегодно проводит соревнования на «Приз Первокурсника» и «Чемпионат Университета» по настольному теннису. Это одни из любимых студентами соревнований (Примечание: недостаток лишь в том, что соревнования имеют затяжной характер, так как проводятся на одном столе). Хотелось бы повысить качество, и эффективность тренировок (свести ожидание подхода к столу к минимуму), а так же, увеличить разнообразие спаррингов. Необходимость дополнительных столов очевидна!

О пользе настольного тенниса известно очень много. Физическая активность такого рода восполняет физиологическую потребность в движении, особенно это важно для студентов, специальности которых, связаны с работой на компьютере, ювелирам, художникам и другим. Занимаясь этим видом спорта, человек обретает «физиологический порядок» в организме. Научившись однажды этой спортивной игре, вы не сможете ее забыть и разлюбить, а занимаясь, укрепите свое здоровье и сможете развить физическую культуру в себе. Неслучайно сегодня этот вид спорта любим и востребован студентами всего мира!

***Настольный теннис как часть образовательного процесса в
неспортивных ВУЗах Китая***

Настольный теннис в Китае уже давно считается национальным видом

спорта. Что касается студенческого спорта, настольный теннис может входить как в обязательное направление (в рамках урока физической культуры), так и в предмет по выбору, и в практически любом высшем учебном заведении включен в список факультативных предметов. Для проведения занятий по настольному теннису в каждом университете есть специально оборудованный зал. Стоит отметить, что не каждый зал отличается отлично сделанным ремонтом и соответствует всем санитарно-гигиеническим требованиям, однако его наличие в каждом учебном заведении остается фактом. Обычно залы вмещают в себя от 8–10 столов для настольного тенниса, но есть и такие где их количество доходит до 15–20.

Большинство китайских студентов поступающих в неспортивные вузы обладают некоторыми навыками игры в настольный теннис, но есть и те, у которых, именно в стенах вуза происходит свое первое знакомство с этим замечательным видом спорта. Обычно на занятия настольным теннисом студенты ходят с интересом и энтузиазмом, опытные педагоги объясняют студентам основы техники, и учащиеся довольно быстро овладевают базовыми знаниями по настольному теннису. Ежегодно проводится много студенческих соревнований для студентов, существуют студенческие лиги для профессионалов, а также много открытых любительских соревнований в рамках университета и за пределами него, где принять участие может любой желающий. Если соревнования проводятся в стенах вуза, то студенты сами выступают в роли судей, учатся заполнять бланки, понимать нюансы и тонкости правил настольного тенниса. Главная цель занятий вызвать интерес студентов, приучиться к регулярным занятиям спортом для поддержания своего здоровья и сохранить эту привычку и после окончания вуза. Настольный теннис хорошо способствует этой задаче.

Поскольку высшие учебные заведения в Китае представляют собой учебные кампусы, где учебные корпуса и общежития находятся рядом друг с

другом, для любого учащегося посещение зала настольного тенниса является легко доступным. И в не учебные часы в залах также часто можно увидеть и преподавателей, и работников вуза, играющих со всей полнотой азарта в настольный теннис.

Отношение к данному виду спорта в Китае уважительное. Китайцы бережно относятся к своему физическому и душевному здоровью. Поэтому главной целью высшего образования в Китае является вырастить здорового телом и духом человека. Поскольку настольный теннис при качественных и регулярных занятиях оказывает воздействие практически на все группы мышц, он отлично подходит для поддержания хорошей физической формы. Для жителей Поднебесной очевидно и также, какую огромную пользу играет в общем человеческом развитии настольный теннис, вызывающий дух творчества, борьбы и товарищества.

ЛИТЕРАТУРА

1. 谢冬兴.普通高校乒乓实践课教学探析[J].广州: 广东培正学院, 体育教学部, 2009: 196–197.

Се Донг Син. Анализ практического урока настольного тенниса в высшем учебном заведении, Гуанчжоу, Гуандонг Пейджен колледж, факультет физического воспитания, 2009: 196–197.

2.袁海军.高校乒乓实践课教学“量化”理念的运用[J].广州: .赤峰学院学报(自然科学版), 2009(09): 160–162.

Юэн Хай Дзюн. Концепция «Количественной меры» на практических уроках по настольному теннису в высших учебных заведениях, Гуанчжоу, Журнал Университета Чифенг (Естественнонаучное издание), 2009(09): 160–162.

3. 冯狄,朱红伟.高校乒乓球队教练员领导行为满意度及影响因素研究[J] 广州体育学院学报,2012(01): 57–62.

ВЛИЯНИЕ СТАНДАРТНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ НА РЕЗУЛЬТАТ ИГРЫ В ВОДНОМ ПОЛО

Осипов Г. В., Зеленова И. М.,

*Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

ABSTRACT

Of great importance in the technical and tactical actions in water Polo paid standard terms. The effect of drawing extra player on the score highly. You need enough time to devote to training athletes this component.

Keywords: water Polo, training, technical and tactical actions.

Изучение специфики соревновательной и тренировочной деятельности в игровых видах спорта, в частности водного поло, служит основой совершенствования управления подготовки высококвалифицированных ватерполисток.

Для этого необходимо выявить компоненты соревновательной деятельности ватерполисток, существенно влияющие на результат игры.

Любой вид спорта — это единство техники и тактики. Наиболее четко это выражено в спортивных играх.

Под техникой водного поло понимаются наиболее рациональные способы выполнения действий, приемов, применяемых в игре. Все они подразделяются на пять групп: способы передвижения, специальные приемы плавания, специальные приемы владения мячом, способы передачи мяча и бросков по воротам, техника игры вратаря [3].

Под тактикой водного поло понимают совокупность методов ведения спортивной борьбы: распределение сил команды и каждого игрока отдельно на протяжении состязаний, осуществление технических действий в соответствии с особенностями подготовленности команды противника к игровым ситуациям, взаимодействие игроков, осуществление особых систем технических действий игроков команды, непосредственно направленных на то, чтобы забросить мяч в ворота или отразить атаку противника [1].

В большинстве игр с мячом ход игры имеет выраженный фазовый характер. Обычно различают три фазы:

- фаза нападения, когда одна из сторон владеет мячом;
- фаза защиты, когда другая сторона действует без мяча;
- промежуточная фаза, когда ни одна из команд мячом не владеет.

Фазы игры, в свою очередь, делятся на отрезки, в которых решаются частные задачи. Содержанием их являются определенные игровые ситуации. Некоторые из этих ситуаций постоянно и точно повторяются в соответствии с регламентом игры. Такие ситуации называются стандартными положениями [2].

Термин «стандарт» происходит от английского слова *standard*, означающего норму, образец, единообразие.

Стандартные положения в игре водное поло занимают одно из ведущих мест.

Анализ игровой деятельности выявил, что наиболее значимым и результативным из всех стандартных положений в водном поло является розыгрыш шестого лишнего игрока в статическом положении. Большинство встреч, проведенных между командами равного спортивного класса, побеждает та, которая лучше проводит атаки при лишнем игроке на поле.

Изучение и обобщение данных специальной литературы и состояния практики, позволяет констатировать, что в настоящее время в процессе

контроля различных параметров подготовленности ватерполисток наблюдается многообразие применяемых тестов и контрольных испытаний, при отсутствии единых научно обоснованных критериев их использования. Также отсутствует единая система регистрации технико-тактических действий, характеризующая игровую деятельность ватерполисток. Малоизученным в водном поло является вопрос совершенствования наиболее важных совместных действий игроков команды — стандартных положений, среди которых ведущее место занимает розыгрыш шестого лишнего игрока.

Для эффективного управления процессом спортивной подготовки необходимы данные о соревновательной деятельности спортсменок.

Соревновательная деятельность представляет собой организованное по определенным правилам соперничество с целью выявления и объективного сравнения спортивного мастерства [4].

Тактика нападения — это организация и проведение активных атакующих действий команды, направленных на овладении инициативой, навязывание противнику своего плана игры, создание игрового преимущества и голевых ситуаций у ворот противника. Конечной и главной целью наступательных действий является взятие ворот [5].

В наступательной тактике наряду с едиными действиями всей команды большое значение приобрели тесные контакты между частью полевых игроков [6].

Эти контакты способствуют выполнению часто повторяющихся ситуаций в игре, так называемых стандартных положений.

Стандартные положения занимают одно из важных мест в современном женском водном поло.

Проведя литературный анализ и педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью было выявлено, что в игре водное поло существует 7 видов стандартных положений:

- игра с центра поля,
- ввод мяча в игру после тайм-аута,
- угловой бросок,
- свободный бросок,
- вбрасывание мяча вратарем, пятиметровый штрафной бросок,
- розыгрыш шестого лишнего игрока в статическом положении.

Эти стандартные положения составляют одну из основ тактики игры.

Анализируя соревновательную деятельность высококвалифицированных ватерполисток на примере женской команды мастеров по водному поло «Диана» г. Санкт-Петербурга, было выявлено число случаев стандартных положений приходящихся в среднем на одну игру (рис. 1). С этой целью было просмотрено 40 игр чемпионата России сезонов 2014–2015 гг., 2015–2016 гг., 2016–2017 гг. с использованием стенографической записи количественных и качественных параметров.

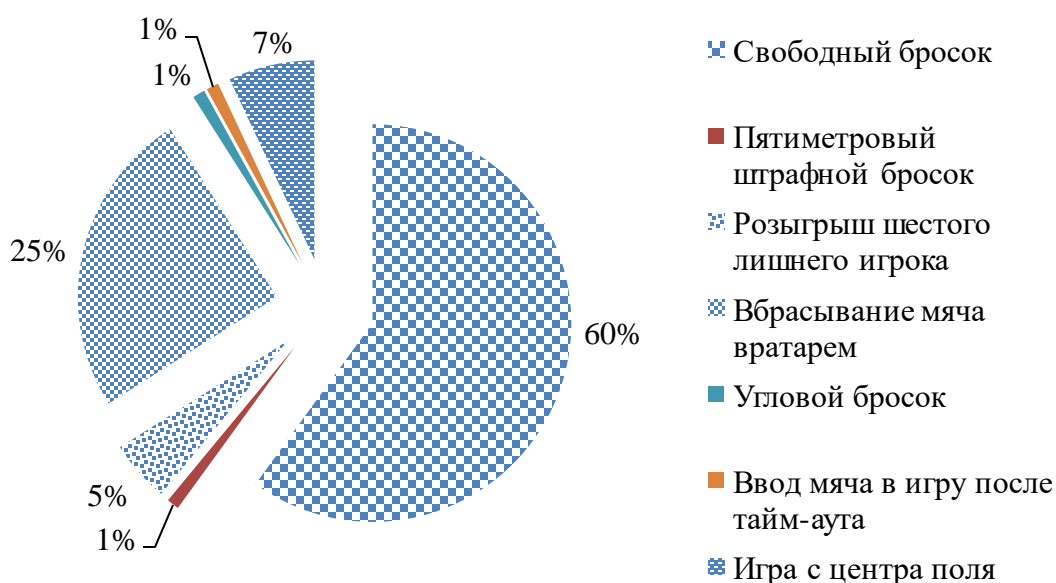


Рис.1. Соотношения применяемых стандартных положений

Наибольшее количество случаев приходится на выполнение свободного броска — 60%, которые делятся на свободные броски до пятиметровой линии (30% от всех свободных бросков) и на броски из-за пятиметровой линии (70% от всех свободных бросков), с которых разрешается пробивать по воротам.

Наблюдения показали, что наиболее результативным из всех стандартных положений оказался розыгрыш шестого лишнего игрока, на долю которого приходится 22% от общего числа реализуемых бросков. Такие стандартные положения как вбрасывание мяча вратарем, угловой бросок, ввод мяча в игру после тайм-аута, игра с центра поля прямого влияния на результативность игры не оказывают, но они являются важной составляющей командной тактики нападения. Ни одна игра не проходит без их применения, а грамотное использование этих действий игроками, только помогает команде в решении нелегких игровых ситуаций. Ведь с этих повторяющихся действий в игре начинается атака, зависит эффективность атакующих действий, непосредственно направленных на взятие ворот.

Была определена доля реализуемых бросков со стандартных положений, которая представлена на рисунке 2.

