НЕДЕЛЯ НАУКИ СПбПУ

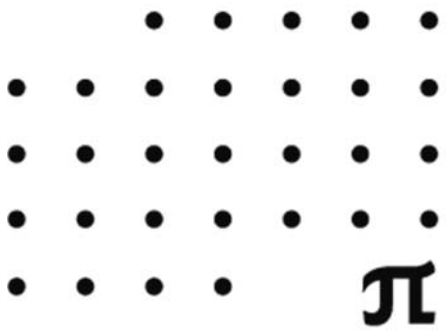
13–19 ноября 2017 года

МАТЕРИАЛЫ
научной конференции
с международным участием

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Санкт-Петербург
2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ПЕТРА ВЕЛИКОГО



НЕДЕЛЯ НАУКИ СПбПУ

13–19 ноября 2017 года

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Санкт-Петербург
Издательство Политехнического университета
2017

УДК 373.5.037.1(571.56)(063)
ББК 74.200.55
Н42

Неделя науки СПбПУ : материалы научной конференции с международным участием. **Институт физической культуры, спорта и туризма**. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2017. – 104 с.

В сборник включены статьи студентов, аспирантов, молодых ученых и сотрудников СПбПУ университетов, научных организаций и предприятий Санкт-Петербурга, России, зарубежных стран по материалам докладов, принятых на секционные заседания конференции «Неделя науки СПбПУ» Института физической культуры, спорта и туризма. Статьи отражают современный уровень научно-исследовательской работы участников конференции в области физической культуры, физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки, спорта и туризма.

Представляют интерес для специалистов в различных областях знаний, учащихся и работников системы высшего образования и Российской академии наук.

Редакционная коллегия
Института физической культуры, спорта и туризма СПбПУ:
В. П. Сущенко (директор института), *В. А. Щеголев* (проф., отв. ред.),
Ш. А. Керимов (отв. ред.)

Печатается по решению
Совета по издательской деятельности Ученого совета
Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого.

ISBN 978-5-7422-5972-5

© Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2017

УДК 796.01

В.В. Бакаев[1], А.В. Ворожейкин[2]
[1]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
[2] Калининградский пограничный институт ФСБ России

ОБОСНОВАНИЕ ТРЕБОВАНИЙ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫХ К ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРОВ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Актуальность. В настоящее время все педагогические исследования в сфере подготовки инструкторов по рукопашному бою направлены на то, чтобы повысить уровень их методической подготовленности к обучению военнослужащих Вооруженных сил России или сотрудников других силовых структур. Подготовка инструкторов по рукопашному бою силовых структур должна опираться на новейшие достижения науки в области различных единоборств [1].

Педагогическая деятельность инструкторов по обучению приемам рукопашного боя сотрудников силовых структур предъявляет особые требования к уровню их методической подготовленности. Для того, чтобы эти требования были реализованы, необходимо овладеть методами обучения приемам рукопашного боя, уметь ими пользоваться на практике [1].

Подготовка инструкторов по рукопашному бою силовых структур в условиях вуза является наиболее эффективной формой обучения. В современных условиях необходимо обращать особое внимание на развитие способностей к педагогической деятельности у инструкторов по рукопашному бою силовых структур. Это может быть реализовано только на основе изучения их индивидуально-психологических особенностей [2,3]. Программа изучения индивидуально-психологических особенностей инструкторов по рукопашному бою силовых структур может быть реализована с помощью подобранных специальных методов и средств (рис. 1).

Существует еще достаточно много способов изучения способностей к педагогической деятельности [4,5]. Основные положения педагогики показывают направленность на совершенствование системы подготовки инструкторов по рукопашному бою силовых структур с целью развития индивидуальных педагогических способностей у каждого. Способности к педагогической деятельности у инструкторов по рукопашному бою силовых структур развиваются в процессе их подготовки в условиях вуза под непосредственным контролем преподавателя [5].

Основные функции педагогической деятельности по обучению инструкторов являются в то же время и основными функциями их будущей профессиональной деятельности по обучению сотрудников силовых структур приемам рукопашного боя. Наши исследования показали, что инструктора по рукопашному бою силовых структур имеют разные способности к педагогической деятельности. Это необходимо учитывать при организации занятий с ними. Необходимо обращать внимание и на развитие мотивационной сферы инструкторов по рукопашному бою силовых структур.

Таким образом, изучение инструкторов по рукопашному бою силовых структур необходимо для прогнозирования эффективности их будущей профессиональной деятельности по обучению сотрудников силовых структур приемам рукопашного боя. Для оценки готовности инструкторов по рукопашному бою силовых структур к педагогической деятельности важно знать их отношение к ней [5]. В процессе наблюдения необходимо оценивать реакции инструкторов по рукопашному бою силовых структур на трудности, возникающие при их обучении в вузе. Это также влияет на эффективность их будущей педагогической деятельности. Предварительная информация об инструкторах по рукопашному бою силовых структур является основанием для оценки их готовности к

будущей педагогической деятельности [5].

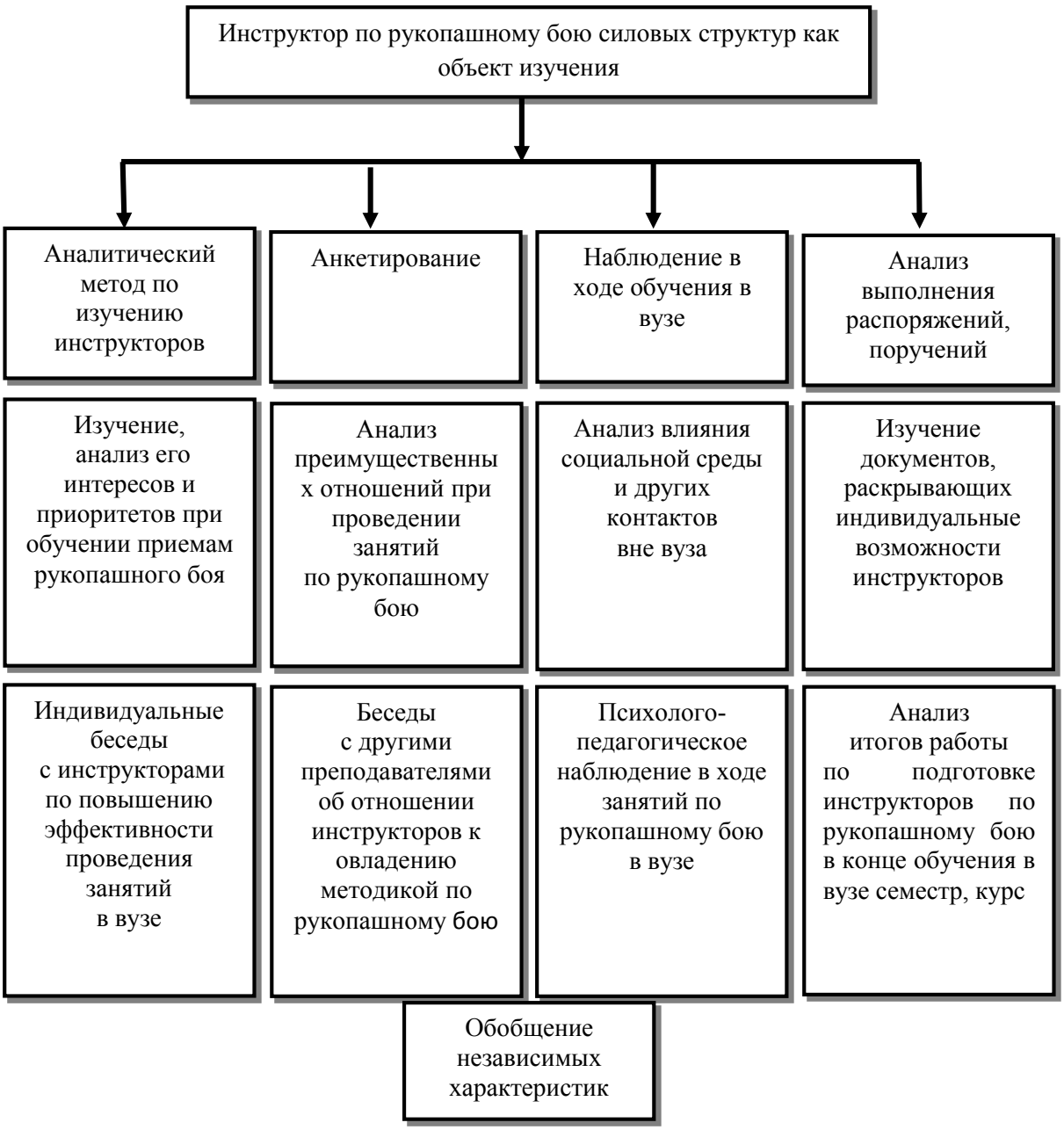


Рис. 1. Методика всестороннего изучения инструкторов по рукопашному бою силовых структур

В процессе обобщения независимых характеристик следует всесторонне изучить индивидуально-психологические особенности инструкторов по рукопашному бою силовых структур и определить степень их готовности к будущей педагогической деятельности [5].

Эта модель включает приобретение знаний о педагогической деятельности и на основе этих знаний овладение навыками. Это сложный процесс, который позволяет выйти на новый уровень владения навыками педагогической деятельности. Данная модель должна включать цель и задачи обучения инструкторов рукопашного боя, планируемые результаты обучения, а также средства, методы и формы их подготовки.

Цель обучения представляет собой качественное изменение профессиональных компетенций инструкторов: формирование и совершенствование знаний, умений и двигательных навыков, необходимых для организации мероприятий физической подготовки по разделу рукопашный бой [6,7].

Основными педагогическими задачами преподавателя являются:

- организация педагогической деятельности инструкторов по рукопашному бою и управление ею;

- развитие у инструкторов по рукопашному бою интереса к педагогической деятельности и других положительных мотивов учения;

- формирование у инструкторов по рукопашному бою потребности самостоятельно приобретать знания, умения и навыки единоборств, необходимые для обучения военнослужащих;

- проверка подготовленности инструкторов по рукопашному бою, оценка их знаний, умений, навыков.

Таким образом, проведенный анализ содержания подготовки инструкторов по рукопашному бою к педагогической деятельности свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к ним. Инструкторы по рукопашному бою должны овладеть передовыми технологиями в сфере обучения, а также приемами рукопашного боя с оружием и без оружия, с одним и несколькими противниками; тактикой ведения рукопашной схватки в условиях плохой видимости, замкнутом пространстве; техникой применения специальных действий - при задержании, досмотре, конвоировании и задержании на транспорте.

Вывод. Проведенные исследования свидетельствуют о необходимости учета выявленных требований на эффективность освоения инструкторами специальных действий, направленных на решение конкретных практических задач.

ЛИТЕРАТУРА:

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

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

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

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

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

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

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

УДК 769.9

В.В. Бакаев[1], А.В. Попов[2]
[1]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
[2]Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ СУДЕЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

Актуальность. Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной практики судей по мини-футболу, свидетельствует о нерешённых вопросах повышения уровня их индивидуальной физической подготовленности. Это негативно сказывается на качестве судейства и их судейской карьере. Установлено, что у каждой отдельной судьи переносимость физической нагрузки в ходе судейства имеет свои особенности. Поэтому решение задачи по повышению уровня физической готовности судей по мини-футболу с помощью индивидуализации тренировки уделялось первостепенное значение [1].