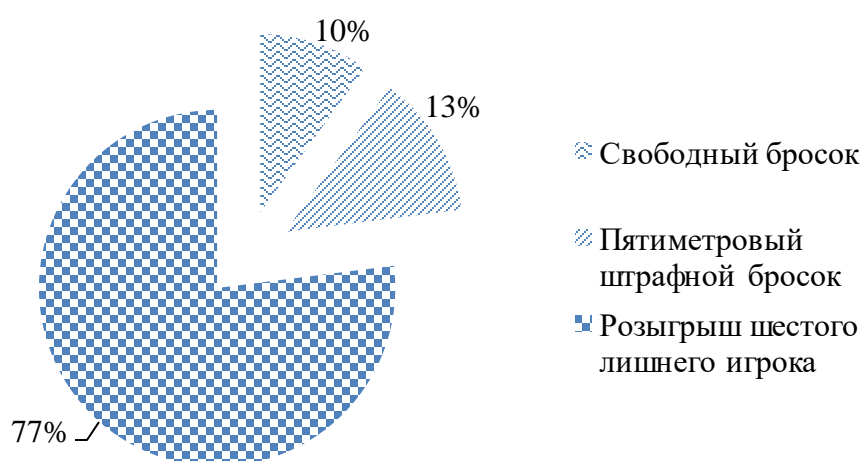


Рис.2. Структура реализуемых бросков со стандартных положений

Голы распределились в следующем порядке: на свободный бросок приходится 10% голов, забиваемых со стандартных положений, на пятиметровый штрафной бросок — 13%, на розыгрыш шестого лишнего игрока в статическом положении — 77%.

Анализ соревновательной деятельности показал, что стандартные положения являются важным звеном в командной игре. Значительная часть «завязывания» атаки начинается вбрасыванием мяча вратарем, свободным или угловым бросками или игрой с центра поля.

После того как мяч от руки противника вылетел за лицевую линию поля, вратарь выполняет вбрасывание мяча от ворот. Тем самым он сразу же заставляет активизироваться полевых игроков, а от того, как он выполняет этот прием, зависит дальнейшие действия команды. Если вратарь может дать точный и длинный пас через все поле спортсменке, находящейся рядом с воротами противника, то сразу же увеличивается возможность команды на удачное завершение атаки.

При начале игры с центра поля команда, доплывшая первая до мяча, получает возможность на атаку, тем самым, завоевав первой реализовать свои преимущества [7].

Одним из наиболее часто встречающихся стандартных положений является свободный бросок. При свободном броске, полученным за пятиметровой линии, спортсменка может угрожать воротам противника. Поэтому команда, имеющая в своем арсенале одну или несколько ватерполисток, умеющих сильно и точно пробить по воротам, получает преимущество над другими командами.

Однако наиболее значимым и эффективным в игре из всех стандартных положений является розыгрыш шестого лишнего игрока в статическом положении. Анализ игр чемпионатов России среди женских команд показал, что класс ведущих команд сравнился и от того, как команда завершает это

стандартное действие, результативно или нет, зависит конечный результат игры.

Важным резервом улучшения качества игры является повышение результативности стандартных положений. Были использованы беседы и интервью специалистов водного поло с целью выявления значимости стандартных положений и их влияние на итоговый результат игры.

По оценки специалистов на первом месте по значимости находится такое стандартное положение как розыгрыш шестого лишнего игрока (85%). На втором месте находится пятиметровый штрафной бросок (30%) и свободный бросок (40%). Такие стандартные положения как вбрасывание мяча вратарем и выполнение углового броска не получили значимой оценки.

На вопрос, в каком процентном отношении стандартное положение — розыгрыш шестого лишнего игрока влияет на конечный результат игры, ведущие специалисты водного поло оценили в 65% из 100%. Этот показатель указывает на большую значимость данного стандартного положения в игре, поэтому в установке на предстоящую игру необходимо уделять особое внимание розыгрышу шестого лишнего игрока. Осознание важности этого стандартного положения приносит положительные результаты в командных действиях.

На основании анализа игр чемпионата России была рассмотрена техническая сторона подготовки спортсменов и определены более эффективные броски при розыгрыше шестого лишнего игрока в статическом положении. 90% бросков спортсменки отдают предпочтение основному броску, 7% - кистевому броску, 3% - броску способом перевод мяча. Такие виды броска как навесной, боковой и задний бросок не применимы при розыгрыше данного стандартного положения.

Исследования показали, что при повышении уровня мастерства команд, число случаев розыгрыша шестого лишнего игрока возрастает.

Спортсменкам становится все труднее забить гол в равных составах, игра становится более жесткой и возникает все больше случаев нарушений правил. Поэтому появляется возможность повысить результативность игры за счет повышения эффективности розыгрыша шестого лишнего игрока.

Процент реализации розыгрыша шестого лишнего игрока, по мнению специалистов водного поло должен составлять в среднем 70%. Этот высокий показатель реализации можно получить только при целенаправленной работе в учебно-тренировочном процессе над данным стандартным положением.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гильд А.П., Кистяковский А.Ю., Рыжак М.М., Ушаков В.В., Штеллер И.П. Водное поло: Учебное пособие для тренеров / Под общей ред. А.Ю. Кистяковского. — М.: Физкультура и спорт, 1963. — 207 с.

2. Портных Ю.И. Методика оценки эффективности игрока по результатам игры // Научные основы разработки и совершенствования технических средств обучения и спортивной тренировки. — Л.: ГДОИФК, 1980.

3. Рыжак М.М. Техника игры ватерполиста. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 125 с.

4. Зациорский В.М., Уткин В.Л. Основы теории измерений // Спортивная метрология / Под ред. В.М. Зациорского. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — С.10–18.

5. Савин В.П. Учеб. для ин-тов физ. культ. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 320 с.

6. Штеллер И.П. Исследование тактики нападения с созданием численного превосходства в советской школе водного поло: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. — М., 1964. — С. 9–18.

7. Шмелева Лариса Валентиновна. Средства и методы управления процессом подготовки высококвалифицированных ватерполисток: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Санкт-Петербург, 2003 187 с. РГБ ОД, 61:03-13/2067-3

8. www.dianapolo.spb.ru

УДК 796.011

К ВОПРОСУ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ

Павлова Н. В.,

*Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

ABSTRACT

The Students are questioning: why they need physical education exams at universities. Is physical education important at universities? Canada is an example of good development, where students have good opportunities for taking care of their health and sports records.

Keywords: physical education, kinesiology, students, health.

Человечество — это огромная семья, как большое дерево, где каждый листик — человек. Каждая ветвь как страна или государство, республика. По листьям можно определить здорово ли дерево или нет. Каждый правитель должен заботиться о состоянии здоровья своих сограждан. Всегда возникает вопрос, а каким образом сохранить здоровье людей, как привить людям то, что способствует поддержанию здорового образа жизни, ведь от здоровья зависит многое.

Пишется много программ для детских и учебных учреждений, много рекомендаций, научных статей, вводятся правила, которые должны соблюдать, и которым должны следовать преподаватели и учащиеся, вводятся «стимуляторы» и «мотиваторы» для вовлечения в процесс. Но, к сожалению, листья у дерева всё опадают и опадают.

Если взглянуть на студентов вузов сегодняшнего дня, то в большинстве случаев, они задаются вопросами: зачем я сдаю зачёты по физкультуре, зачем у меня в расписание предмет физическая культура, если я пришёл изучать нанотехнологии? Им непонятно назначение данного предмета в вузе, которому отводится довольно немалое количество времени. Вместо выделенных академических часов на физкультуру, они с удовольствием потратили бы их, например, на изучение или доказательство теорем по ядерной физике. Конечно, сюда не относятся студенты, пришедшие в вуз, чтобы стать тренерами, медицинскими работниками или теми, кто в последствие должен по профессии иметь хорошую физическую подготовку и знания, относящиеся к физическому развитию человека. Но как довести до сознания остальных, что физкультура в вузе нужна? И вопрос нужна ли физкультура в тех вузах, которые напрямую не затрагивают, не касаются и не готовят студентов к высшим спортивным достижениям, где физическая культура не является основополагающим в будущей профессии.

Хотелось бы отметить, что речь не идёт о пропаганде «нет здоровому образу жизни», нет, речь не об этом. В данной статье затрагивается тема о грамотной структурированной системе, помощи студентам в вузах, где студенты, не связывающие свои профессии с физической культурой и подготовкой, поддерживали бы здоровый образ жизни самостоятельно, чтобы физкультура не была обязательным предметом учебного процесса, а частью жизни студента, как, например, сон и питание. Чтобы здоровый образ жизни был не принудительным, а осмысленным выбором студента.

Все люди разные, несущие в себе разные мысли, понимание и взгляды на жизнь, так и образовательные организации создают разные программы обучения, стараясь реализовать задуманное благо для учащихся. В одних странах, например, в Японии физической культуре (теория и практика) и здоровому образу жизни уделяется большое внимание уже с ранних лет. Особый подход к каждому школьнику, где преподаватели — это тренеры высокой квалификации, с широким кругом знаний в психологии, медицине и, конечно же, по физическому воспитанию. Каждому маленькому ученику составляют особую программу, чтобы по окончании школы, он был физически здоровым человеком, а кто-то из них мог продолжить обучение на профессиональном уровне.

В других странах, на примере Китая, в учебной программе по физической культуре присутствуют только практические занятия, а теоретических нет, и программу занятий студент выбирает сам, но посещение обязательное. А в Германии кафедр физической воспитания вообще нет. Преподавателями являются тренеры.

Разнообразие велико, но только от разумно и грамотно построенной структуры, понимания, к какому результату можно прийти в итоге, а также точной реализации выбранного пути, проявляется успех, и мы видим здоровую нацию, человечество крепких и сильных духом людей.

Хотелось бы рассмотреть историю и развитие физической культуры и спорта в вузах Канады, рассказать и, возможно, даже предложить перенять некий опыт организации спорта в данной стране.

Понятие «Физическая культура» в истории Канады появилось сравнительно недавно. Данный термин ввели в попытке более чётко определить предмет, представляющий из себя систематическую физическую подготовку на занятиях учебного заведения или во внеурочное время. Сюда

не включают формы игр и межшкольные или внешкольные спортивные игры, осуществляемые в образовательных учреждениях.

Ранее вместо «Физическая культура» использовался термин «кинезиология» — научная и практическая дисциплина, изучающая мышечное движение во всех его проявлениях. Кинезиология была одним из направлений учебных программ в каждой провинции Канады. Термин возник с различными видами деятельности, такими как гимнастика, физические упражнения, физическая подготовка, пластика.

В 19 веке Эгертон Райерсон один из первых министров образования в Онтарио пытался внедрить новые предметы в существующие образовательные программы школ Канады. Образование в основном было направлено на зажиточные семьи, дети, которых учились в частных школах, но Эгертон стремился реорганизовать образовательную структуру, распространить среди всех школ.

Относительно физического образования и подготовки в то время Канада не имела систематической структуры как, например, имела Швеция, Дания или Германия, и Эгертон опубликовал серию статей «Физические упражнения в школах». Он также выступал за включение физического воспитания в школьные программы. Позднее из-за событий, происходящих в США в связи с Гражданской войной, физическая культура приобрела иную форму, форму военной подготовки. В некоторых провинциях даже нанимали военных инструкторов в качестве преподавателей по физическому воспитанию в учебных заведениях. Военная подготовка какое-то время стала единственной формой взамен физической культуре в учебных заведениях. Спортивные игры и виды спорта в данную учебную программу не включались.

К концу 19 века стали разрабатываться стандартизированные учебные программы по физическому воспитанию, выпускались многие учебные

пособия, учебники, разрабатываться планы занятий, увеличилось число занимающихся. Первая национальная программа по физическому воспитанию появилась в 1909 году. В это же время была пожертвована большая сумма денег для инициирования и проведения национальных программ по физическому воспитанию. Поскольку система базировалась в военном отношении, она не развивалась параллельно с американскими и европейскими тенденциями, которые были направлены на включение игр и спорта в дополнение к систематической подготовке организма.

Можно сказать, что женский коллектив педагогов, закончивших курсы анатомии, физиологии, гигиены, оказания первой помощи и спортивной подготовки, и протестующих против физического воспитания, основанного на военной подготовке, поменяло представление о физическом воспитании в школах Канады. Милитаристский характер учебной программы не согласовался с воспитанием детей в школе. И хотя, в учебную программу впоследствии были включены игровые виды спорта, но дисциплина и отголоски военной подготовки всё же ещё присутствовали.

Д-р Артур Стэнли Лэмб, директор по физическому воспитанию Университета МакГилла и провозглашенный «отцом» физического воспитания в Канаде, при любой возможности боролся с установленной системой образования. Он стремился привить новую форму физического воспитания, создав в 1933 году Национальную Профессиональную ассоциацию по физическому воспитанию. После 1994 года наименование ассоциации было переименовано в Канадскую ассоциацию здравоохранения, физического воспитания, отдыха и танца (CANPERD).

В сочетании с высшим образованием по физическому воспитанию Канадская ассоциация работала над тем, чтобы внедрить спорт и игры в учебную программу, чтобы научить студентов здоровому образу жизни через физическую культуру, не основанную на дисциплине и военной муштре,

сделать физическую культуру значительной частью учебного плана. В 20–30-е годы 20 века в вузах физическая культура была обязательным предметом учебной программы. Большим катализатором для развития физической культуры в учебных заведениях стал принятый в 1943 году Национальный закон о физическом воспитании, в котором говорилось о том, чтобы выделить 250 000 канадских долларов каждой провинции на стимулирование и развитие физической культуры.

САНPERD играет важную роль в продвижении физического воспитания как части основной учебной программы, проводя многочисленные лоббистские усилия, разрабатывая ресурсы, программы и возможности профессионального развития.

Постоянная поддержка средств массовой информации, здравоохранения, образования и научных организаций и поддержка родительских групп необходимы для сохранения профиля физического воспитания/ кинезиологии как неотъемлемой части учебной программы. А также всемирная сеть «Интернет» стала путем для продвижения и просвещения активного образа жизни.

Возвращаясь к нашему вопросу о необходимости физической культуры в вузах нашей страны, хочется сказать, что на данный момент в вузах Канады предмет «Физическая культура» отсутствует. Студенты самостоятельно посещают различные секции во внеучебное время. В противовес школам, где физическому воспитанию уделяется очень много внимания, в вузах нет обязательной или принудительной формы занятий спортом, нет зачётов по физической культуре. Студенты сами выбирают, когда и каким видом спорта заниматься, сами заботятся об активном и здоровом образе жизни.

Также стоит отметить организованную структуру в вузах относительно спортивных игр, участия во внутривузовских, межвузовских и международных соревнованиях.

Студенты, поступающие в университет, могут быть приглашены тренерами для занятий определенного вида спорта для выступлений за сборную университета. В сборной университета студенты получают хороший профессиональный рост и физическое развитие, спонсорскую поддержку и возможность попасть на международную арену.

Те, студенты, которые не попадают по каким-то критериям в сборные вуза, могут участвовать и заниматься любимым видом спорта при вузе на любительском уровне, правда, спонсорской поддержки уже нет. Проводятся соревнования, различные турниры, но уже на любительском уровне.

Есть также студенты, которые не хотят принимать участие в каких-либо видах спорта и в спортивных играх, поэтому для них есть возможность посещения спортзалов, возможность заниматься физическими упражнениями для поддержания здорового образа жизни в удобное внеучебное время. Одним словом, организационная структура в университетах Канады позволяет охватить практически всех студентов.

Практически каждый вуз имеет рядом с основным корпусом учебных занятий различные спортивные сооружения, раздевалки, беговые дорожки, футбольные площадки, достаточное количество спортивного инвентаря. Таким образом, студенты оснащены всем, чтобы иметь возможность заниматься физической культурой и спортом, тем самым поддерживая физическую форму и здоровый образ жизни.

В развитии физической культуры или лучше сказать основной причиной внедрения физических упражнений и спорта в учебные программы учебных заведений разных стран являются прошедшие и будущие гипотетические войны, предпринимательская деятельность различных организаций, которые заинтересованы в развитии бизнеса в сфере товаров и услуг. Главная же задача, здоровый образ жизни людей, основанная на независимом и добровольном выборе занятий спортом, не связанная с

мотивацией, отсутствует. Отсутствует как знание, так и понимание необходимости физических упражнений человеку.

Если в таких странах, как например, Канада или Япония, в раннем возрасте уделяется внимание не только ежедневным практическим физическим упражнениям, но и теоретическим знаниям, существует поддержка интересу к видам спорта, то в нашей стране в основном только практические занятия с неблагоприятными условиями и плохой материальной базой.

Конечно, существуют многочисленные секции для занятий, поддерживаемые государством, но конкуренция и отбор лучших их лучших создают группу людей, а точнее слои населения, которые остаются без возможности заниматься любимым видом спорта, а также лишаются возможности и поддержки здорового образа жизни.

Отсутствуют площадки и комплексы для физических упражнений, игр и спорта, рассчитанные на каждого человека, независимо от возраста, рода занятий, уровнем увлечения и физическими возможностями.

Ребенок, который не познал важность физических упражнений для тела, который не приучен к ежедневному физическому последовательному ритму, у которого не было возможности увидеть огромное разнообразие спортивных игр, способствующих развитию его индивидуальных особенностей, к сожалению, по завершении школы, поступив в вуз, не будет склонен даже задумываться о состоянии своего здоровья и жизненных кондициях, а в большей степени будет уклоняться от установленных правил, избегать и игнорировать важность такого понятия как «физическая культура» в его жизни.

Мотивация и стимуляторы всегда заканчиваются, а благоразумие идёт изнутри.

ЛИТЕРАТУРА

1. The Canadian Encyclopedia. Physical Education (Kinesiology). <http://www.thecanadianencyclopedia.ca/en/article/physical-education-kinesiology/>. Accessed: November 16th, 2017.
2. Кашапова Д.Р., «Физическая культура за рубежом», Набережночелнинский институт Казанский (Приволжский) федеральный университет, кафедра физического воспитания и спорта, г. Набережные Челны, 2015 г.
3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., «Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты», Информационный вестник ОСДЮСШОР Тюменской области «СПОРВЕСТ» №4, 2007 год. <http://osdusshor.ru/media/sportvest/sportvest-4/balsevich-vk-lubysheva-li-sportivno.pdf>.

УДК 572.512

ИЗУЧЕНИЕ ВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ТЕХНОЛОГИИ И ЭНЕРГЕТИКИ

Романова Л. И., Шаповалова Н. А., Петров С. П.,

Высшая школа технологии и энергетики. Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

In this article we can see the dynamics of weight indicators while students are still studying at first course.

Keywords: physical readiness, physical development, functional state, physical fitness, overweight, obesity, body mass index.

Кафедрой физической культуры и спорта ВШТЭ в рамках проводимой НИР «Мониторинг физической готовности студентов ВШТЭ к профессиональной деятельности» исследуются следующие компоненты физической готовности: физическое развитие, функциональное состояние организма и физическая подготовленность. Исследование изменений весовых показателей студентов первого курса ВШТЭ в начале и в конце 2016–2017 учебного года выявил достоверные отличия. У студентов за время обучения на первом курсе и занятий по учебной дисциплине физическая культура и спорт произошли существенные изменения весовых показателей, и особенно показателя характеризующего ожирение. На основании полученных результатов сделан вывод о необходимости более широкого привлечения студентов к активным занятиям физической культурой и спортом, формирования у них мотивации к ведению здорового образа жизни, а также углубленного изучения данной проблемы в высшей школе и освещение ее в средствах массовой информации.

В настоящее время ожирение относится к самым распространенным в мире хронологических заболеваний. По сообщениям экспертов ВОЗ, от заболеваний связанных с ожирением, в Европе ежегодно умирает 300–320 тысяч человек. Распространенность ожирения приобрела характер крайне сильной эпидемии — пандемии, и в той или иной степени имеет место у 40–60% населения стран мира. В России 30–40% женщин и 10–20% мужчин болеют ожирением (С.А. Бутрова). Каждый 10-й ребенок на Земле страдает ожирением.

В зависимости от признаков, положенных в основу разделения, выделяют различные типы ожирения. По причине возникновения, выделяют первичное и вторичное ожирение.

Первичное или алиментарно-конституциональное ожирение связано с повышением поступлением питательных веществ в организм, и отложением их в виде жировой ткани.

Вторичное ожирение связано с нарушением работы внутренних органов, чаще — эндокринной системой; при этом происходит нарушение обмена веществ. По распределению жировых отложений различают абдоминальное ожирение—верхнее; гиноидное—нижнее; смешанное и висцеральное ожирение.

Терапия ожирения крайне сложный процесс, это связано с некоторыми факторами, в первую очередь с тем что, многие годы ожирение считалось эстетической, а не медицинской проблемой, которая требует проведения длительных лечебно-профилактических мероприятий, с целью снижения веса. Одной из важнейших задач на этапе является — формирование мотивации на коррекцию веса и информированность населения страны о пагубном влиянии лишнего веса на состояние здоровья и жизнь в целом. Для определения соответствия весо-ростовых показателей существует простой способ вычисления индекса массы тела (ИМТ).

Ожирение и физическая нагрузка также тесно связана между собой. Недостаточное потребление энергии организмом может наблюдаться при ряде состояний:

- гиподинамия — «сидячий» образ жизни, характерные физические нагрузки практически отсутствуют, при этом энергия не тратится, а откладывается в виде жировой ткани;
- при снижении уровня физической нагрузки (у спортсменов, которые прекращают заниматься спортом);
- после длительного голодания;
- при эндокринных заболеваниях.

Одной из оценок степени накопления излишнего веса выступают антропометрические показатели: рост, вес, объем грудной клетки и т.д., которые в свою очередь дают возможность определить индекс массы тела человека.

Индекс массы тела ($\text{ИМТ} = \text{вес} / (\text{рост}^2)$) и измеряется в $\text{кг}/\text{м}^2$) — позволяет оценивать степень соответствия массы тела человека и его роста и тем самым косвенно указывает на то, что является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Для наиболее точной оценки степени накопления жира, наряду с ИМТ, целесообразно определять также индексы центрального ожирения.

С учетом некоторых недостатков метода определения ИМТ, который учитывает только весо-ростовые показатели испытуемого, был разработан индекс Бернгарда, который высчитывается по формуле: $\text{вес} = (\text{рост} \times \text{объем гр. клетки}) / 240$. Данная формула позволяет исследовать и учитывать индивидуальные особенности телосложения человека. А также для расчета ИМТ часто в исследованиях применяется формула Брока, но в этом случае из полученного результата следует вычесть около 8% : $\text{рост} - 100 - 8\%$. В этом случае формула будет актуальна при ожирении верхнего типа. В своем исследовании мы использовали для расчетов ИМТ формулу Бернгарда.

Цель исследования: определить динамику избыточной массы тела и ожирения у студентов 1 курса ВШТЭ 2016–2017 учебного года.

- выявить склонности к увеличению и уменьшению излишнего веса в течении учебного года 2016-2017 гг.
- определить студентов находящихся в зоне риска ожирения;
- мотивировать на активное занятие спортом во вне учебное время, также соблюдение правильного режима питания.

Материалы и методы: исследовано 111 студентов 1 курса института энергетики и автоматизации и института технологии (79 девушек, 32 юноши,

средний возраст которых составила 18 лет). Для изучения и оценивания физического развития испытуемых в основном используют методы: индексов, антропометрических стандартов и корреляции. В научных исследованиях в области физической культуры спорта наибольший интерес представляет метод индексов, который мы и использовали в своем исследовании.

Для решения задач исследования, у всех респондентов измеряли массу тела, рост, окружность грудной клетки. На основании полученных данных высчитывался индекс массы тела (ИМТ), индекс Брока и Бернгарда. В начале и по окончании эксперимента были проведены тесты на определение уровня физической подготовленности студентов: сед тест, складка, челночный бег 4x10. Занятия по учебной дисциплине “Физическая культура” со студентами в течение года проводились регулярно. Дозировка нагрузок постепенно увеличивалась, в итоге первоначально показанные результаты в тестах на физическую подготовленность были увеличены в среднем на 15–18 %.

На начало проведения эксперимента нами было выявлено, что 22 студента 1 курса имеют избыточную массу тела и ожирение, что составляет 19,80% от всех испытуемых. У 37% студентов имеющих избыточную массу тела выявлен абдоминальный тип отложения жировой ткани, а у 56% — смешанный. К окончанию нашего исследования количество студентов имеющих избыточную массу тела увеличилось до 23%.

Несмотря на имеющуюся физическую нагрузку, 44% студентов признали, что её не хватает, так же только 37% ограничивают себя в приёме пищи и следят за количеством поступающих калорий. После анкетирования данной группы студентов, нами было установлено, что 53% первокурсников имеющих избыточную массу тела, на момент начала эксперимента так не считали, к завершению эта цифра снизилась до 40%.

Таким образом, мы видим, что медицинские знания студентов ВШТЭ не имеют достаточного влияния на мотивацию группы испытуемых с избыточной массой тела, к изменению образа жизни, увеличению их подвижности, занятию спортом и правильного питания. На наш взгляд, необходимо углублённое изучение проблемы ожирения как среди студентов высшей школы, так и среди профессорско-преподавательского состава. Требуется широкое освещение этой проблемы в средствах массовой информации, доведение данной проблемы до студентов на теоретических и практических занятиях с целью формирования для всех мотивации к занятиям физической культурой и спортом, и ведения здорового образа жизни.

УДК 378:796.011

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

¹Семёнов С. А., ¹Тагирова Н. П., ²Денисенко Ю. П.,

*¹Набережночелнинский институт Приволжского Федерального
Университета, ²Набережночелнинский государственный педагогический
университет*

ABSTRACT

In article questions of technology of management of development of socially important qualities in students of higher educational institutions with use of means of physical culture and sport are considered. The factors influencing development of socially important qualities in students of higher education institutions are revealed. The conditions necessary for effective management of development of

socially important qualities in students of higher education institutions with use of means of physical culture and sport are defined.

Keywords: students, physical culture, sports and improving activity, functional state, socially important qualities, management, technology.

Одним из важнейших направлений в научном обосновании системы физической культуры и спорта является проблема управления ее основными звеньями. Многолетний опыт функционирования физической культуры и спорта в вузах свидетельствует о том, что физкультурно-спортивная деятельность при соответствующей ее организации и проведении может служить эффективным средством воспитания студентов, развития у них социально значимых качеств [1, 2, 7]. В новых социально-экономических условиях произошли негативные изменения в постановке физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди студентов вузов. Увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. И, к сожалению, эта тенденция в последние годы сохраняется [3, 4, 5].