Учет индивидуальных особенностей, уровня развития специальных двигательных качеств, психологических свойств личности судей по мини-футболу приобретал особое значение в ходе проведения экспериментальной работы и самостоятельной физической тренировки [2,3,4].

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе эксперимента проведен сравнительный анализ уровня физической подготовленности судей по мини-футболу ЭГ и КГ. Результаты исследования представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Сравнительный анализ физической подготовленности судей по мини-футболу ЭГ и КГ в процессе педагогического эксперимента в баллах ($\overline{X} \pm m$)

Испытуемые	Этапы эксперимента		
	1	2	3
КГ (n = 28)	3,68±0,17	4,05±0,23	4,12±0,21
ЭГ (n = 28)	3,67±0,18	4,14±0,17	4,47±0,19

Использование индивидуальных заданий при адекватной физической нагрузке привело к существенному улучшению показателей уровня физического состояния судей по мини-футболу ЭГ, особенно после года занятий самостоятельной физической тренировкой. Наибольшее улучшение показателей уровня физического состояния у ЭГ судей по мини-футболу наблюдалось в выполнении бега на 400 метров, а также в беге приставными шагами на 40 м.

Конкретная организационно-методическая направленность развития физических качеств базировалась на акцентированном воздействии на структуру движений, при беге судей по полю, а также на их скоростно-силовую подготовленность [5]. Обязательными условиями в данном случае являлись: систематичность и непрерывность тренировочного процесса судей по мини-футболу. Следует подчеркнуть, что самостоятельная физическая тренировка судей по мини-футболу была ориентирована на процесс развития физических качеств. Это осуществлялось на основе последовательного варьирования физической нагрузки, с учетом особенностей беговых действий на поле [2]. В целом, в этом проявлялся общий подход к организации самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу экспериментальной группы.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности у судей по мини-футболу опытных групп до и после эксперимента (ЭГ и КГ по 28 чел.) ($\overline{X} \pm m$)

Наименование упражнений	Группы	Средние результаты		
		до эксперимента $\overline{X}_1 \pm m_1$	после эксперимента $\overline{X}_2 \pm m_2$	P
Бег на 400 м (с)	ЭГ	64,2 ± 1,14	59,1 ± 1,12	<0,05
	КГ	64,1 ± 1,18	62,3 ± 1,19	>0,05
Бег приставными шагами на 40 м (с)	ЭГ	9,12 ± 0,11	8,15 ± 0,11	<0,05
	КГ	9,02 ± 0,19	8,92 ± 0,12	>0,05
Бег на 100 м (с)	ЭГ	13,5 ± 0,31	13,1 ± 0,29	>0,05
	КГ	13,4 ± 0,27	13,3 ± 0,32	>0,05

В ходе самостоятельной физической тренировки тренировались те мышечные группы у судей по мини-футболу, которые в наибольшей степени были задействованы во время судейства игр [10]. Подготовка судей по мини-футболу в беге строилась, прежде всего, на основе совершенствования скоростно-силовых качеств [1-6,10].

Во время судейства игры и по ее окончании отмечались существенные изменения в центральной нервной системе судей по мини-футболу, которые выражались в снижении реакции на внешние раздражители. Скрытое время простой и сложной зрительной реакции под воздействием работы увеличилось в ЭГ на 22,1%, в КГ - на 43,3% и в ЭГ - на 11,4, а в КГ - на 27,8%, соответственно. Однако в конце педагогического эксперимента эти данные значительно улучшились (табл. 3).

Таблица 3

Динамика показателей психофизиологического состояния судей по мини-футболу опытных групп в конце эксперимента (ЭГ и КГ по 28 чел.) ($\overline{X} \pm m$)

Показатели		Испытуемые	Исходные данные	Данные в конце эксперимента	p
Быстрота мыслительных операций (кол-во правильно решенных задач)		КГ ЭГ	43,2±2,3 45,5±2,9	58,1±1,5 53,0±2,2	0,05 -
Переключение и распределение внимания (с)		КГ ЭГ	279,4±4,4 282,6±4,8	268,1±2,9 261,9±4,1	0,05 0,05
Пространственные отношения и сообразительность (кол-во правильных ответов в минуту)		КГ ЭГ	4,4±0,2 4,4±0,2	4,2±0,1 4,7±0,2	- -
Скорость сложной реакции на свет (с)		КГ ЭГ	3,72±0,11 3,71±0,14	3,63±0,18 3,54±0,21	- -
Скорость простой реакции (с)	на звук	КГ ЭГ	0,238±0,05 0,251±0,06	0,256±0,05 0,250±0,04	- -
	на свет	КГ ЭГ	0,248±0,07 0,267±0,08	0,247±0,05 0,228±0,05	- 0,05

Исследования показали, что формирование физической готовности у судей – это сложный, противоречивый процесс, связанный с их самостоятельной физической тренировкой. Обоснование структуры педагогической модели самостоятельной физической тренировки с

использованием индивидуальных заданий позволило выявить сущность данного тренировочного процесса [7-10].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Васильева, В.С. Факторы, определяющие необходимость использования индивидуальных заданий в процессе физической подготовки судей по мини-футболу / В.С. Васильева, А.В. Попов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. - № 2 (144). – С. 23-25.
2. Болотин, А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.
3. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука/ А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 33-35.
4. Болотин, А.Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 39-42.
5. Болотин, А.Э. Оценка значимости военно-прикладных навыков для решения боевых задач личным составом подразделений специального назначения, внутренних войск МВД России / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, А.В. Петренко // Научное мнение. – 2015. – № 4-2. – С. 102-108.
6. Болотин, А.Э. Показатели, определяющие высокую эффективность деятельности преподавательского состава кафедр физического воспитания / А.Э. Болотин, А.В. Караван // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.36-38.
7. Панченко, И.А. Педагогическая модель обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / И.А. Панченко, А.В. Волков, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.32-34.
8. Bolotin, A. E., Bakayev V. V. Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. Journal of Physical Education and Sport, 2015. - 15(3), pp.362-364.
9. Попов, А.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для организации самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий / А.В. Попов, В.С. Васильева, А.А. Бобрищев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. - № 3 (145). – С. 159-163.
10. Попов, А.В. Структура педагогической модели самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий / А.В. Попов, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. - № 4 (146). – С. 173-177.

УДК 796.011

А.А. Бобрищев[1], В.С. Васильева[2], В.Н. Максимов[3]
[1]Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России,
[2]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
[3]Михайловская военная артиллерийская академия

СПЕЦИФИКА ФОРМИРОВАНИЯ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У КАДЕТОВ СУВОРОВСКИХ УЧИЛИЩ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Актуальность. В современных условиях практика свидетельствует, что средства физической подготовки играют важную роль в формировании военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ на офицерскую службу [1]. Установлено, что нравственная специфичность личности будущего офицера ярче всего проявляется в её военно-профессиональной направленности. Она выражается в реальном поведении кадетов и

определяет их стремление стать офицером Вооруженных сил России, настоящим патриотом своей страны. Именно в этот период у кадетов наиболее успешно формируется военно-профессиональная направленность на офицерскую службу. Поэтому одной из центральных воспитательных задач физической подготовки кадетов суворовских училищ должно стать воспитание у них военно-профессиональной направленности на офицерскую службу.

Исследования свидетельствуют, что успехи в формировании военно-профессиональной направленности кадетов на офицерскую службу, во многом зависят от использования военно-прикладных упражнений в процессе их физической подготовки. Это требует пересмотра взглядов на организацию и проведение физической подготовки с кадетами суворовских училищ. Необходим подбор таких упражнений, которые бы в наибольшей степени влияли на формирование у них военно-профессиональной направленности на офицерскую службу [2,3].

Важнейшей особенностью формирования военно-профессиональной направленности в процессе физической подготовки кадетов суворовских училищ является воздействие педагога. Причем это воздействие в процессе занятий физической подготовкой перерастает во взаимодействие и осуществляется в определенной последовательности [4,5,6]. Военно-профессиональная направленность у кадетов суворовских училищ формируется последовательно: сначала педагоги воздействуют на них, затем они сами вступают во взаимосвязь друг с другом и педагогом. И лишь в конце кадеты начинают воздействовать на себя.

Данный механизм лежит в основе формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ в процессе занятий физической подготовкой. Анализ теории и практики формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ средствами физической подготовки показывает важную роль воздействия преподавателя на личность кадетов. Но следует помнить, что формирование военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ не является однонаправленным процессом. В процессе занятий физической подготовкой происходит взаимодействие кадетов и преподавателя [5]. Поэтому в этом и проявляется активность процесса формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ средствами физической подготовки.

Активность этих отношений выражается в степени налаженности взаимодействия кадетов и преподавателя. Поэтому глубоко взаимосвязанные отношения и взаимодействие кадетов с преподавателем, определяют эффективность процесса физической подготовки по формированию военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ [5].

Таким образом, взаимодействие кадетов и преподавателя следует рассматривать в качестве источника активности формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ в процессе занятий физической подготовкой.

Установлено, что в процессе занятий физической подготовкой нужна взаимосвязь восприятия и действий кадетов [2]. Для этого преподаватель ориентируется на понимание кадетами ценностей, которые формируются у них в процессе занятий физической подготовкой [4,6]. Поэтому, взаимодействие кадетов и преподавателя выступает сущностной характеристикой в развитии единства мыслей и привычек их поведения, мотивирующих формирование военно-профессиональной направленности в процессе занятий физической подготовкой. Такой подход к воспитанию находит свое подтверждение при анализе проблемы формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ в процессе занятий физической подготовкой.

Сущностными характеристиками межличностного взаимодействия следует считать обмен отношениями в ходе взаимодействия кадетов и преподавателя. Это обуславливает взаимовлияние, ведущее к позитивному взаимному изменению участников процесса физической подготовки [2,7,8].

В то же время необходимо отметить, что констатация «обмена» еще не дает представления о развитии изменений в структуре личности кадетов в процессе занятий физической подготовкой. Следовательно, возникает необходимость уточнения «обмена» и его роли в контексте формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ. Установлено, что взаимодействие кадетов и преподавателя в процессе занятий физической подготовкой неизбежно приводят к изменению мыслей и действий участников этого процесса [3].

Практика показывает, что сплоченность в воинском коллективе формируется на основе общности целей, задач и ценностей, единой настроенности на определенную деятельность. Поэтому в процессе занятий физической подготовкой особое внимание следует обращать на групповое взаимодействие кадетов.