Отечественный и зарубежный опыт убедительно свидетельствует о том, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, в борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди студенческой молодежи, исключительно высока [8, 9].

Создание оптимальных условий для управления развитием социально значимых качеств у студентов вузов включает: совершенствование системы подбора, обучения и расстановки преподавательского состава кафедры физического воспитания и спорта; стимулирование разностороннего физического развития студентов; всестороннее методическое и материально-техническое обеспечение занятий по физической культуре и спорту;

формирование здорового морально-психологического климата в процессе физкультурно-спортивной деятельности у студентов; улучшение условий труда и отдыха преподавателей по физической культуре и спорту. Технология управления развитием социально значимых качеств у студентов вузов, а также подбор средств физической культуры и спорта строятся на основе поэтапного учета факторов, влияющих на эффективность их формирования.

Сущность эксперимента как метода исследования заключалась в специальной организации педагогической деятельности преподавателей кафедры физического воспитания и студентов с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений. Когда предположения находили свое подтверждение на практике, делалось соответствующее теоретическое обобщение и выводы. В зависимости от целевых установок были применены следующие виды экспериментов: констатирующий и контрольный.

Организация и проведение сравнительного педагогического эксперимента осуществлялись на базе Камского государственного политехнического института г.Набережные Челны. В педагогическом эксперименте приняли участие 186 человек.

Воспитательная работа в экспериментальной группе строилась с учетом этапов управления развитием социально значимых качеств у студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности, что накладывало отпечаток на определение воспитательных задач и выбор методов воспитания. Беря за основу методы воспитания, разработанные в педагогике, мы стремились учесть специфику физкультурно-спортивной деятельности. При этом педагогическое воздействие имело комплексную направленность, когда все элементы воспитательного процесса взаимосвязаны и каждый из них приобретает подлинно комплексный, а не

односторонний характер [2, 6, 7, 8]. При таком подходе решение воспитательных задач осуществлялось не только средствами и методами физической культуры и спорта, но и проведением педагогического воздействия с учетом всего процесса воспитания в вузе, что способствовало созданию новой воспитательной целостности с качественно более высокими свойствами.

Эффективность экспериментальной технологии управления оценивалась по нескольким группам показателей: физической подготовленности; функциональному состоянию; развитию социально значимых качеств. Дополнительно оценивались самовоспитание студентов, уровень их нравственной воспитанности и общегрупповая атмосфера. Перечисленные группы показателей позволяли дифференцированно оценить воздействие разработанных рекомендаций и в своей совокупности обеспечить объективность и достоверность полученных данных.

Анализ полученных показателей свидетельствует о положительных изменениях, произошедших в уровне физической подготовленности всех испытуемых. Однако в экспериментальной группе эти изменения носили более выраженный характер, что может говорить об эффективности целенаправленного педагогического воздействия.

Особенно заметные различия наблюдаются в показателях выполнения упражнений в беге на 3 км. Данное обстоятельство можно объяснить более высокой функциональной подготовкой студентов экспериментальной группы, а также проявлением волевых качеств, обеспечивших мобилизацию их резервных функциональных возможностей.

Полученные результаты подтверждаются и сравнительными показателями функционального состояния испытуемых контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп. Так, различия в показателях пульсометрии, функциональной работоспособности, устойчивости к гипоксии, ЧСС в ЭГ

были более ярко выражены по сравнению с КГ. Обращает на себя внимание уменьшение разброса средних значений в показателях функционального состояния студентов ЭГ, что может свидетельствовать о выравнивании функциональных резервов испытуемых за счет улучшения их, прежде всего, у лиц с низкими исходными значениями. Оценивая полученные результаты, можно с уверенностью утверждать о достигнутом педагогическом эффекте, который проявился в повышении показателей функционального состояния студентов ЭГ. При этом не было ни одного случая перетренированности организма занимающихся и освобождения их от занятий по состоянию здоровья. Нами использовались методы социометрических измерений, самооценки и др. Такой комплексный подход к оценке развития социально значимых качеств позволил приблизить ее относительную субъективность к реальным показателям личностных характеристик испытуемых.

Продолжая анализ представленных показателей, следует обратить внимание также на тот факт, что такие качества, как дисциплинированность, дружелюбие подверглись меньшим изменениям под воздействием экспериментальной программы. Очевидно, что эти качества к выпускному курсу у испытуемых достигли своей стабилизации и их значения носили устойчивый характер. Вместе с тем наблюдаемая тенденция в характере изменений может свидетельствовать, что и данные качества находятся в положительной зависимости от тех условий, которые успешно моделируются в процессе занятий физической культурой и спортом.

Таким образом, оценивая сравнительные данные показателей контрольной и экспериментальной групп под воздействием предложенной технологии управления, следует еще раз подтвердить ее успешный характер, который проявился в более выраженных и достоверных изменениях развития социально значимых качеств у испытуемых ЭГ.

Однако для полной уверенности в полученных результатах важно было оценить выпускников в условиях профессиональной деятельности после окончания вуза. С этой целью были проанализированы отзывы на выпускников. Сравнению подверглись производственные характеристики 65 молодых специалистов, отработавших на занимаемых должностях от одного до двух лет. По всем средним показателям, характеризующим знания, умения и личностные качества выпускников, проявляемым в профессиональной деятельности, в лучшую сторону выделяются специалисты, выполнившие экспериментальную программу и активно занимавшиеся спортивными играми: футболом, гандболом, волейболом, баскетболом; лыжным спортом; бегом на длинные дистанции. Эти специалисты достоверно отличались от остальных, прежде всего, по уровню профессиональной подготовленности, по социальной активности и проявлению инициативы в профессиональной деятельности, умению принимать правильные решения и нести за них ответственность, настойчивости и решительности в выполнении профессиональных задач и др. Все это в сочетании с опытом коммуникативного взаимодействия и общения, как правило, позволяло названным выпускникам приобретать заслуженный деловой авторитет в своих коллективах.

Сравнивая результаты самооценки студентов и оценки преподавателей об их личном вкладе по оказанию помощи товарищам, можно утверждать, что факты переоценки студентами своего труда наблюдаются у большинства. Результаты самооценок выше оценок преподавателей. Отрицательный разрыв между оценками преподавателя и самооценками после эксперимента уменьшился, и всего два студента переоценили свое отношение.

Приведенные выше данные характеризуют положительное влияние данной линии педагогического воздействия, направленной на улучшение межличностных отношений в воспитательном процессе.

Следовательно, можно утверждать, что разработанная нами технология управления развитием социально значимых качеств у студентов с использованием средств физической культуры и спорта показала высокую эффективность.

В результате проведенного эксперимента нами были сделаны следующие выводы.

1. Установлено, что развитие социально значимых качеств у студентов вузов имеет свои особенности: оно происходит, как правило, в составе учебной группы; в рамках социально-позитивной совместной учебной деятельности; поэтапно, с учетом закономерностей развития коллектива; на основе фиксации отношения каждого студента учебной группы к целям и задачам групповой деятельности; в условиях межличностного взаимодействия студентов в процессе совместной учебы; в ходе формирования межличностных отношений, строящихся на непосредственных эмоциональных контактах.

2. Результаты проведенного исследования по ранжированию факторов, влияющих на развитие социально значимых качеств в процессе физкультурно-спортивной деятельности, свидетельствуют, что наиболее важным из них является высокий уровень профессиональной подготовленности преподавателей по физической культуре и спорту (сумма рангов 41), далее следуют такие, как: наличие физкультурно-спортивного опыта у студентов (59); точное обоснование педагогических целей и задач по воспитанию в процессе физкультурно-спортивной деятельности (73); учет индивидуально-психологических особенностей студентов, их личностного развития, физкультурных интересов и запросов (89); уровень сплоченности студенческого коллектива и тенденции его развития (116); конфликтность в учебной группе (132).

3. Результаты опроса специалистов по физической культуре и спорту свидетельствуют, что условиями, необходимыми для успешного управления развитием социально значимых качеств являются: совершенствование подбора, обучения и расстановки преподавателей по физической культуре и спорту (сумма баллов 37); стимулирование роста разностороннего физического развития студентов (51); подбор наиболее эффективных средств физической культуры и спорта для развития социально значимых качеств (65); всестороннее методическое и материально-техническое обеспечение занятий по физической культуре и спорту (77); формирование здорового морально-психологического климата в процессе физкультурно-спортивной деятельности студентов (89); согласование усилий всех должностных лиц вуза и кафедры физического воспитания и спорта при решении воспитательных задач (96); улучшение условий труда и отдыха преподавателей по физической культуре и спорту (112).

ЛИТЕРАТУРА

1. Агеевец В.У. Методологические и организационно-педагогические факторы совершенствования управления физической культурой в современном социалистическом обществе: Автореф. дис. докт. пед. наук. — М., 1986. — 55 с.

2. Донцов А.И. Психология коллектива. Методологические проблемы и исследования: Учебное пособие для вузов. — М.: Изд-во МГУ, 1984. — 208 с.

3. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. — М.: ФиС, 1984. — С. 127.

4. Марищук В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: Автореф. дис. докт. псих. наук. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1982. — 51 с.

5. Неверкович С.Д. Психолого-педагогические основы игровых методов подготовки кадров: Автореф. дис. докт. пед. наук. — М., 1988. — 31 с.
6. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. — М.: Политиздат, 1982. — 255 с.
7. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. — М.: ФиС, 1974. — С. 35.
8. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. — М.: ФиС, 1980. — 223 с.
9. Якунин В.А. Педагогическая психология: Учебное пособие. — СПб.: Изд-во «Полиус», 1998. — 639 с.

УДК 796.011.3

ОБУЧЕНИЕ ГРЕБЛЕ НА САП-СЕРФЕ В ГРУППАХ СПОРТКЛУБА УНИВЕРСИТЕТА

¹Смирницкий К. Н., ²Стогова А. И.,

¹Российский государственный гидрометеорологический университет,

*²Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

ABSTRACT

The article is a review of the training program SUP-SERF sculling.

Keywords: program of study, sup-serf, paddle, rowing, the stroke oar

Физическое воспитание выполняет в высшей школе важную социальную роль. При регулярных занятиях различными видами спорта

укрепляется здоровье и улучшается физическая подготовленность. В настоящее время все большей популярностью пользуются не только виды спорта, входящие в программу Олимпийских Игр, но и новые молодежные виды двигательной активности. Проводятся даже Всемирные игры по неолимпийским видам спорта. Во многих случаях люди собираются вместе не только для того, чтобы достигнуть выдающихся результатов, а чтобы пообщаться, обсудить спортивные и личные проблемы и показать друг другу, чего они достигли. Возникают неформальные группы риферов, брейк-данса, лайн-стречеров и т.д. В настоящее время очень большой популярностью пользуется гребля, стоя на досках для серфинга, коротко называемая стенд-ап серф или сап-серф. Проводятся выезды за город, поездки по рекам и каналам, и даже первенства России и международные соревнования. В нашей работе мы решили остановиться на обучении гребли на доске.

Перед началом обучения необходимо правильно выбрать спортивный инвентарь. Занимающийся должен быть одет в комбинезон, который сохраняет тепло тела. На первом занятии лучше всего надеть спас-жилет. Обучение, хотя бы на первом этапе, необходимо проводить в теплую безветренную погоду и не удаляясь далеко от берега. Желательно, чтобы не было сильного течения. Мы остановились на этих аспектах так подробно, потому что наблюдали, как плохо подготовленные инструкторы давали новичкам полную возможность кувыркаться с досок в воду Невы реки с ее течениями и водоворотами. Вызывает удивление тот факт, что дают кататься в центре Санкт-Петербурга по каналам с отвесными берегами.

Перед началом обучения необходимо рассказать об истории серфинга, что вызывает большой интерес у занимающихся. Серфинг зародился на Гавайских Островах и имел сначала религиозную подоплеку. Аборигены выплывали на досках, сделанных из дерева, в океан и, дожидаясь подходящей волны, скатывались по ее склону. Сначала это делалось в

лежащем положении, а затем и стоя. Затем кто-то догадался кататься на досках за буксирующим катером. Доски стали делать более длинными и устойчивыми, т.к. в этом случае не нужно делать резких поворотов. Основное отличие в этих двух видах спорта, что в серфинге ступни ног ставятся перпендикулярно направлению движения, а в нашем случае параллельно. Затем кто-то отпустил из рук фал, и родился новый вид спорта — сап-серф.

Итак, выбираем инвентарь. Доску необходимо взять с шириной не менее 80 см. Существуют спортивные серфы 70 и даже 60 см. Они обладают более высокой скоростью движения, но и более верткие. На них легко потерять равновесие.

Весло должно быть на 20–30 см выше вашего роста. Только в этом случае вы легко выполните гребок и погрузите лопасть весла в воду. Рука, держащая рукоять, называется толкающей, а цевье тянущей. Кисть толкающей руки охватывает рукоять так, чтобы большой палец был снизу. Стоя на берегу, поднимите весло параллельно земле и согните руки в локтевых суставах так, чтобы они образовали прямой угол. В этом случае вы взяли весло правильно. Слишком широко или узко весло брать не следует, это затруднит выполнение гребка.

Следующим этапом является обучение «посадки» на сап-серф. С помощью инструктора опуститесь на середину доски на колени. Пойдите и затем возьмите в руки весло. Опустите лопасть весла в воду. Пошевелите лопастью вперед, а затем — назад. Гребя то с одной, то с другой стороны, попробуйте пройти вдоль берега. Сначала будут трудности с сохранением направления движения. Если вы будете грести в сторону берега, то вы от него будете удаляться, и наоборот. Именно поэтому, этот этап обучения необходимо проводить на мелководье. На реке вас может вынести течением на большое расстояние за очень короткий промежуток времени. Поэтому

лучше всего начинать грести с противоположной от берега стороны. Вы просто уткнетесь носом доски в песок.

После того, как вы освоите баланс на доске, стоя на коленях, попробуйте сделать один гребок с одной стороны, а затем с другой стороны. Это можно сделать, меняя толкающую и тянущую руки местами, а можно просто перебросить весло сначала направо, а затем налево. Удержать равновесие в этом случае будет труднее, но это хорошее подводящее упражнение для гребли стоя.

Следующим этапом подготовки будет обучение гребле, выпрямившись в полный рост. С помощью инструктора поставьте одну ногу примерно на центр доски. Затем поставьте вторую ногу на расстоянии 15–20 см. Это движение надо делать, держа инструктора за руку. Поймите несколько секунд и почувствуйте, что вы можете держать равновесие. Старайтесь ступни ног не переставлять. Затем возьмите весло в руки. Кисть толкающей руки должна охватить ручку, а кисть тянущей — цевье весла. Проверьте, что вы не держите весло на неудобной для вас ширине. Опустите лопасть весла в воду. Вначале оно должно лежать на поверхности воды. Затем, когда вы освоитесь, сделайте гребок с одной стороны. Ввиду того, что обучение подруливанию, для прямого движения вперед, является сложным техническим элементом, желательно сделать первые гребки с противоположной от берега стороны доски. В этом случае судно не отдалится от берега. Затем сделайте гребок с противоположной стороны.

Следует отметить, что ступни ног должны стоять одна несколько впереди другой. В этом случае вам будет легко сохранять равновесие, как при продольной, так и поперечной качке. После всех перечисленных упражнений вы сможете двигаться вперед, выполняя гребки, справа и слева. При выборе доски обратите внимание на площадь киля. Чем больше киль — тем дальше будет двигаться доска прямо.

Для того чтобы грести с одной стороны и не перекидывать весло из одной руки в другую, вам необходимо освоить элемент подруливания. В этом случае в конце проводки лопасти весла в воде, она слегка поворачивается вокруг своей оси. В этом случае водоворот от весла уходит в сторону от доски. Уход водоворота в сторону, а не прямо назад, является индикатором правильного выполнения подруливания, и доска будет двигаться прямо вперед без изменения направления хода.

После выполнения всех перечисленных упражнений вы будете готовы к самостоятельному выходу в акваторию. Следует помнить, что даже тогда, когда вы чувствуете себя комфортно при гребле, не следует удаляться далеко от берега. В любой момент может измениться направление ветра, может усилиться волнение воды. Особенно трудно грести в реках, т.к. течение сносит доску вниз. В этом случае надо помнить, что для того чтобы вернуться, нужно идти как можно ближе к берегу. Там течение гораздо слабее.

Если вы потеряли равновесие и упали с доски, необходимо соблюдать следующие правила. Никогда не бросайте доску и не пытайтесь вплавь достигнуть берега. Положите одну руку на поверхность доски, а другой гребите. Это сэкономит вам силы. Если вы решили вылезти обратно на серф, то лягте животом на его переднюю или заднюю части и, толкаясь руками, постепенно продвигайтесь вперед. Не пытайтесь сразу встать на ноги. По возможности, не теряйте весло. Если вы все же его потеряли, то, лежа на животе, гребите двумя руками с двух сторон.

Все вышеперечисленное поможет вам в ваших прогулках по воде. Ввиду того, что сап-серф — это развивающийся вид спорта, очень многие нюансы гребли постигаются в процессе тренировок. Уже при написании данной статьи мы выяснили, что любители гребли на серфах гребут не только поодиночке, но и в командах. Этот вид двигательной деятельности

называется серф-дракон. На одной доске, гораздо большей грузоподъёмности, встают 2, 4 и более спортсменов. Скорость движения соответственно возрастает. При гребле на серф-драконах необходимо, чтобы с одной и с другой стороны греблю равное количество людей. Гребки выполняются одновременно и без подруливания. Необходимо соблюдать тот же ритм гребли, как и загребной, т.е. человек стоящий впереди. В этом случае весла не будут задевать одно об другое. Это является основной трудностью гребли в команде.

Мы надеемся, что данная работа позволит вам освоить греблю на сап-серфе, и вы получите большое удовольствие, занимаясь этим новым, но перспективным видом спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. — М–СПб.: «Издательский Дом ГЕРДА», НП «Издательство «Невский Фонд», 2014. — 544 с.
2. Гуляев В. Г. Организация туристской деятельности. — М.:НОЛИДЖ, 2005. — 143с.
3. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. № 132–ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»
4. Новиков Ю.Ю., Нурисламов А.В. Проблемы здорового образа жизни. Материалы международной научно-практической конференции. — СПб, 2016. С. 85–90.

**УЧЕТ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ И
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЭТАПАХ
МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ
ВОДНОГО ПОЛО**

Фролов С. Н., Чистова Н. А.,

*Российский Государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма*

ABSTRACT

According to the theory of "sensitive" (sensitive) periods most benefit from focused training on the growth of individual motor abilities should be expected in the periods of their most intensive natural growth.

Keywords: Physical development, physical abilities, age characteristics, sports training, sensitive periods.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей, а также формирование специфической структуры спортивных способностей — к возрасту высших достижений.

Известно, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно — они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты,

максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т. д.

Таблица 1. Темпы прироста показателей физического развития и сенситивные периоды для совершенствования физических качеств у девушек

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробные возможности				С	В	В	В	С	
Быстрота	ОВ	В	ОВ	В	С				
Максимальная сила				С	В	В	В		
Силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			

Условные обозначения и сокращения. Темпы естественного прироста: С — средние, В — высокие, ОВ — очень высокие. ЖЕЛ — жизненная емкость легких, ПАНО — порог анаэробного обмена, МПК — максимальное потребление кислорода.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности для девушек и юношей от 8 до 17 лет представлены в табл. 1 и 2.

Таблица 2. Темпы прироста показателей физического развития и сенситивные периоды для совершенствования физических качеств у юношей

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Масса тела					С	В	ОВ	В	В
ЖЕЛ		С	С	С	В	ОВ	В	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	В	С			
Подвижность в суставах	В	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	С	С	В	ОВ	ОВ	В	С	
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	С	ОВ	ОВ	С		
Анаэробные возможности						С	ОВ	В	ОВ
Быстрота	В	В	С	С	С				
Максимальная сила						С	В	ОВ	С
Силовая выносливость					С	В	В	ОВ	В
Скоростно-силовые способности						С	В	ОВ	В

Условные обозначения — те же, что и в табл. 1.

Вместе с тем нельзя оставлять «без внимания» совершенствование качеств, естественный прирост которых в данном возрасте выражен незначительно.

Этап начальной подготовки

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Водное поло» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации №682 от 30 августа 2013 г.) минимальный возраст для зачисления занимающихся на этап — 9 лет, продолжительность — 3 года. Занятия проходят в группах начальной подготовки.

У детей в возрасте 7–9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7–9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и не сильно развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений, необходимых для формирования техники спортивного плавания и способов передвижения ватерполистов.

Тренировочный этап (начальной спортивной специализации)

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия,

затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12–15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это в начале этапа до 10–11 лет у девочек и в 10–12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (интенсивность упражнений находится на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце этапа у девочек 11–12 лет и у мальчиков 12–14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но еще ограничена способность к длительной работе на уровне близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9–10 лет у девочек и 10–12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16–17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает. Проявляются

низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10–11 лет у девочек и 12–13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и, как следствие этого, медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10–11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10–12 лет у девочек и в 12–14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10–11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10–12 лет у девочек и 10–14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10–12 лет, у мальчиков — 12–14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10–12 лет, мальчиков 12–14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

Тренировочный этап (углубленной спортивной специализации).

Особенности возрастного развития девушек 12–16 лет.

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела — в 12–13 лет.

Важным показателем возрастного развития девушек является возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение процесса роста тела и прироста мышечной массы. Происходит формирование окончательных пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность (МПК). После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14–15 лет; а относительное (на килограмм массы тела) — начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13–14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13–14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13–14 годам, причем пик прироста — в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы — 12–14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. В начале — за счет увеличения «запаса силы», в последующем — за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14–15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). Использование средств для развития специальной силы в воде (лопаточки, тормоза, плавание на привязи и т. п.) обеспечивает ее прирост параллельно с увеличением мышечной массы.

Особенности возрастного развития юношей 13–17 лет.

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16–17 лет, массы тела — до 17–18 лет. Пик прироста массы тела — в 14–15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНУ имеют место в 14–15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17–18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития имеет место быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15–16 лет. Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14–16 лет с пиком прироста в 15–16 лет (наиболее эффективное развитие — параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Реализация силового потенциала в гребковых и опорных движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде 14–17 лет.

Учитывая тот факт, что индивидуальные возрастные границы периодов роста и развития весьма вариативны, необходимо учитывать биологический

возраст спортсменов, контроль за которым важен для определения сроков начала интенсивной функциональной и силовой тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронцов А.Р. Научно-методические основы построения многолетней спортивной подготовки юных пловцов на основе учета возрастной динамики физического развития: учеб. пособие для студентов специализации и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа / Воронцов А.Р., Соломатин В.Р., Сидоров Н.Н.; ГЦОЛИФК. — М., 1987. — 66 с.

2. Захарьева Н.Н. Возрастная физиология спорта: Монография: рек. Эмс ИТРРиФ РГУФКСМиТ / Захарьева Н.Н.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". — М., 2016. — 380 с.

3. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. — [5-е изд., испр. и доп.]. — М.: Сов. спорт, 2011. — 346 с.

4. Сагалеев А.С. Сензитивные периоды развития физических качеств мальчиков 8-12 лет / Сагалеев А.С., Карпеев А.Г. // Спорт и образ жизни: Материалы межрегион. симпозиума (г. Омск, 17-20 октября 1994 г.). — Омск, 1994. — С. 73–75.

5. Физиология развития ребенка: рук. по возрастной физиологии: учеб. пособие: рек. ред.-издат. советом Рос. акад. образования / под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер; Рос. акад. образования Москов. психолого-соц. ин-т. — М.: [МПСИ]; Воронеж: [Модэк], 2010. — 767 с.

6. Филимонова И.Е. Моффо-функциональные особенности пловцов высокого класса и их значение для отбора и дальнейшего спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук : (13.00.04) / Филимонова И. Е.; ВНИИФК. — М., 1977. — 31 с.

7. Фролов С.Н. Планирование плавательной подготовки в годичных циклах на этапах многолетней тренировки в ДЮСШ и СДЮШОР по водному поло (учебно-тренировочные группы) / Фролов С.Н., Кашкин А.А. — Кириши., ООО КИНЕФ, 2007. — 134 с.

8. Фролов С.Н. Водное поло. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта / Фролов С.Н., Попов О.И., Чистова Н.А., — М.: Минспорта РФ, 2016. — 240 с.

9. Фролов С.Н. Водное поло. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Фролов С.Н., Попов О.И., Чистова Н.А. — М.: Советский спорт, 2005. — 182 с.

10. Чеботарева И.В. Исследование возрастной динамики некоторых морфо-функциональных характеристик, определяющих спортивные достижения в плавании для прогнозирования и отбора в процессе многолетней тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Чеботарева И.В.; ГЦОЛИФК. — М., 1978. — 23 с.

11. Чернов В.П., Водное поло. Поурочная программа для отделений общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля. Москва, 1983.

12. Штеллер И.П. Водное поло. Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 200 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО «ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ» В ВУЗЕ

Храпов В. И., Стогова Е. А.,

*Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

ABSTRACT

The article highlights the history of physical education in higher education, the relationship of discipline with the requirements of the "TRP" complex. The complexity of the modern organization of the educational process, in connection with the introduction of educational standards of the latest generation.