В ходе исследований была установлена положительная связь спортивной подготовленности кадетов с уровнем развития у них военно-профессиональной направленности. Во время исследования были выделены несколько групп кадетов, которые отличались уровнем развития у них военно-профессиональной направленности. Кадеты, которые отличались высоким уровнем развития военно-профессиональной направленности, были объединены в первую группу. Кадеты, которые отличались средним уровнем развития у них военно-профессиональной направленности, были объединены во вторую группу, а с низким уровнем была объединены в третью группу. Четвертая группа объединяла кадетов с отсутствием военно-профессиональной направленности на офицерскую службу. Результаты исследования кадетов с разным уровнем спортивной подготовленности, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровни развития военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ, занимающихся спортом (в %)

Уровни развития направленности	Спортсмены I разряда и выше	Спортсмены II и III разрядов	Кадеты безразличные к занятиям спортом
«Высокий»	34,8	28,3	11,8
«Средний»	28,3	27,1	17,3
«Низкий»	21,7	22,9	32,7
«Отсутствие»	15,2	21,7	38,2

Из данных, представленных в таблице 1 видно, что у кадетов, активно занимающихся спортом, уровень развития военно-профессиональной направленности выше. Исследования показали, что уровень развития военно-профессиональной направленности кадетов в значительной степени зависит от уровня их спортивной подготовленности. Это свидетельствует о необходимости использования средств физической подготовки для формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ, позволяющей осознано готовить себя к офицерской службе.

Проведенный анализ особенностей физической подготовки кадетов суворовских училищ свидетельствует, что средства физической подготовки недостаточно эффективно используются для формирования у них военно-профессиональной направленности и личностных качеств, необходимых для успешного решения задач будущей офицерской службы. Вместе с тем исследования показали, что уровень развития военно-профессиональной направленности кадетов в значительной степени зависит от уровня их спортивной подготовленности. Это свидетельствует о необходимости использования средств физической подготовки для формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ, позволяющей осознано готовить их к офицерской службе.

Вывод. Учет особенностей взаимодействия в условиях формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ в процессе занятий физической подготовкой является реальной основой повышения эффективности этого процесса. Анализ литературы показал, что именно во взаимодействии преподавателя и кадетов происходит формирование у них военно-профессиональной направленности на будущую офицерскую службу.

ЛИТЕРАТУРА:

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

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

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

4. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32-34.

5. Караван, А.В. Типологические признаки образовательной среды необходимые для эффективного физического развития студентов вузов / А.В. Караван, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.5-7.

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

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

8. Bolotin, A. E., Bakayev V. V., Vazhenin S.A. Educational technology of using the system of Pilates for the prevention of spine disorders of female students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES),* 2015. - 15(4), Art.110, pp.724-729.

УДК 796.011

Р.В. Богатырев[1], В.В. Бакаев[2]
[1]Ярославское высшее военное училище ПВО,
[2]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

СТРУКТУРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОФИЦЕРАМИ ВОЗДУШНО-КОСМИЧЕСКИХ СИЛ

В настоящее время особое значение для повышения эффективности служебно-боевой деятельности офицеров Воздушно-космических сил имеет успешное решение проблемы восстановления их работоспособности после возвращения из зоны боевых действий [1,2,3]. В связи с этим возрастает роль различных восстановительно-профилактических воздействий на организм офицеров Воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий. В этом случае средства физической подготовки играют ведущую роль, поскольку способны оперативно влиять на функциональное состояние офицеров Воздушно-космических сил [4]. Физическая подготовка является одним из эффективных средств восстановления их работоспособности после возвращения из зоны боевых действий. Поэтому разработка

вопросов эффективного использования средств и методов восстановления работоспособности офицеров Воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий является важной научной проблемой. Выявлена большая роль физических тренировок для развития физиологических систем организма, нервно-мышечного аппарата, организации рационального двигательного режима, восстановления и поддержания работоспособности офицеров Воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий [3,4].

Рассмотрение физической подготовки офицеров Воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий следует осуществлять с позиций их восстановления работоспособности. В практике физической подготовки офицеров Воздушно-космических сил выделяют три направления применения физических упражнений для восстановления работоспособности:

- первое связано с использованием физических упражнений в период непосредственной боевой работы – восстановительные тренировки выполняются в период отдыха между выполнением боевых заданий;

- второе свидетельствует о необходимости использования физических упражнений в виде организации активного отдыха после длительного периода напряженной боевой деятельности на месте дислокации;

- третье предполагает применение восстановительных тренировок после возвращения офицеров из зоны боевых действий к месту постоянной дислокации.

Практика показала, что постоянная и наряженная работа центров головного мозга в ходе боевых действий приводит к их истощению. В связи с этим занятия физическими упражнениями, переключая офицера на другой вид деятельности, дают возможность уставшим нервным клеткам отдохнуть, тонизируют всю нервную систему в целом [5,6,7,8].

Анализ проведенных исследований по проблемам восстановительной физической подготовки офицеров Воздушно-космических сил свидетельствует о том, что основное внимание уделяется определению рациональных упражнений двигательной активности [9,10]. К сожалению, нами не было обнаружено работ по научному обоснованию оптимальных подходов к проведению восстановительной физической тренировки офицеров Воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий. Учитывая, что восстановительная физическая тренировка может воздействовать на различные показатели работоспособности офицеров Воздушно-космических сил в ней должна присутствовать также оздоровительная направленность. Основными ее результатами должны быть: улучшение кардиореспираторных показателей; повышение подвижности в суставах; профилактика избыточного веса; оптимизация психического состояния офицеров; восстановление работоспособности после возвращения из зоны боевых действий [8,9,10].

Установлено, что служебно-боевая деятельность офицеров Воздушно-космических сил в зоне ведения боевых действий характеризуется высоким нервно-психическим напряжением, связанным с риском для жизни, а также другими неблагоприятными факторами боевой деятельности [9,10]. Поэтому организация физической подготовки офицеров Воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий должна быть направлена на восстановление их физических и духовных сил. Было установлено, что интенсивное влияние специфической боевой деятельности ведет к прогрессирующему снижению параметров здоровья и росту заболеваемости, прежде всего, сердечно-сосудистой системы офицеров Воздушно-космических сил [9,10]. В связи с этим возникает проблема восстановления работоспособности офицеров Воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий.

Целенаправленный поиск путей поддержания работоспособности офицеров, после возвращения из зоны боевых действий, позволил основное место в их физической подготовке отвести самостоятельной восстановительной физической тренировке. Вместе с тем, в

настоящее время не обоснована величина восстановительных физических нагрузок, не рассмотрены вопросы обоснования психолого-педагогических условий, необходимых для эффективного самостоятельного использования упражнений аэробной направленности.

С целью решения этой задачи проводился опрос специалистов по физической подготовке и спортивной медицины. Всего в опросе участвовал 71 респондент. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура психолого-педагогических условий, необходимых для эффективного самостоятельного использования упражнений аэробной направленности (n=71)

Ранговое место (значимость)	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель (%)
1	Знания и умения офицеров по проведению системы восстановительных мероприятий и медицинскому контролю над своим здоровьем	28,4
2	Наличие навыков у офицеров по обеспечению необходимой нормы двигательной активности после возвращения из зоны боевых действий	21,6
3	Оптимальный подбор упражнений аэробной направленности в содержание тренировки	15,7
4	Обеспечение восстановительной направленности тренировки	14,3
5	Учет психофизического состояния офицеров после возвращения из зоны боевых действий при выборе средств восстановительной тренировки	10,8
6	Наличие у офицеров мотивации к использованию упражнений аэробной направленности	9,2

Установлено, что на скорость восстановления работоспособности офицеров Воздушно-космических сил влияют различные факторы. К ним относятся индивидуальные физические возможности офицеров, склонность к заболеваемости, уровень физической подготовленности, степень полученной в ходе боевой деятельности перегрузки и напряженности служебно-боевой деятельности, двигательная активность, образ жизни, вредные привычки и другие факторы [5,9,10].

Опрошенные респонденты по-разному видят возможности нивелирования негативного воздействия факторов боевой деятельности на офицеров Воздушно-космических сил. Поэтому после возвращения из зоны боевых действий офицерам Воздушно-космических сил ими предлагаются разные средства для восстановления работоспособности: гидромассаж, физические упражнения, рациональное питание, само регуляцию, психолого-педагогическое воздействие специалистов и др [6].

Вывод. Работоспособность офицеров Воздушно-космических сил отражается в их общей физической подготовленности. Систематические упражнения со значительными мышечными усилиями повышают уровень физической работоспособности, в то время как недостаток двигательной активности приводит к противоположному результату – к ее снижению. Выявленные психолого-педагогические условия, необходимы для эффективного самостоятельного использования упражнений аэробной направленности с целью повышения физической работоспособности офицеров Воздушно-космических сил.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Болотин, А.Э. Педагогическая модель физической подготовки курсантов вузов ПВО с применением нормирования тренировочной нагрузки / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 11-14.

2. Bolotin, A. E., Bakayev V. V. Educational technology for teaching survival skills to pilots using training routines. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2016. - 16(2), Art.64, pp.413-417.

3. Bolotin, A. E., Bakayev V. V. Peripheral circulation indicators in veteran trail runners. Journal of Physical Therapy Science (JPTS), Vol. 29 (2017), No.6, pp.1092-1094.

4. Bolotin, A. E., Bakayev V. V., Vazhenin S.A. Factors that determining the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2016. - 16(1), Art.17, pp.102-108.

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

6. Болотин, А.Э. Технология управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России/ А.Э. Болотин, О.В. Битюцкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 34-39.

7. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32-34.

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

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

10. Bolotin, A. E., Bakayev V. V., Vazhenin S.A. Educational technology of using the system of Pilates for the prevention of spine disorders of female students. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2015. - 15(4), Art.110, pp.724-729.

УДК 796.011

Р.В. Богатырев[1], А.В. Пастушков[2], В.В. Бакаев[3]
[1]Ярославское высшее военное училище ПВО,
[2]Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского,
[3]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВОССТАНОВИТЕЛЬНУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ ВОЗДУШНО-КОСМИЧЕСКИХ СИЛ

Актуальность. Сложная обстановка на Ближнем востоке, гражданская война в Сирии и возникновение новых террористических угроз безопасности России требуют пристального внимания к организации физической подготовки офицеров Воздушно-космических сил [1-3]. В современных условиях на офицеров Воздушно-космических сил возлагается большая ответственность по уничтожению террористов в Сирии. В связи с этим с особой остротой ставится вопрос о необходимости совершенствования профессиональной и физической подготовки офицерских кадров, выполняющих боевые задачи в Сирии [4,5].

Одним из важнейших вопросов теории и организации физической подготовки офицеров Воздушно-космических сил является проблема выявления факторов, определяющих восстановительную направленность их тренировки после возвращения из зоны боевых действий. Для этого проводился опрос специалистов по физической подготовке и офицеров

Воздушно-космических сил, принимавших участие в боевых действиях в Сирии. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура факторов, определяющих восстановительную направленность физической подготовки офицеров воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий (n=71)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Наличие военно-профессиональной нагрузки, связанной с риском для жизни	28,7
2	Необходимость снятия высокого уровня тревожности и нервного напряжения у офицеров после возвращения из зоны боевых действий	21,3
3	Значительное расходование функциональных резервов организма во время ведения боевых действий	15,5
4	Необходимость проведения восстановительных мероприятий после стресса, полученного при ведении боевых действий	14,5
5	Заметное снижение уровня физической и умственной работоспособности у офицеров	10,9
6	Разная степень восприятия офицерами особенностей деятельности в зоне боевых действий	9,1

Анализ боевых действий позволяет сделать вывод, что офицеры Воздушно-космических сил испытывают значительные военно-профессиональной нагрузки, связанные с риском для жизни. Это негативно сказывается на их физическом, психическом и эмоциональном состоянии. Все это приводит к переутомлению и снижению работоспособности [6-10].