Keywords: physical education, TRP complex, educational standards

Введение дисциплины «Физическая культура» в высшие учебные заведения можно считать 1929 год, с момента принятия Постановления Советов Народных Комиссаров РСФСР «О введении физической культуры в учебные планы всех высших учебных заведений» [1]. Занятия по физическому воспитанию планировалось проводить седьмыми уроками 2–3 раза в неделю по 1 часу. Это был революционный шаг по внедрению физической культуры в широкий образовательный процесс. Уже в 1934 году Постановлением Всесоюзного комитета по делам высшей школы, в вузах вводится обязательный курс физической подготовки в объеме 160 часов на 1–2 курсах и в объеме 80 часов на 3-х курсах. Кроме того Постановление Совета Народных Комиссаров ввело в жизнь советских людей физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» [2]. Таким

образом, дисциплина «Физическая культура» была направлена в основном на подготовку и сдачу нормативов населения.

Великая Отечественная война 1941–1945 годов показала, что физическая подготовленность молодежи сыграла огромную роль в военных баталиях и организации мирной жизни в тылу.

Послевоенные годы характеризуются восстановлением разрушенного хозяйства. Стране нужны были физически крепкие, разносторонне развитые молодые люди. В 1951 году на основе требований комплекса ГТО в высшие учебные заведения вводится учебная программа по «Физической культуре», где в качестве зачетных требований устанавливаются нормативы комплекса ГТО II-й степени.

Жизнь требовала новых подходов к организации физического воспитания молодежи и в 1972 году Постановлением ЦК КПСС и Совмина СССР «О введении нового Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» для учащихся школ, училищ, техникумов и высших учебных заведений в рамках дисциплины «Физическая культура» сдача нормативов комплекса ГТО становится обязательной. С 1963 года наблюдается увеличение учебной нагрузки в высших учебных заведениях с 320 до 408 часов на дисциплину «Физическая культура».

Следует отметить, что вплоть до 1991 года в высших учебных заведениях подготовка значкистов ГТО в рамках учебного процесса была основным направлением.

В настоящее время при организации учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях руководствуются приказами Министерства образования № 777 от 26.07.199г. и №1025 от 01.12.1999 г.

Кроме того сейчас в Министерстве образования фактически, отсутствует «отдел по физической культуре и спорту», который ранее

существовал и делал работу кафедр физического воспитания и спортивных клубов высших учебных заведений организованной и системной.

Реформа высшего образования, которую мы наблюдаем в последнее время, негативно отражается на качестве учебного процесса по физическому воспитанию, также большую озабоченность среди заведующих кафедрами физического воспитания вызывает перспективы реализации дисциплины «Физическая культура» по ФГОС ВО последнего поколения.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках базовой части Блока-1 программы бакалавриата:

— дисциплины (модули) программы в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения;

— элективные дисциплины (модули) в объеме не менее 328 академических часов.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Формулировка «элективные курсы» заведомо содержит противоречие (курсы по выбору, но обязательные). Это дает возможность руководителям вузов, не имеющих своей материальной базы, для проведения занятий по физической культуре значительно сократить аудиторную нагрузку оставив только базовую часть дисциплины из расчета 72 часа (2 З.Е.).

В связи с этим Минобрнауки за подписью председателя НМС Филимоновой С.И. были даны разъяснения о сохранении нагрузки в объеме 400 академических часов по дисциплине, чтобы вузы не сокращали учебную нагрузку.

Ряд существенных причин характеризует плачевное положение дисциплин «Физическая культура» для большинства вузов: недостаточная спортивная база, скудное финансирование, отсутствие спортивного инвентаря, проблемы с медицинскими осмотрами студентов I-го курса,

формирование численности учебных групп 25–30 человек. Все эти проблемы создают предпосылки к сокращению часов по дисциплинам «Физическая культура». И это тревожный сигнал руководителям кафедрами физического воспитания.

Что делать? Главное в данной ситуации отстаивать интересы кафедр по физическому воспитанию молодежи, убеждать руководство вуза о значимости дисциплины и продолжать работать в этих условиях.

Последние отчеты и рейтинги вузов стали включать показатели подготовки значкистов ГТО, что заставляет нас ориентировать учебный процесс в этом направлении и это на некоторое время позволит сохранить кафедру «Физического воспитания» в сегодняшнем вузе, а дальше жизнь покажет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Постановление СНК РСФСР, 1929 г.
2. Постановление Совета Народных Комиссаров СССР от 11.03.1931 г. «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».
3. Постановление ЦК КПСС, Совмина СССР от 17.01.1972 № 61 «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)»
4. Постановление Всесоюзного комитета по делам высшей школы, 1934 г.
5. Приказ Министерства высшего и среднего специального образования от 30.03.1972 г. № 244 «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО».

6. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

УДК 796.03: 378.1

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Храпов В. И., Логинов О. А., Ананичев Е. А.,

Санкт-Петербургский государственный университет

промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

The article "Development prospects of college athletics within higher education system" by V. Khrapov, O. Loginov, E. Ananichev describes the basic stages in the development of college athletics from the period of foundation of higher educational institutions in Russia and the establishment of Voluntary Sports Society *Burevestnik*. The article touches upon the issues of developing sports excellence within institutions of higher education and the status of student-athletes.

Keywords: College athletics, sport of the highest achievements, Universiade, the Ministry of Education

Зарождение студенческого спорта в России можно отнести к периоду возникновения в России системы образования, фактически к эпохе правления Александра I, на которую пришлись реформы образования. Реформа предусматривала организацию четырех основных типов учебных заведений: университеты, гимназии, уездные и приходские училища. Наряду с этими

типами учебных заведений создавались специальные привилегированные учебные заведения-лицей. Уставы университетов и гимназий предусматривали введение физического воспитания как необязательного предмета, однако следует отметить, что в лицейях физическое воспитание было обязательным, учащиеся в основном занимались гимнастикой, фехтованием, верховой ездой, плаванием [1]. О важности развития массового спорта и физического развития молодежи говорили такие энтузиасты и пропагандисты, как П.Ф. Лесгафт, Бутовский и другие.

Во второй половине XIX в. центром спортивной жизни России становятся Санкт-Петербург и Москва, открываются различные спортивные клубы, которые были очень популярны среди молодежи. Уже к началу XX в., по данным Министерства народного просвещения, в 1566 учебных заведениях преподавалось физическое воспитание [2].

Во многих учебных заведениях стали образовываться спортивные кружки по различным видам спорта, что способствовало развитию спорта и повышению уровня спортивного мастерства. Росту популярности спорта в России способствовало проведение в Киеве в 1913 г. Всероссийской олимпиады с участием шести тысяч человек по одиннадцати видам спорта.

Послереволюционный период характеризуется последовательным и ответственным подходом новой власти к физической подготовке трудящихся масс с целью военного обучения и формирования резервных частей Красной армии. Открывается сеть институтов физической культуры, в том числе в Петрограде и Москве, где готовят специалистов в области физической культуры и спорта.

Важнейшим решением правительства, отразившемся на развитии физической культуры и спорта в стране, стал Декрет от 27 июня 1923 г. «Об образовании Высшего Совета Физической культуры» (ВСФК) при ВЦИК РСФСР.

Одним из значимых этапов в развитии физической культуры и спорта в системе развития образования был Декрет Совета народных комиссаров РСФСР от 19 июля 1929 г. "О введении физического воспитания как обязательного предмета в высших учебных заведениях".

Дальнейшим толчком в развитии физической культуры и спорта в СССР было введение единых норм по физической подготовленности молодого поколения «Готов к труду и обороне» (ГТО).

С марта 1931 г. стартовала программа ГТО, которая впоследствии охватила детей школьного возраста: «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) [4].

В середине — конце 1930-х гг. был организован и проведен ряд спартакиад. Наиболее значимой стала Всесоюзная Спартакиада вузов, техникумов, рабфаков, в которой приняли участие более семи тысяч спортсменов, среди которых было 75 мастеров спорта СССР. Это говорит о том, что в те годы в учебных заведениях формировалось понятие «студент-спортсмен». К этой категории относились студенты, совмещающие обучение с активными занятиями спортом.

Введенная в 1935–1937 гг. Единая Всесоюзная классификация сыграла важнейшую роль в повышении спортивного мастерства; она предусматривала для молодых людей и девушек юношеские разряды, для взрослых — 3-й, 2-й, 1-й спортивные разряды и звание «Мастер спорта СССР». Численность занимающихся физической культурой и спортом к 1940 г. выросла до 5,3 миллионов человек [3].

В 1957 г. было организовано Добровольное спортивное общество «Буревестник», которое объединило все студенческие спортивные движения. В 1959 г. ДСО «Буревестник» вошло в состав Международной федерации университетского спорта (FISU), став представителем нашей страны в этой организации. С этого времени спортсмены нашей страны успешно защищают

спортивную честь государства. Студенты, занимавшиеся спортом высших достижений, становились чемпионами СССР, Европы, мира, Олимпийских игр. Многим из них присвоили почетное звание «Заслуженный мастер спорта». Только на Всемирной Универсиаде 1973 г. в Москве в составе советской спортивной делегации ДСО «Буревестник» было 30 заслуженных мастеров спорта, 66 мастеров международного класса, 136 мастеров спорта.

На Всемирной Универсиаде 2013 г. в Казани делегация России была самая многочисленная. Студенты нашей страны уверенно первенствовали в общекомандном зачете, завоевав 292 награды, в том числе 155 золотых, 75 серебряных, 62 бронзовых. Это говорит о том, что студенческому спорту в нашей стране уделяется большое внимание. Не случайно в 2019 г. в Красноярске будет проходить 29-я зимняя Универсиада. Проведение таких крупных международных студенческих соревнований дает новый импульс в развитии студенческого спорта. Построенные к Универсиаде прекрасные современные спортивные сооружения привлекают молодежь к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отвлекают от вредных привычек.

Мы наблюдаем, как на протяжении многих лет физическая культура и спорт занимают в большинстве вузов одно из ведущих мест в жизни студенческой молодежи. Однако следует отметить, что к дисциплине «Физическая культура» не везде относятся с пониманием ее важности в плане сохранения здоровья студентов на период их обучения; зачастую, формирование учебных групп превышает рекомендуемую Министерством образования численность учебной группы не более 20 человек, что влияет на штатное расписание и учебную нагрузку кафедры. Принятая в приказе Минобрнауки России № 301 от 05. 04. 17 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательными программами высшего образования — программами бакалавриата, программами специалиста,

программами магистратуры» в пункте 33 формулировка элективных дисциплин (модулей) в объеме 328 академических часов заведомо содержит противоречие (курсы по выбору, но обязательные). Это дает возможность отдельным вузам значительно сократить аудиторную нагрузку до 72 часов, что вызвало широкую дискуссию на кафедрах физвоспитания. Минобрнауки России направило письмо в адрес руководителей вузов, где разъясняется, что совокупная аудиторная нагрузка по дисциплинам «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» составляет 400 обязательных академических часов (письмо № 55-02/12.01.16).

В пункте 33 вышеупомянутого приказа численность учебной группы по дисциплине «Физическая культура» увеличилась с 15 до 20 человек, что не соответствует действующей «Примерной учебной программе по физической культуре» и Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений, утвержденной Госкомвузом РФ от 26 июля 1994 г. № 777, а также новым федеральным государственным образовательным стандартам высшего образования. Есть необходимость привести эти документы в соответствие.

Большинство вузов г. Санкт-Петербурга располагают недостаточной материальной спортивной базой и не в состоянии организовывать полноценный учебный процесс по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке, игровым видам спорта: футболу, баскетболу, волейболу. Финансовые трудности, которые в наше время испытывают вузы, не позволяют арендовать спортивные сооружения, поэтому каждый вуз изыскивает различные варианты, исходя из возможностей материальной базы.

В целях дальнейшего развития студенческого спорта высших достижений необходимо тесно взаимодействовать Минобрнауки с Минспортом, решить вопрос о финансировании ведущих спортивных клубов

вузов, создать правовую базу, позволяющую на кафедрах физического воспитания развивать спорт высших достижений.

Имеет ли право на жизнь в ВУЗах спорт высших достижений? Что необходимо сделать, используя большой опыт работы преподавателей, работающих со студентами-спортсменами высшего спортивного мастерства? Попробуем сами найти ответы на эти вопросы и внести ряд предложений.

Во-первых, необходимо дать юридическую оценку термину «студент-спортсмен». На наш взгляд, студент-спортсмен — это человек, обучающийся в высшем учебном заведении, регулярно или профессионально занимающийся спортом и имеющий спортивный разряд не ниже 1-го.

Также необходимо разработать положение о студенте-спортсмене высшего учебного заведения, где рассмотреть вопросы обеспечения стипендией при обучении в вузе без задолженности, разработать контракт между студентами-спортсменами, тренерами и вузом: с одной стороны, студент берет на себя обязательства выступать на спортивных соревнованиях за вуз, с другой стороны, вуз берет на себя затраты на его образование. Необходимо прописать такие условия, чтобы в одинаковой степени в них были заинтересованы как студент-спортсмен, так и вуз.

Безусловно, такие предложения потребуют внесения поправок в Закон о высшем образовании, но это, так или иначе, необходимо делать, так как категория «студент-спортсмен» по факту существует и используется во многих приказах Министерства высшего образования [5], [6].

Студенты-спортсмены составляют спортивный потенциал нашей страны, участвуют в чемпионатах города, России, во Всемирных Универсиадах, чемпионатах мира, Олимпийских играх. Естественным образом требуется правовая форма работы с этим контингентом в вузе.

Наиболее удачной в плане развития студенческого спорта была «Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического

воспитания высших учебных заведений», утвержденная приказом Министерства высшего и среднего специального образования СССР № 525 от 15 мая 1978 г.

Организация учебного процесса по физической культуре в вузах СССР просуществовала до 1994 г. и была заменена «Примерной учебной программой по физической культуре для высших учебных заведений» приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26 июля 1994 г. №777. Лучшего документа, регламентирующего работу кафедры физического воспитания и отношения к предмету «Физическая культура» в вузах, на наш взгляд, пока не было.

Настало время всем сторонам, заинтересованным в развитии студенческого спорта, обратить внимание на студенческий спорт высших достижений в преддверии Всемирной зимней универсиады в Красноярске в 2019 г.

В современных условиях развития системы высшего образования и спорта высших достижений есть возможность найти место студентам-спортсменам в системе образования, необходимо проявить волю Министерству образования, спорта и Российскому студенческому спортивному союзу.

ЛИТЕРАТУРА

1. История физической культуры народов СССР / Н. П. Новоселов, С. Д. Сеницын, Г. Д. Харабуга. — М.: ФиС, 1953. — С. 71.
2. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX–XX веков / А. Суник. — М.: Советский спорт, 2003. — С. 253.
3. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012) / П.А. Виноградов, Ю. В. Окуньков; под ред. В. Л. Мутко. — М.: Советский спорт, 2013. — С. 7.

4. Газета «Комсомольская правда» от 24 мая 1930 г., материалы о необходимости введения единого критерия оценки всесторонней физической подготовленности молодежи.

5. Приказ Минвуза СССР от 01.07.1963 г. «О подготовке студентов-спортсменов к участию в VIII зимних и XVIII летних Олимпийских играх».

6. Постановления Министерства образования СССР и Центрального комитета профсоюзных работников высшей школы №4-22 от 18.03.1965 г.

7. На крыльях «Буревестника»: история студенческого спорта / В. И. Линдер, П. И. Андрианов; под ред. О. В. Матыцина. — М.: Советский спорт, 2014. — С. 54.

УДК 796.011

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СОВРЕМЕННОГО ВУЗА

¹Чепанов Е. М., ²Трушина Т. Л., ²Никулина Л. Б.,

¹Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики

²Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

АБСТРАКТ

The article deals with the problem of optimization of motor activity of students of a modern University. Was revealed the discrepancy of the weekly volume of motor activity of students, their level of physical condition with the purpose of normal functioning of the organism. The self occupations by physical culture as an important phenomenon of conscious performance of physical exercises and a factor of improving physical condition.

Key words: optimization of students' motor activity; self occupations by physical culture; self practice of physical culture.

Важнейшей задачей преподавателей кафедры «Физическая культура» современного высшего учебного заведения является оптимизация учебного процесса студентов с точки зрения обеспечения необходимого для нормального функционирования организма объема двигательной активности.

К сожалению, современный научно-технический прогресс способствует дисбалансу в соотношении умственной образовательной и физической деятельности студентов. Полноценное обучение в современном высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной деятельности (преимущественно умственной) и высокой нервно-эмоциональной напряжённостью. Интенсивность учебного процесса в вузах имеет неуклонную тенденцию к возрастанию, в связи с увеличением потока образовательной информации и необходимости её усвоения студентами в определенные сроки [1]. Расширение объема и усложнение содержания учебных программ, ведут к значительному увеличению удельного веса самостоятельной работы по изучаемым дисциплинам. Это, в свою очередь, ведет к почти 50% сокращению двигательной активности [2].

Следовательно, студентам современного вуза необходимо научиться правильно, распределять аудиторную и внеаудиторную нагрузку, свою двигательную деятельность в режиме дня и умственную. Сохранение высокой умственной деятельности у студентов на протяжении всего периода обучения зависит от объема физических нагрузок и оптимальной двигательной активности в режиме дня, учебной недели и в течение каждого семестра.

По мнению исследователей, учебная нагрузка у студентов в обычные дни составляет 12–14 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии доходит до 16–18 часов [3,4].

Для поддержания оптимального уровня физического состояния и нормального функционирования организма, недельный объем двигательной активности студентов должен быть не менее 10–15 часов [5, 6].

С целью изучения объема двигательной активности студентов было проведено анкетирование. В исследовании принимали участие 147 студентов дневной формы обучения 1–3 курсов СПбУТУиЭ. Из них: 74,6% — относились к основной медицинской группе; 20% — к подготовительной группе; 5,4% — к специальной медицинской группе.

Студентам был задан вопрос: «Назовите Ваш объем двигательной активности в неделю (в часах)?». Оптимальный уровень двигательной активности рассматривался нами из расчета 10–15 часов в неделю [4]. Ответы были следующие: 13,6% студентов имеют высокий недельный объем двигательной активности (> 15 часов); 19% студентов имеют оптимальный объем недельной двигательной активности (10–15 часов); 37% студентов указывают недельный объем двигательной активности не высокий (5–10 часов); 30% отмечают крайне низкий объем двигательной активности в неделю (1–5 часов).

Следующий вопрос анкетирования звучал так: «Занимаетесь ли Вы во внеурочное время самостоятельными занятиями по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту?». Да — ответили 71,4% студентов; нет — ответили 28,6%. Было выявлено, что главные мотивы занятий физической культурой и спортом у юношей и девушек совпадают: 1 ранг — иметь отличную спортивную форму; 2 ранг — иметь отличную фигуру; 3 ранг — недостаточная двигательная активность.

Те студенты, которые занимаются самостоятельно во внеурочное время физической культурой и спортом должны были ответить на вопрос: «Нужна ли Вам помощь со стороны преподавателя по физической культуре в составлении самостоятельных занятий?». Ответы были следующие: Да (нужна помощь) — ответили 34,8% студентов; нет (не нужна помощь) — считают 65,2% студентов.

Для тех, кому нужна помощь предлагалось ответить на вопрос: «Укажите, какая помощь нужна со стороны преподавателя?». Студенты ответили так: 32,5% студентов указали, что нужна «помощь в составлении программы самостоятельных занятий»; второй ранг по значимости занимал ответ «составление правильного питания» (так ответили 28,7% студентов); третий по важности ответ — нужна «помощь в освоении техники выполнения упражнений» (отметили 23,7% студентов); менее значимый ответ – оказание «помощи в методике тренировочных занятий» (указали 11,4% студентов); и не существенным, отмечают — «ведение дневника самоконтроля» (3,7% студентов).

Таким образом, проведенное исследование показало, что с целью оптимизации двигательной активности студентов современного вуза, помимо обязательных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», студентам необходимо заниматься разными формами самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеурочное время. И, это понимают сами студенты. Ответы студентов показали, что значительное количество студентов (71,4%) занимаются самостоятельно во внеурочное время физическими упражнениями. В то же время, многие из них (67%) не выполняют необходимый (оптимальный) объем двигательной активности.

Анкетирование показало, что студенты, в большинстве своем (65,2%) самостоятельно решают вопросы, связанные с планированием

тренировочных занятий по физической культуре и не нуждаются в помощи преподавателя кафедры «Физическая культура». В одном случае, на наш взгляд, это может быть связано с тем, что студенты занимаются с наставником, личным тренером или инструктором. В другом случае — студенты, возможно, недооценивают роль преподавателя при планировании самостоятельных занятий по физической культуре и спорту.

Часть студентов (34,8%) указывают, что нуждаются в помощи преподавателя по физической культуре. Они отмечают, что испытывают трудность в составлении программы тренировочного занятия. Однако, дело в том, что составление программы тренировочного занятия включает в себя все эти вопросы. Это и техника выполнения упражнений и, методика тренировочного занятия, и вопросы, связанные с правильным питанием. Составление программы тренировочного занятия зависит от задач, условий проведения занятия, уровня физической подготовленности, пола, индивидуальных особенностей студентов.

Кроме того, исследование показало, что студенты недооценивают такой важный компонент самостоятельных занятий физической культурой и спортом, как ведение дневника самоконтроля. Дневник самоконтроля позволяет вносить результаты собственных наблюдений студентам во время тренировочных занятий. В зависимости от задач, занимающиеся могут заполнять дневник раз в неделю или каждый день, подробно фиксировать данные или менее подробно. Результаты, зафиксированные в дневнике самоконтроля позволят студентам проследить динамику уровня тренированности в результате самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Исследователи [6], рекомендуют в дневнике фиксировать самочувствие, степень утомления, массу тела, частоту сердечных сокращений, сон, питание, частоту дыхания. На наш взгляд, для решения вопросов, связанных с развитием физических способностей в

дневнике самоконтроля целесообразно выделять отдельные графы для фиксации определенных упражнений. Это могут быть упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости и др. Важно чтобы эти упражнения оценивались по определенным критериям, и выполнялись в стандартных условиях.

Физическая культура студентов современного вуза в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», в широком смысле рассматривается как часть общечеловеческой культуры, как средство и способ физического и психического совершенствования личности, укрепления здоровья, повышения работоспособности. В данном контексте самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом следует рассматривать как важный феномен оптимизации их двигательной активности, осознанного выполнения физических упражнений определенной направленности и как существенный фактор, влияющий на улучшение физического состояния, сохранения и укрепления здоровья на долгие годы.

Оптимизация двигательной активности студентов возможна на основе взаимосвязи аудиторной и внеаудиторной видов учебной работы. Практические занятия студентов дневного обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предполагают 328 часов за три года обучения. Это 54 часа в семестр, что соответствует трем часам практических занятий в неделю. Недостающие часы для оптимизации двигательной активности студентов следует восполнять с помощью внеаудиторных форм самостоятельных занятий. Основными формами самостоятельных занятий студентов физической культурой и спортом являются утренняя гимнастика, упражнения в течение учебного дня (физкультурная пауза) и тренировочные занятия [7].

При организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентам следует учитывать существующие закономерности и

дидактические принципы обучения. Планирование и коррекция самостоятельных занятий должна осуществляться под руководством преподавателя физической культуры на основе научно обоснованных методик, с учетом состояния здоровья студентов, их медицинской группы, пола, возраста и уровня подготовленности, условий в которых проводятся занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Чепиков, Е.М. Укрупнение дидактических единиц в теории и практике обучения физической культуре/ Е.М. Чепиков // Мир человека: Науч.-практ. междисциплинарный журнал. — СПб.: Изд-во «Вехи», СПбГУСЭ, 2009. — С. 185–192.

2. Лотоненко, А.В. Физическая культура и здоровье: Монография /А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев. — М.: Еврошкола, 2008. — 450 с.

3. Скуратович, М.Н. Методика занятий по физическому воспитанию в вузе со студентами специальной медицинской группы с различными вариантами вегетативной дисфункции: Дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04: /Марина Николаевна Скуратович. — Омск, 2006. — 142 с.

4. Яцковская, Л.Н. Оздоровительно-образовательный тренинг студентов, временно освобождённых от занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья: Дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Любовь Николаевна Яцковская. — Москва, 2007. — 125 с.

5. Евстигнеев, Б.Н. Состояние здоровья студентов первого курса медицинского вуза / Б.Н. Евстигнеев, Ю.А. Петров // Физическая культура студентов: Материалы 60-й межвуз. науч.-практ. конф. — СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2011. — С. 214– 215.

6. Сомов, Н.И. Самоконтроль спортсмена / Н.И. Сомов, Ф.Г. Сомова // Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом: учеб. пособие — Екатеринбург: УГТУ, 1996. — С. 3–89.

7. Чепиков, Е.М. Самостоятельные занятия студентов высших учебных заведений по дисциплине физическая культура: Учеб. пособие для студ. вузов / Е.М. Чепиков, Т.Г. Турлакова, С.В. Турлаков /— 2-е изд. СПб.: Изд-во «Петербургский институт печати», СПбГУТД, С-ЗИП, 2013. — С. 29–123.

УДК 316.344.3

**РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ
СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ИНСТИТУТА ЭКОНОМИКИ И
МЕНЕДЖМЕНТА НА ВХОДЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ
ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ТЕХНОЛОГИИ И ЭНЕРГЕТИКИ**

Яценко Л. Г., Жаринов Н. М., Симонов Д. Э.,

*Высшая школа технологии и энергетики. Санкт-Петербургский
государственный университет промышленных технологий и дизайна*

ABSTRACT

In this article we can see the results of social students' research (first-year students from the institute of economics and management from 2017).

Keywords: physical Culture and sport, physical training classes, physical exercises, healthy lifestyle, health, motivation for studies.

В настоящее время во многих вузах страны, на кафедрах преподающих учебную дисциплину «физическая культура» большое внимание уделяется

повышению эффективности и качества обучения студентов. С этой целью проводится изучение у студентов динамики физического развития, функционального состояния систем организма и физической подготовленности.