Данный фактор, по мнению респондентов, является наиболее значимым в определении восстановительной направленности физической подготовки офицеров Воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий. Исследования показали, что работоспособность офицеров определятся адаптационными резервами их организма. Работоспособность является показателем дееспособности организма офицеров. В этой связи для эффективной боевой деятельности требуется высокий уровень работоспособности.

Необходимость снятия высокого уровня тревожности и нервного напряжения у офицеров после возвращения из зоны боевых действий является вторым по значимости фактором, определяющим восстановительную направленность физической подготовки офицеров Воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий. При этом было установлено, что параметры умственной и физической работоспособности офицеров прямо зависят от уровня их тревожности и нервного напряжения. Умственная и физическая работоспособность представляет собой обратное отражение состоянию утомления [1,2,8-10]. Было установлено, что состояние утомления быстрее наступало у офицеров, имеющих более высокий уровень тревожности и нервного напряжения.

Исследования показали, что значительное расходование функциональных резервов организма во время ведения боевых действий также является одним из важнейших факторов, определяющих восстановительную направленность физической подготовки офицеров Воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий. Применительно к боевой деятельности, значительное расходование функциональных резервов организма во время ведения боевых действий является главной причиной снижения работоспособности офицеров. Характеризуя боевую деятельность офицеров, можно отметить, что их действия в

Сирии переполнены значительными психическими и эмоциональными нагрузками. Кроме этого у офицеров в ходе боевых действий в Сирии выявлялись частые нарушения режима боевой деятельности и отдыха, что приводило к накоплению утомления. Важно при этом отметить, что после интенсивной боевой деятельности процесс восстановления растягивался на 18-20 дней, а иногда и месяца не хватало для полноценного восстановления офицеров.

Следует отметить, что восстановительная направленность физической подготовки офицеров Воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий была вызвана и другими факторами. В частности, респонденты отметили необходимость проведения восстановительных мероприятий после стресса, полученного при ведении боевых действий. Этот фактор тесно связан с состоянием центральной нервной системы офицеров. В время боевой деятельности центральная нервная система офицеров совершает продолжительную и напряженную работу, приводящую к стрессу. Данное состояние характеризуется снижением активности функциональных систем организма офицеров. В ходе исследования были выделены четыре группы офицеров, реагирующие на стресс.

Первая группа – офицеры, у которых психические, эмоциональные и функциональные нарушения проявлялись только в период адаптации к боевой деятельности.

Вторая группа – офицеры, у которых выявлялись предвестники заболеваний нервной и сердечно-сосудистой системы.

Третья группа – офицеры, у которых проявлялись функциональные нарушения.

Четвертая группа – офицеры, имеющие стабильные патологические симптомы, характеризующие те или иные заболевания.

Данное обстоятельство требовало использования восстановительной направленности физической подготовки офицеров Воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий.

Кроме того, заметное снижение уровня физической и умственной работоспособности у офицеров требовало использования восстановительной направленности физической подготовки офицеров Воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий. Исследованиями была выявлена выраженная тенденция снижения уровня работоспособности у офицеров после трех месяцев пребывания в зоне боевых действий.

Очевидно, это было связано с интенсификацией боевой деятельности, увеличением эмоциональных нагрузок – все это предъявляло повышенные требования к оптимизации режима боевой деятельности и отдыха офицеров. Это требовало также выявления факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние их здоровья. Было установлено, что нагрузка, которую испытывали офицеры в период боевой деятельности, независимо от возраста, однозначно приводила к снижению показателей их работоспособности.

Вывод. Расширенный двигательный режим является качественной характеристикой активизации адаптационных процессов и возможностей организма офицеров в ходе восстановительной тренировки. Это происходит за счет расширения их функциональных резервов систем организма. Подбор содержания занятий физическими упражнениями должен осуществляться с учетом восстановительной направленности тренировки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Болотин, А.Э. Педагогическая модель физической подготовки курсантов вузов ПВО с применением нормирования тренировочной нагрузки / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 11-14.

2. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32-34.

3. Болотин, А.Э. Показатели, определяющие эффективность деятельности преподавательского состава кафедр физического воспитания /А.Э. Болотин, А.В. Караван // Научно-теоретический журнал

«Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.36-38.

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

5. Болотин, А.Э. Технология управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России/ А.Э. Болотин, О.В. Битюцкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 34-39.

6. Караван, А.В. Типологические признаки образовательной среды необходимые для эффективного физического развития студентов вузов / А.В. Караван, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.5-7.

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

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

9. Bolotin, A. E., Bakayev V. V., Vazhenin S.A. Educational technology of using the system of Pilates for the prevention of spine disorders of female students. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2015. - 15(4), Art.110, pp.724-729.

10. Bolotin, A. E., Bakayev V. V., Vazhenin S.A. Factors that determining the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2016. - 16(1), Art.17, pp.102-108.

УДК 796.011

А.Э. Болотин[1], А.В. Новиков[2]
[1]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
[2]Военная академия войсковой ПВО ВС России им. В.П. Василевского

ОБОСНОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОЙЦОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

Анализ специальной научно-методической литературы и научных работ специалистов по рукопашному бою, результаты собственных исследований позволили определить направление для решения вопроса развития и совершенствования координационных способностей у спортсменов [1-3]. В ходе исследований изучалась скорость, точность, согласованность перестроения двигательных действий в группах спортивного совершенствования по рукопашному бою с целью повышения эффективности соревновательной деятельности.

Уровень результатов в современном спорте настолько высок, что достижение успеха невозможно без рационального использования возможностей всех этапов роста спортивного мастерства у бойцов рукопашников. В этих условиях всё большее значение приобретает качество подготовки не только квалифицированных бойцов рукопашников, но и спортивного резерва [2,4].

Особая сложность поиска одаренных спортсменов для специализированных занятий рукопашным боем обуславливается спецификой соревновательной деятельности. Эта деятельность требует многостороннего проявления целого комплекса технических действий и специальных качеств, от которых зависит возможность успеха в избранном виде спорта [5,6]. Она выражается в особенностях морфофункциональных, технико-тактических и личностных характеристик [7,8,9].

Для оптимизации процесса подготовки спортсменов по рукопашному бою в эксперименте был использован индивидуальный, групповой, поточный и круговой методы

организации занятий, которые применялись для развития двигательных и координационных способностей бойцов рукопашников экспериментальной группы. При этом учитывалось, что упражнения для развития двигательных качеств должны воздействовать на определенные мышечные группы. При целенаправленном развитии двигательных качеств и совершенствовании их комплексного проявления использовались несложные упражнения из легкой атлетики, гимнастики, тяжелой атлетики, других видов спорта. Соотношение количества упражнений по акцентированному развитию двигательных и координационных способностей обусловливалось задачами учебно-тренировочного занятия.

Проведенные исследования функционального состояния и физической подготовленности бойцов рукопашников, позволили сделать вывод, что применяемые нагрузки соответствовали уровню тренированности спортсменов, изменение данных показателей проходило в пределах нормы.

Из многочисленных литературных источников было установлено, что рукопашный бой является молодым видом спорта, где еще недостаточно изучены особенности технико-тактических характеристик [10]. Каждый из исследователей рассматривает частную сторону общего процесса, не определены практические рекомендации по применению средств подготовки, отсутствует описание средств сопряженного влияния на развитие общих и специальных способностей и обучения техническим действиям, не описаны методы организации занятий. В публикациях по рукопашному бою в основном описываются правила соревнований, различные технические действия без методических указаний к их изучению.

На всем протяжении процесса подготовки необходим систематический комплексный контроль развития и подготовленности спортсмена. Особенно важно следить за изменениями растущего организма юношей, когда происходит рост и формирование [1,7].

Всё вышесказанное и определило высокую значимость настоящего исследования, направленного на решение актуальной задачи с целью развития координационных способностей у бойцов рукопашников.

Решение этой задачи связано с выявлением факторов, определяющих необходимость развития координационных способностей у бойцов рукопашников. Для установления ранговой структуры этих факторов был проведен опрос тренеров и специалистов по рукопашному бою. Всего в опросе приняло участие 72 респондента. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура факторов, определяющих необходимость развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя (n=71)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Особенности деятельности бойцов рукопашников во время поединка	28,2
2	Необходимость достижения высокого уровня технической оснащенности спортсменов	21,8
3	Создание предпосылок для расширения арсенала тактических действий в ходе соревнований	17,7
4	Расширение условий для эффективного развития физических качеств у спортсменов	12,3
5	Создание предпосылок для эффективного овладения ударной техникой руками, ногами и другими приемами	10,4
6	Необходимость достижения высокого уровня психологической уверенности в своих силах	9,6

В качестве основных факторов, определяющих необходимость развития координационных способностей у бойцов рукопашников, респонденты отметили особенности их деятельности во время поединка, а также создание предпосылок для расширения арсенала тактических действий в ходе соревнований. Респонденты также обратили внимание на необходимость достижения высокого уровня технической оснащенности спортсменов, а также на расширение условий для эффективного развития физических качеств у спортсменов. Большое значение имеют создание предпосылок для эффективного овладения ударной техникой руками, ногами и другими приемами, а также необходимость достижения высокого уровня психологической уверенности в своих силах во время поединка.

Проведенные исследования функционального состояния, а также физической подготовленности обследуемых спортсменов, как экспериментальной, так и контрольной групп, на этапе спортивного совершенствования выявили, что их показатели соответствуют возрастным нормам. Под влиянием занятий рукопашным боем происходит развитие двигательных способностей и расширение двигательного опыта.

За год учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою у бойцов экспериментальной и контрольной групп произошли изменения результатов тестовых упражнений, характеризующих скоростные, скоростно-силовые, силовые способности и координационные способности. Также улучшились и результаты специальной и технико-тактической подготовленности бойцов рукопашников, как в экспериментальной, так и контрольной группах улучшились показатели статического, динамического равновесия и помехоустойчивости. Однако в экспериментальной группе эти показатели были достоверно лучше.

Вывод. Выявленные факторы определяют необходимость развития координационных способностей у бойцов рукопашников. Учет этих факторов позволяет в значительной степени улучшить процесс развития координационных способностей у спортсменов рукопашного боя.

ЛИТЕРАТУРА:

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

2. Бакаев В.В. Структура показателей физической готовности выпускников образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля необходимые для эффективной оперативно-розыскной деятельности / В.В. Бакаев, А.М. Сабанин // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной памяти В.Г. Стрельца. СПб. Изд-во Политехн. Ун-та, 2015. - С. 27-31.

3. Бакаев В.В. Педагогическая технология применения тренировочных комплексов в процессе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности / В.В. Бакаев, А.Э. Болотин, С.С. Аганов // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2016. - № 6 – С.6-8.

4. Болотин А.Э. Педагогическая модель подготовки стрелков из лука к соревновательной деятельности / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2014. - № 10 (116). – С. 39-42.

5. Болотин А.Э. Факторы, определяющие спортивную специализацию лыжников-гонщиков / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев, В.С. Васильева // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». - 2015. - № 2. – С. 40 – 41.