В рамках проводимой НИР «Мониторинг физической готовности студентов ВШТЭ к профессиональной деятельности» преподавателями кафедры физической культуры и спорта ВШТЭ в сентябре–октябре 2017 года было проведено социологическое исследование студентов первого курса института экономики и менеджмента высшей школы технологии и энергетики.

Цель исследования: определить отношение студентов первого курса к здоровому образу жизни и своему здоровью; к обязательным учебным занятиям по дисциплине «физическая культура»; к разделам (модулям) «физическая культура и спорт» вариативной части программы «физическая культура»; к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом вне своего вуза; к тестированию по ВФСК ГТО.

Материалы и методы: 63 студентам первого курса института экономики и менеджмента высшей школы технологии и энергетики было предложено принять участие в социологическом исследовании и ответить на вопросы анкеты. На отдельные вопросы предлагалось дать 2–3 ответа.

Из 63 студентов, 28 чел проживают в Санкт-Петербурге, 23 чел представляют другие города России, и 5 чел являются представителями сельской местности. Респонденты имеют разный практический опыт занятия физической культурой и спортом.

85,7% студентов здоровый образ жизни представляют как отсутствие вредных привычек, т.к. курение, употребление наркотиков и спиртных напитков, 77,7% связывают с правильным питанием, с регулярными

занятиями физической культурой и спортом — 69,8%, с заботой о своей фигуре и весе — 28,5% .

Для сохранения своего здоровья 35 студентов (55,5%) не имеют вредных привычек — не курят, не употребляют наркотики и спиртные напитки; 30 чел (47,6%) регулярно занимаются физической культурой и спортом, 2 чел регулярно посещают врачей и только 10 чел для сохранения своего здоровья ничего не делают.

Обычно возникшую усталость после учебного дня 46 чел (73%) снимает сном; 32 чел (50,8%) — музыкой; 19 чел (30,1%) — прогулкой на свежем воздухе; 12 чел — занятиями физической культурой и спортом, 7 чел (11,1%) — чтением и только 2 чел (3,2%) ничем не занимаются. Причем 44 студентам (69,9%) больше всего причиняет неудобств — психическая усталость, а 19 студентам (30,1%) — физическая усталость.

Заниматься физической культурой и спортом 26 чел (41,3%) предпочитают группой, 17 чел (27%) с тренером, 14 чел (22,2%) индивидуально и 6 чел (9,5%) самостоятельно.

Спорт, больше всего привлекает 17 студентов (27%) работой на получение результата (выше, дальше, быстрее, сильнее), 13 чел (20,6%) — интересным времяпровождением, 5 чел (7,9%) — возможностью коррекции собственного тела, 5 чел (7,9%) — удовлетворением чувства лидерства, 5 чел (7,9%) — своим процессом и возможностью заниматься любимым видом спорта, 5 чел (7,9%) — нравится быть привлекательным, 3 чел — жадой победы, 2 чел — возможностью улучшить собственное здоровье.

Ни один студент не оценил свои физические способности как отличные, 37 чел (58,7%) оценили как достаточные, и 26 чел (41,3%) — как слабые. При оценке физического состояния ответы студентов распределились следующим образом: отличное — 5 чел (7,9%), хорошее — 25 чел (39,7%), среднее — 21 чел (33,3%), ниже среднего — 10 чел (15,9%) и

2 чел — оценили как плохие. Собственное здоровье 40 студентов (63,5%) оценили как хорошее, 9 чел — как удовлетворительное, 13 чел — как неудовлетворительное, и только 1 студент оценил собственное здоровье как отличное

Обязательные учебные занятия по физической культуре в высшей школе посещают лишь 40 студентов из 63 опрошенных, что составляет 63,5%. Остальные студенты не посещают учебные занятия по разным причинам, и только 10 чел по состоянию здоровья.

Из респондентов 23 чел (36,5%) регулярно занимаются в спортивных секциях в высшей школе по разным видам спорта. Но настораживает то, что 40 чел., которые составляют 63,5% от всех респондентов не посещают, и не занимаются в спортивных и оздоровительных секциях своего учебного заведения.

Самостоятельно физической культурой и спортом вне высшей школы занимается 25 чел, что составляет 39,7% от всех респондентов, и 38 чел (60,3%) не занимается.

Из 63 студентов с учетом всех форм занятий. 2–3 раза занимается в неделю 21 чел (33,3%), 4–6 раз в неделю — 7 чел (11,1%), ежедневно — 4 чел (6,3%), от случая к случаю, т.е. не регулярно — 6 чел (9,6%), и вызывает тревогу то, что 25 чел ничем не занимаются ни в высшей школе, ни в других спортивных секциях и физкультурно-оздоровительных комплексах.

30 студентов (47,6%) показали, что они в целом удовлетворены обязательными учебными занятиями по физической культуре, которые проводят преподаватели кафедры физической культуры и спорта ВШТЭ, 16 чел (25,4%) скорее удовлетворены, чем не удовлетворены и 17 чел не удовлетворены посещением проводимых занятий.

От регулярных и активных занятий физической культурой и спортом 10 студентов (15,9%) сдерживает отсутствие свободного времени, 13 чел

(20,6%) — неудобное расписание занятий, 3 чел — большая нагрузка на учебных занятиях, 3 чел — плохое состояние здоровья и только 19 человек, что составляет всего 30,2%, ничего не сдерживает, и они регулярно и активно занимаются.

К занятиям физической культурой и спортом 17 студентов (27%) относится как к полезному и нужному делу направленное на улучшение здоровья, самочувствия, работоспособности, 15 чел (23,8%) занимаются физической культурой и спортом по необходимости для получения оценки, зачета, по настоянию врача, родителей, друзей, 6 чел посещают занятия с целью улучшения свои спортивных результатов, 2 чел — для улучшения и сохранения своей фигуры, и 24 чел, что составило 38,1%, затруднились с ответом.

23 студента (36,3%) из 63 респондентов выразили удовлетворенность своей физической подготовленностью, 20 чел (31,8%) скорее удовлетворены, чем нет и 20 чел, те же самые 31,8% выразили не удовлетворенность своей физической подготовленностью.

Все анкетированные отметили, что знают об Указе Президента России и во исполнение Постановления Правительства Санкт-Петербурга № 676 от 30.7.14. «О мерах по внедрению ВФСК ГТО» в 2016 году началась, совместно со специалистами Центра тестирования ВФСК ГТО Кировского района Санкт-Петербурга, работа по подготовке студентов Высшей школы технологии и энергетики к выполнению испытаний ВФСК ГТО. Основой системы физического воспитания в Российской Федерации, а также нормативно-правовой базой оценки уровня физической подготовленности населения страны, является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Который предусматривает подготовку и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных

требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия (ГТО).

Таким образом, большинство студентов указали на важность соблюдения здорового образа жизни, регулярность занятий физической культурой и спортом, как в своем учебном заведении, так и за его пределами. Около 50% студентов имеют низкие физические способности и слабое физическое состояние. Настораживает, что более половины студентов-респондентов (33чел) не посещают спортивные и оздоровительные секции, и 17 чел высказали не удовлетворенность проводимыми учебными занятиями. Из 63 чел, только 15 чел занимаются физической культурой и спортом для получения оценки и зачета. В связи с этим, важным видится нам необходимость повышения качества проводимых преподавателями учебных занятий, повышения эффективности работы по подготовке студентов к тестированию по ВФСК ГТО, а также по формированию у наших студентов культуры безопасного и здорового образа жизни.

Сведения об авторах

Ананичев Евгений Алексеевич — проректор по обеспечению образовательной деятельности и студенческому контингенту Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Бахтина Татьяна Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент. Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С.М. Кирова.

Беглов Михаил Владимирович — доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова.

Богданова Елена Николаевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Васильева Ирина Геннадьевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Галашевская Татьяна Аркадьевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Гурова Ирина Валериевна — старший преподаватель кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова.

Гусельникова Елена Викторовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Денисенко Юрий Прокофьевич — доктор биологических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта Набережночелнинского государственного педагогического университета.

Джалилов Пирбала Бейрутович — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Дубенюк Владимир Владимирович — кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Жаринов Николай Михайлович — доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики. Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна.

Зеленова Ирина Михайловна — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Зилинберг Юлия Юрьевна — Аспирантка I курса по специальности «Физическое воспитание и обучение», Шанхайский Университет Спорта, КНР.

Зуб Игорь Васильевич — кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физической культуры ГУМРФ имени адмирала С. О. Макарова.

Кирилюк Ольга Михайловна — кандидат социологических наук, доцент кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Кольцова Ольга Геннадьевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Кононова Галина Николаевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Кузнецов Дмитрий Александрович — доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова

Курова Нина Владимировна — кандидат педагогических наук, профессор. Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С.М. Кирова.

Логинов Олег Александрович — доцент, заслуженный тренер России. Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна.

Матявина Светлана Ивановна — старший преподаватель кафедры физической культуры Оренбургского государственного медицинского университета.

Милёхин Александр Викторович — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н.И. Вавилова.

Милёхина Ирина Алексеевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания. Саратовский социально-экономический институт (филиал) «РЭУ им. Г. В. Плеханова».

Михайлов Борис Алексеевич — кандидат физико-математических наук, профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета.

Напреенков Андрей Алексеевич — директор спортивного клуба, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Насырова Татьяна Шавхатовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Наумова Марина Александровна — доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова.

Никулина Лариса Борисовна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Новицкая Екатерина Александровна — студентка 4 курса Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С.М. Кирова.

Носова Елена Александровна — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Осипов Георгий Вячеславович — профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Осипова Лариса Фёдоровна — старший преподаватель кафедры физической культуры Санкт-Петербургского университета технологий, управления и экономики.

Павлова Наталья Викторовна — учебный мастер I категории кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Певзнер Ольга Ивановна — старший преподаватель. Саратовский социально-экономический институт (филиал) «РЭУ им. Г. В. Плеханова».

Петров Сергей Павлович — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики. Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна.

Пяткин Дмитрий Сергеевич — студент 3 курса БЗК–302 Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова.

Пяткина Наталья Александровна — старший преподаватель кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова.

Пиеницына Мария Сергеевна — старший преподаватель кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета.

Романова Лидия Ивановна — доцент кафедры физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики. Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна.

Семенов Сергей Александрович — кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта Набережночелнинского института Приволжского Федерального университета.

Симонов Даниил Эдуардович — доцент кафедры физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики. Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна.

Скачек Денис Александрович — студент 4 курса Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С.М. Кирова.

Скосырева Елена Николаевна — доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова.

Смага Людмила Александровна — кандидат экономических наук, Бизнес-колледж ИРБиС Саратовский государственный технический университет имени Ю. А. Гагарина.

Смирницкий Константин Николаевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Российского государственного гидрометеорологического университета.

Сорокина Светлана Александровна — студентка 3 курса БЗК-302 Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова.

Стогова Анастасия Игоревна — студентка гр. 3-МДП-1 Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Стогова Елена Анатольевна — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Суркова Татьяна Николаевна — старший преподаватель кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова.

Сутугина Людмила Николаевна — тренер по флорболу СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Приморского района».

Тагирова Наталья Петровна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Набережночелнинского института Приволжского Федерального университета.

Тихомиров Юрий Иванович — доцент. Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С.М. Кирова.

Трушина Татьяна Леонидовна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Фролов Сергей Николаевич — кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер РФ, Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК).

Храпов Виктор Иванович — кандидат технических наук, профессор, заслуженный работник ФК России, заслуженный тренер России, заведующий

кафедрой физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Чепиков Евгений Михайлович — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики.

Чистова Наталья Александровна — кандидат педагогических наук, доцент, Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК).

Шапвалова Нина Арсентьевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна.

Яценко Леонид Григорьевич — кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна. Заслуженный работник Высшей школы РФ.

Научное издание

Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы

Материалы III научно-практической конференции с международным участием
Санкт-Петербург, 1–2 декабря 2017 года

*Оригинал-макет подготовлен на кафедре физического воспитания и печатается
в авторской редакции.*

Подписано в печать 22.11.2017 г.
Формат 60x84 1/16. Печать трафаретная.
Усл. печ. л. 13,5. Тираж 100 экз. Заказ 927.
Отпечатано в типографии ФГБОУВО «СПбГУПТД»
191028, Санкт-Петербург, ул. Моховая, д. 26

Приложение к статье «Воспитание нравственного и физического здоровья студенческой молодежи средствами настольного тенниса» (из личного архива Никулиной Л.Б.)

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ
СОЮЗА СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ
И ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

Федерация настольного тенниса СССР

*IV Спартакиада народов СССР,
посвященная 50-летию
Великой Октябрьской
социалистической революции*

X Всесоюзная спартакиада школьников

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

ЛЕНИНГРАД

11—21 июля

Соревнования проводятся в Текстильном институте



Издательство «Физкультура и спорт»
Москва 1967