6. Бакаев В.В. Причины, негативно влияющие на формирование готовности курсантов вузов МЧС России к профессиональной деятельности / В.В. Бакаев, В.С. Васильева, М.С. Довженко // Современная наука: теоретический и практический взгляд. Сборник статей Межд. науч.-практ. конф. В 4 ч. ч.2 – Уфа: АЭТЕРНА, 2016. – С. 132-134.

7. Бакаев В.В. Содержание педагогической модели физической подготовки курсантов вузов воздушно-космических сил с акцентированным использованием методики формирования навыков

организации и проведения самостоятельной физической тренировки / В.В. Бакаев, В.В. Лапин, А.В. Стафеев // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной памяти В.Г. Стрельца. СПб: Изд-во Политехн. Ун-та, 2015. - С. 22-27.

8. Бакаев В.В. Обоснование педагогических условий, необходимых для эффективного развития юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России / В.В. Бакаев, В.С. Васильева, О.В. Битюцкая // Концепции фундаментальных и прикладных научных исследований. Сборник статей Межд. науч.-практ. конф. В 2 ч. ч.1 – Уфа: МЦИИ «Омега Сайнс», 2016. – С. 125-126.

9. Бакаев В.В. Содержание педагогической технологии формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов вузов / В.В. Бакаев, В.Л. Бочковская // Инструменты и механизмы современного инновационного развития. Сборник статей Межд. науч.-практ. конф. В 3 ч. ч.2 – Уфа: АЭТЕРНА, 2016. – С. 115-117.

10. Bakayev, V. Determining the significance of practical military skills applied by the special purpose regiments of the Internal Troops of the Russian Ministry of Internal Affairs to deliver combat objectives / V. Bakayev // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. - № 15(4). - p. 615-618.

УДК 378.147

Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова, Л.П. Мельникова
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «АЭРОБИКА»

Одна из важнейших задач учебных занятий по физической культуре – достижение развития двигательных качеств такого уровня, который обеспечит необходимую интенсивность и продолжительность работы. Такие физические качества, как быстрота и сила связаны с движением. Их взаимосвязь вызывает повышенный интерес преподавателей, работающих в области физического воспитания в ВУЗах [1,2].

На учебно-тренировочных занятиях аэробикой часто используются упражнения, в которых необходимо проявление максимальных усилий в короткий промежуток времени: прыжки, подскоки, бег и т.д. Такие упражнения требуют определенного уровня развития скоростно-силовых качеств. Авторы многочисленных публикаций по данному вопросу рекомендуют систематическое выполнение контрольных упражнений, которые определяют эффективность применяемых методик для развития физических качеств конкретной специализации [3].

Учитывая актуальность данного направления, проведено исследование по изучению скоростно-силовых способностей студенток, занимающихся на специализации «Аэробика» в течение двух первых лет обучения в ВУЗе.

Цель исследования: изучение эффективности разработанных комплексов физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств студенток в двухгодичном цикле обучения на специализации «Аэробика».

Задачи:

1. Определить особенности уровня развития скоростно-силовой подготовленности студенток в период их обучения.
2. Исследовать динамику результатов тестирования с первого по четвертый семестр.
3. Разработать специальные комплексы упражнений скоростно-силовой направленности для студентов, занимающихся аэробикой. Определить эффективность их внедрения в учебные занятия.

Методы исследования: анализ литературных источников, тестирование, педагогический эксперимент, сравнительный анализ, полученных результатов, математическая обработка данных.

Объект исследования: процесс развития скоростно-силовых способностей студенток.

В педагогическом эксперименте принимали участие 78 студенток, занимающиеся на специализации «Аэробика» на протяжении 2-х лет обучения, имеющие основную медицинскую группу.

Общепринятая система тестов широко используется в практике физического воспитания, они позволяют дать объективную оценку уровню развития двигательных качеств занимающихся. С помощью количественных характеристик можно индивидуализировать и определить степень влияния физических упражнений на уровень развития двигательных качеств.

Для получения данных об уровне скоростно-силовой подготовки студенток специализации «Аэробика» проведено контрольное тестирование в начале и конце учебного года на первом и втором году обучения.

В качестве контрольных заданий студентки выполняли 3 тестовых задания на скоростно-силовые показатели мышц спины, рук и брюшного пресса (за 30 секунд).

Результаты представлены в таблице 1 и ранжированы на три группы: получившие оценки удовлетворительно, хорошо, отлично.

Таблица 1.

Оценка скоростно-силовых способностей

	Оценка	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
Оценка мышц спины	Удовлетворительно (до 25 раз)	33 чел.	3 чел.	3 чел.	0
	Хорошо (от 26 до 35 раз)	45 чел.	54 чел.	51 чел.	33 чел.
	Отлично (более 35 раз)	0 чел.	21 чел.	24 чел.	45 чел.
Оценка мышц рук	Удовлетворительно (до 30 раз)	27 чел.	1 чел	2 чел	2 чел.
	Хорошо (от 31 до 40 раз)	51 чел.	45 чел.	55 чел.	19 чел.
	Отлично (более 40 раз)	0	32 чел.	21 чел.	57 чел.
Оценка мышц брюшного пресса	Удовлетворительно (до 15 раз)	24 чел.	11 чел	13 чел	0
	Хорошо (от 16 до 20 раз)	49 чел.	54 чел.	54 чел.	43 чел.
	Отлично (более 20 раз)	5 чел.	13 чел.	11 чел.	35 чел.

Анализ результатов тестовых заданий показал, что за период педагогического эксперимента произошли положительные сдвиги исследуемых показателей. Стоит отметить, что студенток, получивших отлично в первых двух тестах в 1-ом семестре нет. В конце первого года обучения число респондентов, показавших удовлетворительный результат в первом семестре, с 42%, 35% и 31% снизилось до 4%, 1% и 14% - во втором.

Исходные результаты в начале учебного года в 1 и 3 семестрах определили соотношение выполняемых физических упражнений. Так, в первой половине учебного года сочетание разработанных комплексов направлено на развитие выносливости, создание базы физической подготовленности для дальнейшего совершенствования скоростно-силовых способностей студенток во втором и четвертом семестрах. В аэробной части занятия студентки выполняли базовые и танцевальные блоки с гантелями от 1 до 2 кг, при этом объем нагрузки конкретизирован с учетом физической подготовленности каждого респондента. Продолжительность их определялась временем, в течение которого скорость выполнения

упражнений не снижалась. Интервалы между повторениями блоков варьировались на каждом занятии [4].

Преподавателями специализации «Аэробика» разработаны специальные силовые блоки упражнений, а программа их реализации апробирована на учебных занятиях. Основу этих разработок составляют упражнения в партере преодолевающего и уступающего характера, они выполняются в быстром темпе непродолжительное время, что позволяет в полной мере проявить скоростно-силовые способности каждого студента [1,2].

К концу второго года обучения отмечена положительная динамика суммарного результата по трем тестам (рис.1)

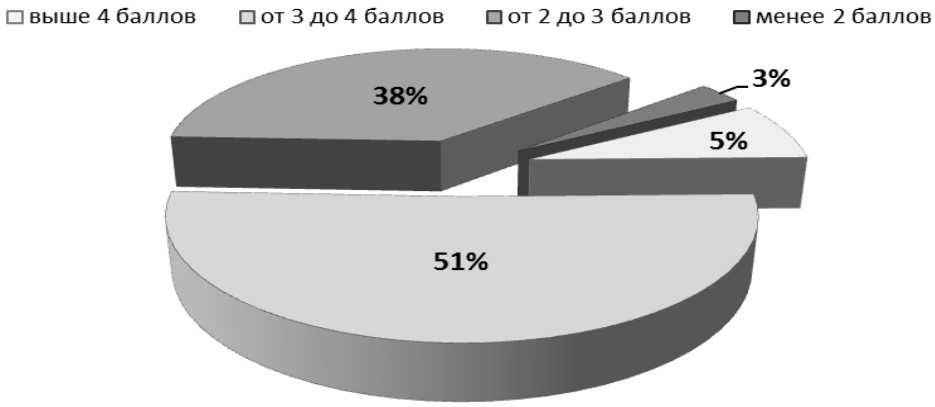


Рис.1. Комплексная оценка скоростно-силовых способностей студентов второго курса

Выводы:

1. Разработка и внедрение специальных комплексов упражнений, позволили улучшить показатели скоростно-силовых способностей студенток к концу 1-го и 2-го года обучения. Сравнение результатов тестовых заданий подтвердило эффективность предложенных средств и методических приемов на учебных занятиях аэробикой.

2. Динамика роста скоростно-силовых качеств студенток, подтверждает эффективность тестового контроля и внесения соответствующих корректировок в содержание учебных занятий.

3. Сбалансированные по объему и интенсивности комплексны упражнений, направленные на развитие мышц спины, рук и брюшного пресса способствуют интенсификации учебного процесса и решению конкретных педагогических задач по развитию скоростно-силовых способностей студенток в каждом семестре.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аникиенко, Ж.Г. Особенности влияния средств фитнеса на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональное состояние девушек / Ж.Г. Аникиенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. - № 10 (92). - С. 10-16.

2. Верхошанский Ю.В. Экспериментальное обоснование средств скоростно-силовой подготовки в связи с биологическими особенностями скоростных упражнений: Автореф. дисс. канд.пед.наук - М., 1963. - 25 с.

3. Скворцова М.Ю. Совершенствование физических качеств баскетболистов с использованием дифференцированных комплексов аэробики на этапах начальной подготовки и спортивного совершенствования. — Омск, 2008. — 185 с.

4. Певнева М.В. Динамика показателей физической подготовленности и функционального состояния у студенток, занимающихся по стандартной программе и занимающихся танцевальной аэробикой / М.В. Певнева // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 2 (72). - С. 151-154.

УДК 378.147

Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова, А.М. Сальман
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В СТРУКТУРЕ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Качество учебного процесса по физической культуре во многом определяется его организацией. Не всегда рекомендуемые формы занятий приводят к ожидаемому результату. Сложности возникают, когда в переполненном зале одновременно занимаются девушки и юноши, студенты с разным уровнем физической и функциональной подготовленности. В данном случае возникает необходимость в строгой организации учебных занятий, дисциплинирующей группу и способствующей решению конкретных педагогических задач.

Актуальность работы определялась необходимостью интенсифицировать учебный процесс, повысить общую и моторную плотность урока, разумно регламентировать нагрузку, учитывая возможности студента. При изучении организационно-методических форм работы, с большим количеством занимающихся, предпочтение отдается методу круговой тренировки (КТ), где моделирование специально подобранных комплексов физических упражнений, направленно на развитие и совершенствование физических качеств [1]. Из анализа литературы следует, что включение метода круговой тренировки в учебное занятие по физической культуре позволяет значительно расширить круг средств, обеспечивающих разностороннее развитие физических качеств [2,3,4]. Исследования подтвердили эффективность круговой тренировки даже при использовании её в 50% уроков [2].

Цель работы: совершенствование структуры учебных занятий с использованием метода КТ, как самостоятельного раздела в основной части урока со студентами для развития двигательных способностей.

Задачи:

1. Определить индивидуальные возможности физической подготовленности студентов 1 курса.
2. Разработать и смоделировать комплексы разнохарактерных упражнений КТ для основной части урока с использованием ОРУ, тренажёров и спортивного инвентаря, способствующих развитию двигательных качеств занимающихся.
3. Обобщить экспериментальные результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов в начале и конце учебного года.
4. Сформулировать практические рекомендации по применению КТ в структуре учебного занятия.

Методы исследования: изучение литературных источников, тестирование, сравнительный анализ результатов, использование методов математической статистики.

Объект исследования: структура учебных занятий по физическому воспитанию студентов.

В педагогическом эксперименте принимали участие студенты 1курса в количестве 96 человек, из них 68 юношей и 28 девушек.

В начале и конце учебного года проведено тестирование студентов первого курса, для определения физической подготовленности. В качестве тестовых заданий использовались следующие упражнения:

1. И.п. лежа на спине, ноги согнуты, прижаты к полу, руки скрещены на груди. Учитывалось максимальное кол-во подъемов туловища до положения седа за 30 секунд.
2. И.п. лежа на животе, руки согнуты у груди.

Для девушек – разгибание рук за 30 секунд – максимальное количество раз.

Для юношей – разгибание и сгибание рук в упоре лежа за 30 секунд – максимальное количество раз.

3. И.п. лежа на животе, руки за голову, прогибаясь в пояснице, поднять верхнюю часть туловища максимальное количество раз за 30 секунд.

Результаты, полученные в начале учебного года, стали исходными и сравнивались с результатами, которые студенты показали в конце учебного года. На рис.1 представлены средние значения количественного выполнения тестовых заданий.

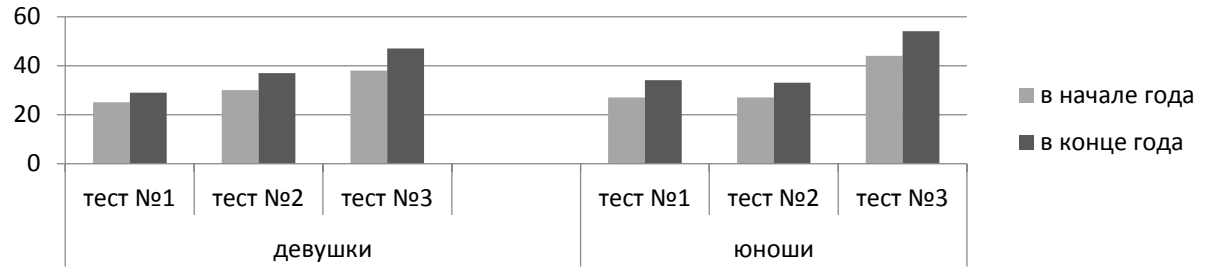


Рис.1. Средние результаты выполнения тестовых упражнений

По результатам тестирования в начале года по каждому тесту среди девушек и юношей были определены группы с низким (группа 1), средним (группа 2) и высоким (группа 3) уровнем физической подготовленности. Решая задачи комплексного развития физических качеств, преподавателями составлены комплексы КТ из 16-20 станций, где в цепочку упражнений включены ОРУ в парах без снарядов, на тренажерах, степах, с использованием спортивного инвентаря: роликового колеса, скакалки, ковриков, гантелей. Рациональное построение учебного занятия основано на дифференцированном подходе в регулировании физической нагрузки для каждой группы испытуемых.

Студенты после разминки и аэробной части занятия, которые проводились под музыкальное сопровождение, разбивались по парам на каждой станции. Пары составлялись из студентов с одним и тем же уровнем физической подготовки. Все упражнения на «станциях» предварительно изучены, каждой подгруппе даны рекомендации по количественному выполнению, время, отведенное на каждое упражнение, составляло 30 сек., после чего один отдыхал, а другой выполнял упражнение. Каждая пара на каждой станции выполняла по 2 подхода. Темп исполнения упражнений задавался музыкальным сопровождением. Для студентов с низким уровнем подготовленности – все движения выполнялись на 1-4 счета, для групп 2 и 3 – на 1-2 счета. Смены по «станциям» проходили по команде преподавателя. Через каждые 2-3 недели комплексы КТ корректировались, постоянно увеличивалась нагрузка за счет изменения исходных положений, усложнения техники исполнения ОРУ, прибавления весов на тренажере, гантелей, сокращения пауз отдыха и т.п.

В ходе КТ студенты измеряли ЧСС в момент окончания выполнения каждого задания, таким образом, осуществлялся самоконтроль функционального состояния, что позволило произвести корректировку нагрузки и избежать перетренировки и переутомления. При моделировании комплексов КТ учитывались рекомендации авторов о целевой последовательности упражнений, количестве их исполнения для групп с разной физической подготовкой, объёме и интенсивности. Для создания предпочтительных условий для комплексного развития физических способностей выполнялись упражнения, в которых были задействованы различные мышечные группы. Таким образом, были соблюдены основные принципы проведения КТ [3-7].

Результаты, показанные студентами при выполнении тестовых заданий в конце учебного года, позволяют говорить об эффективности внедрения КТ в основную часть занятия для

развития двигательных качеств. Показана положительная динамика изменения уровня физических качеств (рис.2).

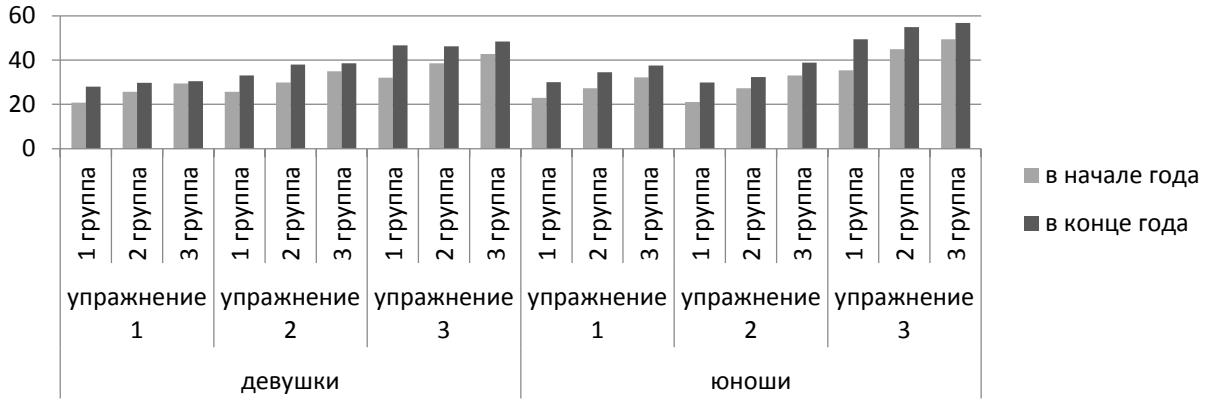


Рис. 2. Средние результаты выполнения тестовых упражнений в каждой группе

Так при выполнении первого контрольного упражнения 1 группы девушек и юношей улучшили результат на 36% и 30% соответственно. При выполнении второго теста 1 и 2 группы девушек улучшили результат на 28% и 27%, а 1 группа юношей на 42 %. Выполняя третье контрольное упражнение, 1 группы девушек и юношей улучшили результат на 46% и 40%.

Выводы:

1. Эффективность и интенсификация учебного процесса по физической культуре в группах с большим количеством студентов обеспечивается внедрением в структуру учебного занятия метода КТ, с использованием тренажеров, спортивного инвентаря и др. оборудования.
2. Положительная динамика результатов физической подготовленности студентов позволяет утверждать, что КТ – как самостоятельный раздел основной части занятия, является универсальным, доступным методом физического развития, оздоровительный эффект достигается с помощью моделирования цепочки упражнений на все части тела.
3. Разнохарактерность, вариативность в перестроении упражнений мотивирует студентов к регулярным занятиям, обеспечивая дифференцированный подход физических нагрузок.
4. Рациональное распределение специально подобранных упражнений в КТ обеспечивает комплексное и целенаправленное влияние на развитие физических качеств.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Солонкин А.А. Технология применения круговой тренировки на учебных занятиях: Автореф. дисканд. пед. наук. - Смоленск: СГИФК, 2002. - 23 с.
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка на уроках в IX XI классах//Физическая культура в школе, 1992. - №3. — с. 15-18.
3. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Гуревич И.А. - Минск: Высшая школа, 1985. - 256 с.
4. Гусельникова Е.В. Возможности реализации принципа индивидуализации на занятиях по физическому воспитанию в вузе: Автореф. дис.канд. пед. наук. Хабаровск, 2000. - 24 с.
5. Калашникова Р.В. Метод комплексно – круговой тренировки и ее применение на занятиях физической культуры – Иркутск: ИГМУ, 2014
6. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н. Кряж. - Минск: Вышэйшая школа, 1982. - 118 с.
7. Романенко В. А., Круговая тренировка при массовых занятиях физической культуры / В.А. Романенко, В.А. Максимович. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.

УДК 796.011

В.С. Васильева[1], А.А. Бобрищев[2], В.Н. Максимов[3]
[1]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
[2]Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России,
[3]Михайловская военная артиллерийская академия

СТРУКТУРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У КАДЕТОВ СУВОРОВСКИХ УЧИЛИЩ

В настоящее время вопросам создания психолого-педагогических условий, необходимых для эффективного использования средств физической подготовки в процессе формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ уделяется пристальное внимание [1,2]. В основе процесса формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских лежит знание последовательности профессионального становления личности [3,4,5].

Анализ теории и практики проведения занятий по физической подготовке с кадетами свидетельствует, что средства физического воспитания обладают большим ресурсом воздействия на личность [6,7]. При этом происходит взаимодействие кадетов между собой, с окружающими, а также их воздействие на других. Исследования показали, что военно-профессиональное становление личности кадетов не является однонаправленным процессом, в котором происходит их взаимодействие только с преподавателями по физической подготовке. Практика показала, что это глубоко взаимосвязанные, относительно самостоятельные аспекты единого процесса формирования военно-профессиональной направленности и развития личности кадетов [1].

В процессе учебно-воспитательной деятельности кадетов происходит их взаимодействие с товарищами, командирами, преподавателями. Взаимодействие, таким образом, следует рассматривать в качестве источника активности кадетов. Оно является определяющим условием формирования военно-профессиональной направленности у кадетов. Поскольку действительность является основным источником возникновения и установления потребностей кадетов, а средства физической подготовки играют здесь не последнюю роль [1,8].

Таким образом, диалектическое единство побудительных мотивов и объективных условий проявляется во взаимодействии кадетов. Это обуславливает военно-профессиональную направленность кадетов и лежит в основе ее формирования с использованием средств физической подготовки. Поэтому чрезвычайно важным моментом является обоснование психолого-педагогических условий, необходимых для эффективного использования средств физической подготовки в процессе формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ. С целью определения этих условий был проведен опрос 71 специалиста по физической подготовке, работающих в суворовских училищах. Результаты этого исследования, представлены в таблице 1.

Было установлено, что этими психолого-педагогическими условиями являются: создание обстановки на занятиях по физической подготовке для проявления кадетами значительных морально-волевых и физических усилий; наполненность занятий по физической подготовке с кадетами высоким нравственным содержанием; целенаправленное использование военно-прикладных средств физической подготовки на занятиях с кадетами. Значимыми условиями также являются: создание обстановки на занятиях для волевой обеспеченности военно-профессиональной направленности кадетов; использование

методических приемов на занятиях по физической подготовке для формирования осознанного желания у кадетов служить России; повышенное внимание организации соревнований по военно-прикладным видам спорта с кадетами суворовских училищ.

Таблица 1

Ранговая структура психолого-педагогические условий, необходимых для эффективного использования средств физической подготовки в процессе формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ (n=71)

Ранговое место (значимость)	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель (%)
1	Создание обстановки на занятиях по физической подготовке для проявления кадетами значительных морально-волевых и физических усилий	27,3
2	Наполненность занятий по физической подготовке с кадетами высоким нравственным содержанием	22,7
3	Целенаправленное использование военно-прикладных средств физической подготовки на занятиях с кадетами	16,2
4	Создание обстановки на занятиях для волевой обеспеченности военно-профессиональной направленности кадетов	13,8
5	Использование методических приемов на занятиях по физической подготовке для формирования осознанного желания у кадетов служить России	11,1
6	Повышенное внимание организации соревнований по военно-прикладным видам спорта с кадетами суворовских училищ	8,9

Респонденты отметили, что наиболее значимым условием является создание обстановки на занятиях по физической подготовке для проявления кадетами значительных морально-волевых и физических усилий. Непосредственное общение с преподавателями по физической подготовке показало, что без проявления кадетами значительных морально-волевых и физических усилий невозможно воспитать у них волю. Следовательно, в процессе физической подготовки кадетов необходимо создавать условия для проявления волевых усилий. Для этого преподаватель ориентируется на понимание потребностей кадетов. Иначе говоря, взаимодействие преподавателя с кадетами выступает сущностной характеристикой учебно-воспитательной деятельности по формированию у них военно-профессиональной направленности. Это происходит на основе развития единства мыслей, чувств и привычек поведения кадетов, мотивирующих формирование у них военно-профессиональной направленности на основе проявления воли.

Очень важно на занятиях по физической подготовке для формирования осознанного желания у кадетов служить России использовать различные методические приемы. Для этого преподавателям необходимо воздействовать на коллективный настрой мыслей и чувств кадетов. При этом необходимо учитывать интересы и стремления кадетов. Воспитание осознанного желания у кадетов служить России тесно связано с воспитанием у них патриотизма. Важно чаще приводить примеры достижений российских спортсменов в различных видах спорта.

Практика показала, что в процессе формирования военно-профессиональной направленности у кадетов необходимо обращать повышенное внимание организации соревнований по военно-прикладным видам спорта. Именно в ходе соревнований по военно-прикладным видам спорта на основе совместной деятельности проявляются определенные личностные свойства участников соревнований. Это создает необходимые предпосылки для

эффективного формирования военно-профессиональной направленности у кадетов. В ходе соревнований по военно-прикладным видам спорта происходит переоценка норм поведения кадетов, меняется отношение к будущей военно-профессиональной деятельности. Особенности реального взаимодействия кадетов в условиях соревнований имеют особый нравственный смысл.

Создание психолого-педагогических условий, необходимых для эффективного использования средств физической подготовки в процессе формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ выполняет многообразные, формирующие функции: оказывает определенное влияние на настроенность кадетов к службе в армии, вырабатывает у них правильное личностное отношение к социальным и нравственным ценностям будущей военно-профессиональной деятельности офицера.

Вывод. Выявленные психолого-педагогические условия необходимо создавать для эффективного использования средств физической подготовки в процессе формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ. Это позволит оптимизировать деятельность преподавателей по формированию военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бочкарев, В.И. Показатели социальной активности кадетов образовательных учреждений пограничных органов ФСБ России, занимающихся полиатлоном / В.И. Бочкарев, В.Л. Бочковская, В.В. Челядинов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 4 (134). – С. 40-42.

2. Бочковская, В.Л. Психолого-педагогические условия, необходимые для повышения эффективности обучения прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации / В.Л. Бочковская, М.С. Назарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 9 (127). – С. 68-72.

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

4. Калакуцкий, Р.Н. Технология снижения избыточной массы тела у студенток средствами аэробики / Р.Н. Калакуцкий, В.Л. Бочковская, Ю.О. Сенина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 4 (134). – С. 110-114.

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

6. Бочковская, В.Л. Показатели готовности курсантов вузов ПВО к проведению самостоятельной физической тренировки/ В.Л. Бочковская, А.Г. Горбунов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 7 (137). – С. 12-15.

7. Бочковская, В.Л. Педагогическая технология формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО/ В.Л. Бочковская, А.Г. Горбунов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 8 (138). – С. 30-34.

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

УДК 796.07

Л.М. Волкова[1], Л.В. Митенкова[2], А.А. Голубев[1]
[1]Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации,
[2]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

ОСОБЕННОСТИ ТРУДА И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ АВИАМЕХАНИКОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ

Актуальность. В настоящее время во многих профессиях гражданской авиации сочетаются элементы физического и умственного труда при постоянном повышении удельного веса последнего, но при сохранении относительной самостоятельности того и другого. Постепенно сокращается сфера применения тяжелого и однообразного физического труда и увеличивается доля интеллектуальных усилий. Качественным изменениям подвергается и умственный труд. Постоянное обновление авиационного парка приводит к повышению сложности этой формы труда, к появлению новых его видов [1,2,3]. В настоящее время труд авиационных специалистов, в том числе и авиационных механиков, рассматривается как облегченный физический труд, насыщенный сложными функциями умственного труда. Таким образом, новый технический базис, с одной стороны, облегчает сам труд, а с другой – увеличивает его напряженность. Кроме того, выполнение профессиональных действий в режиме дефицита времени (напр. подготовка самолета к вылету) заметно повышает значение каждой минуты рабочего времени и тем самым увеличивает психическое напряжение специалиста.

Совершенствование авиационного производства является сегодня постоянным, непрерывным процессом и тем самым оказывает решающее влияние на изменение содержания профессиограмм отдельных специальностей труда авиационных работников, что важно учитывать при определении содержания профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) специалистов разного профиля [4,5].

Существуют значительные различия в формах, условиях, характере труда специалистов разных авиационных профессий.

Цель работы – улучшения качества подготовки будущих специалистов гражданской авиации средствами профессионально-прикладной физической подготовки.

Задачи:

1. Изучить особенности профессиограммы авиационного механика в современной гражданской авиации;

2. Разработать основные направления ППФП студентов университета гражданской авиации.

Методы исследования включали: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, методы наблюдения и опроса специалистов гражданской авиации (как преподавателей университета, так и специалистов авиамехаников различных авиакомпаний), анкетирование, методы математического анализа.

Результаты. Обобщение специальной литературы позволило выявить, что у авиационного механика (специалиста по ремонту и техническому обслуживанию летательных аппаратов и авиационных двигателей) довольно сложные условия работы - рабочим местом может быть, как ангар, так и лётное поле. Часто работают на открытом воздухе при условиях высокой и низкой температур, ее колебаниях, высокой влажности воздуха, газовых примесей в нем, сквозняков и др. Многим из них приходится работать на высоте 8-15 метров, на ограниченной площади опоры (стремянках), требуется высокая устойчивость функций зрительного и тактильного контроля. Рабочие позы однообразны и неудобны (сидя на

корточках, в согнутом положении, с поднятыми вверх руками и т.д.), сопряжены с длительными статическими напряжениями мышц пояса верхних конечностей и мышц, фиксирующих позу.

Анкетирование авиамехаников выявило, что труд данных специалистов предполагает наличие разнообразных умений и навыков (напр. преодоление предметных препятствий, поднимание и переноска тяжестей, владение различными техническими инструментами) и относится к числу напряженных видов трудовой деятельности человека. Особенности содержания и условия труда рассматриваемой профессии требуют навыков в лазании; хорошего состояния вестибулярного аппарата; статической и силовой выносливости рук, ног, спины; умения согласовывать движения рук и ног; устойчивости к неблагоприятным воздействиям метеорологических факторов. Кроме того, данные специалисты должны обладать хорошим чувством пространства, широким полем зрения, способностью одновременно воспринимать несколько объектов.

Проведенный опрос специалистов показал, что важные качества авиамеханика - хороший глазомер и слух, развитое наглядно-действенное и наглядно-образное мышление, хорошая память, умение концентрировать внимание, наблюдательность, быстрая реакция, а также дисциплинированность, терпеливость, исполнительность, аккуратность. В некоторых случаях авиамеханику приходится работать с химикатами, поэтому очень важно не иметь аллергических заболеваний. Для ремонта воздушного судна требуется значительная физическая сила и выносливость, поэтому женщины на таких должностях не работают.

Выявлены основные проблемы в работе авиамеханика: опасность травм, ушибов, переломов, связанных с падением тяжёлых предметов, травм глаз, порезы, а также травмы, связанные с поднятием тяжестей. Кроме того, отрицательно влияют на здоровье шум и вибрация от работы с инструментами, контактом с химикатами. При выполнении работ в ночное время нервно-эмоциональное и физическое напряжение резко возрастает, в результате чего могут появиться ошибочные действия в работе, что создает предпосылки к аварийным ситуациям.

Исходя из выявленных особенностей работы авиационного механика в современной гражданской авиации, определены следующие основные средства и направления ППФП студентов университета:

- средства для укрепления иммунной системы организма, позволяющей бороться с негативными факторами метеоусловий;
- упражнения, обеспечивающие высокую устойчивость функций зрительного и тактильного контроля;
- развитие выносливости и силы мышц пояса верхних конечностей и мышц, фиксирующих позу;
- развитие вестибулярной устойчивости и умения согласовывать движения рук и ног;
- специальные упражнения по технике безопасности при поднятии тяжестей.

Заключение. Высшие учебные заведения для повышения конкурентоспособности выпускаемых специалистов в процессе физического воспитания исходят из того, что полноценное использование профессиональных знаний, умений и навыков возможно только при хорошем состоянии здоровья, необходимой двигательной активности [6,7]. и достаточном развитии профессионально важных качеств специалистов, которые могут быть приобретены при регулярных и специально организованных занятиях по ППФП. Известно, что адаптация человека к условиям труда без специальной подготовки может длиться от 1 года до 5-7 лет, при специальной подготовке этот срок значимо сокращается [5,7].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Волкова Л.М., Голубев А.А., Митенкова Л.В. Координация движений в профессионально-прикладной физической подготовке пилотов гражданской авиации//Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2015. № 5. С. 27-33.

2. Морщинина Д.В., Карпушин В.В., Шалупин В.И. Ценностные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки в процессе обучения специалистов гражданской авиации// НВ МГТУ ГА, №192, 2013. - С.130-132.

3. Шалупин В.И., Нужный А.А., Карпушин В.В. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов ГА// М.: МГТУ ГА, 2011. – 45 с.

4. Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. Физическая культура. Под ред. М.Я. Виленского. Москва, 2016. (3-е изд., стер.). – 424 с.

5. Кулешова М.В., Румба О.Г., Горелов А.А. Двигательная активность как средство социализации студентов//Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2016. Т. 21. № 3-4 (155-156). С. 79-88.

6. Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г. Поддержание высокого уровня физического здоровья студентов//Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2014. Т. 9. № 1. С. 395-400.

7. Половников П.В., Евсеев В.В., Волкова Л.М. Формирование физической культуры студента//В сборнике: Концепции устойчивого развития науки в современных условиях. Сборник статей Международной научно-практической конференции: в 2 частях. 2017. С. 213-215.

УДК 796.07

Л.М. Волкова[1], А.А. Голубев[1], В.В. Евсеев[2]
[1]Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации,
[2]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТА

Актуальность. Интерес к исследованию вестибулярного анализатора был и остается достаточно высоким. Изучению воздействия вестибулярных раздражений на организм человека и выявлению различных лабиринтных рефлексов посвящено значительное число работ [1,2,3]. Имеются исследования, направленные на изучение влияние отдельных видов спорта на становление вестибулярной функции [4,5,6].

Сложные акты поведения человека во внешней среде требуют постоянного анализа окружающего мира, а также осведомленности нервных центров о состоянии внутренних органов. Специальные нервные аппараты, служащие для анализа внешних и внутренних раздражений, И.П. Павлов назвал анализаторами. Вестибулярный анализатор - это одна из древнейших сенсорных систем, развившаяся в условиях действия силы тяжести на земле. Импульсы вестибулярного аппарата используются в организме для поддержания равновесия тела, для регуляции и сохранения позы, для пространственной организации движений человека [7]. Под контролем вестибулярного анализатора находятся почти все скелетные мышцы. Раздражение с органа равновесия, расположенного во внутреннем ухе, передается в мозжечок, а оттуда поступает к мышцам скелета.

Особое значение вестибулярный анализатор имеет в профессиональной деятельности моряка, космонавта, инженера, пилота и др. специальностей. Потеря пилотом пространственной ориентировки, по данным иностранной печати [5,6,8], является причиной 35% аварий и катастроф в авиации. Этот уровень не снижается в течение последних 25 лет. Авиационные эксперты отмечают, что умение пилота сохранить ориентировку в пространстве

имеет исключительное значение для благополучного выхода из аварийной ситуации, возникшей по разным причинам, например, из-за отказа авиационной техники.

Под вестибулярной устойчивостью мы понимали способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата, который обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Многочисленными исследованиями доказано, что плавание повышает устойчивость вестибулярного аппарата, так как особенности работы в водной среде значительно усложняют процесс контроля и управления движениями. При этом возникают так называемые антигравитационные рефлексы, помогающие в ориентации и сохранении равновесия. При плавании происходит постоянное раздражение вестибулярного аппарата, что и совершенствует его функции.

Следует отметить, что в спортивном плавании ведущее место для развития вестибулярной устойчивости имеет плавание способом кроль на груди, где на протяжении полного цикла движений руками тело пловца поворачивается вправо и влево относительно продольной оси. Эти повороты на бок достигают 35-50°, наибольший поворот тела приходится в сторону вдоха [9].

Цель работы – разработка средств плавательной подготовки для развития вестибулярной устойчивости студентов вузов.

Задачи:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по средствам плавательной подготовки для развития вестибулярной устойчивости человека;

2. Разработка комплекса физических упражнений на суше и в воде для развития вестибулярной устойчивости;

3. Апробация разработанного комплекса физических упражнений в учебном процессе студентов университета гражданской авиации.

Методы исследования включали: анализ и обобщение научно-методической литературы, методы наблюдения и опроса тренеров по плаванию, анкетирование, тестирование, методы математического анализа.

Результаты: на базе имеющейся методической литературы [8,9], собственного практического опыта плавательной подготовки нами разработан комплекс упражнений в спортивном плавании способом кроль на груди на суше и в воде для развития вестибулярной устойчивости студентов летных специальностей университета гражданской авиации.

Пример разработанных упражнений в воде на развитие вестибулярной устойчивости.

1. И.П. – стоя на дне нагнувшись, выполнять поочередные движения руками кролем в согласовании с дыханием (рис.1).

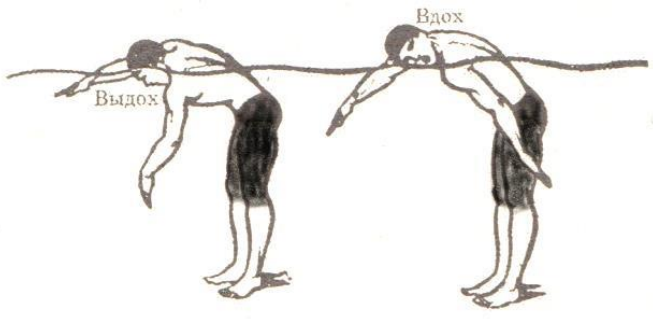


Рис.1 Имитационные упражнения в воде по технике движений руками кролем на груди

2. В положении «поплавка» выполнять повороты туловища вправо и влево, вперед и назад.

3. И.П. – стоя на дне у поворотной стенки бассейна. Оттолкнувшись от стенки бассейна, выполнять скольжение на груди до полной остановки с вращением туловища по часовой стрелке, против часовой стрелки, попеременно.

4. Плавание кролем с «обгоном». Обе руки вытянуты вперед. Выполняются поочередные гребки руками (рука начинает гребок, как только другая рука возвратиться и коснется ладонью кисти). Вдох выполняется под одну руку.

5. Плавание кролем на груди с «подменой»: три гребка левой рукой, правая вытянута вперед; затем гребки левой рукой, правая впереди. Количество гребков левой (правой) рукой увеличивается до шести.

6. Плавание кролем на груди на «сцепление». Правая рука вытянута вперед, левая – у бедра, ноги делают 6-8 движений, затем правая делает гребок, левая рука – пронос и вновь 6-8 движений ногами и т.д. Вдох делается под каждую руку.

7. Плавание одними ногами кролем на груди с выполнением вдоха поочередно вправо, влево, попеременно с различным положением рук: обе впереди; одна впереди, другая – у бедра; обе руки – вдоль тела.

8. Плавание кролем с дыханием в обе стороны в каждом цикле движений. Движение головой и туловищем выполнять строго по продольной оси тела.

9. Плавание кролем с дыханием в обе стороны по два вдоха и выдоха на цикл движений.

10. Специальный способ плавания стилем кроль с вращением вокруг продольной оси тела: с каждым гребковым движением тренирующийся поворачивается на 180° вокруг продольной оси тела.

11. Плавание кролем в полной координации в медленном, среднем и высоком темпе.

12. Плавание кролем на груди «на кулаках» (пальцы рук сжаты в кулак).

13. Плавание кролем на груди «на локтях» (руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу, большие пальцы рук зажаты под мышками).

14. Плавание кролем на груди с различными вариантами координации: шести-, четырех, двух ударной.

Выводы. Апробация разработанного комплекса упражнений по плавательной подготовке и полученные результаты подтверждают, что плавание предъявляет специфические требования, как к координации движений, так и к деятельности вестибулярного анализатора. Информация, получаемая от анализаторов, позволяет пловцу точно воспринимать мельчайшие детали движений, обеспечивает их анализ и необходимую корректировку. Систематическая спортивная тренировка повышает устойчивость вестибулярного анализатора, особенно при использовании упражнений, связанных с изменением положения тела в пространстве, при этом большая эффективность отмечена при применении специальных упражнений в воде при плавании кролем на груди.

Экспериментально подтверждено, что при плавании студентов 1-2 курсов 3-4 раза в неделю в течение 2-3 мес. вестибулярная устойчивость повышается более чем в два раза и удерживается на этом уровне около полугода.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Волкова Л.М., Голубев А.А., Митенкова Л.В. Приоритеты в развитии вестибулярной устойчивости у студентов - будущих пилотов гражданской авиации//Результаты научных исследований. Сб. статей Международной научно-практической конф. 2016. - С. 55-58.

2. Волкова Л.М., Голубев А.А. Медико-биологические аспекты развития вестибулярной устойчивости у студентов - будущих пилотов под влиянием специальной физической тренировки//В

сб.: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Мат-лы VI Всерос. научно-практической конф. с международным участием. 2016. - С. 94-99.

3. Шаров, Б.Б. Комплексный контроль в оценке статокинетической функции в физиологии спорта: учебное пособие. - Челябинск: Изд-во ЧГИФК, 2001. - 54 с.

4. Назаренко А.С. Сосудистые реакции на вестибулярное раздражение у спортсменов разных видов спорта//Мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2010. – С. 207-210.

5. Beraneck M., Hachemaoui M., Idoux E. et al. Long-term plasticity of ipsilesional medial vestibular nucleus neurons after unilateral labyrinthectomy // J. Neurophysiology. 2003. № 90. - P. 184-203.

6. Schubert M.C., Minor E.B. Vestibulo-ocular Physiology Underlying Vestibular Hypo function//J. Physical therapy. 2004. -Vol. 84, №4.- P. 373-385.3

7. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005. — 528 с.

8. Маркевич Е., Ткачук В., Чубак К. Влияние стилей плавания на вестибулярную устойчивость молодых пловцов//VII Международный Конгресс: «Современный спорт и спорт для всех». - М., 2003 т.3. - С. 115-116.

9. Высоцкий Ю.М. Основы спортивного плавания: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во БПА, 2001. – 178 с.

УДК 796.03

А.А. Кабанов
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

ВЫЯВЛЕНИЕ ВИЗУАЛЬНО НЕ КОНТРОЛИРУЕМЫХ ЗОН ПРИ СУДЕЙСТВЕ В ВОДНОМ ПОЛО

Строгая регламентация правил соревнований, за соблюдением которых призваны следить спортивные судьи, предполагает их профессиональную подготовку. Пункт 25 правил соревнований по водному поло гласит: «Судьи игры полностью ответственны за игру. Их полномочия распространяются на все время, пока те находятся в пределах бассейна» [1]. Судейство соревнований по водному поло имеет справедливые нарекания со стороны представителей обеих участвующих в игре команд. Это первая спортивная игра, вошедшая в программу Олимпийских игр. Ей более века, и правила соревнований постоянно совершенствуются. Насколько правомерны претензии противоборствующих команд, и можно ли исправить сложившееся противоречие?

Поскольку водное поло контактный вид спорта, то противодействие игроков команд соперников неизбежны. Пункт 27 правил соревнований по водному поло подчеркивает ответственность арбитров за объективность принятого ими решения: «Все решения судьи игры по ее ведению окончательны, и его интерпретация правил в течение игры обязательна для всех» [1]. Справедливый вопрос: Как единоборства удержать в рамках утвержденных правил соревнований по водному поло?

Объективности ради посмотрим на эту проблему со стороны спортивных единоборств. Во всех видах борьбы схватку обслуживают 4-5 арбитров, расположенных вокруг одной пары спортсменов так, чтобы не было «мертвых» или визуально не контролируемых зон. В то время как в водном поло шесть пар спортсменов состоят в противоборстве одновременно. При этом игру судят 2 арбитра (до 1975 года ход игры контролировал 1 арбитр).

Судейство игр в водное поло имеет ряд специфических (по сравнению с другими игровыми видами спорта) особенностей. Судья не может находиться непосредственно на поле игры. Наблюдая за развитием спортивной борьбы, он передвигается по бортику вдоль бассейна. Темп игры в водном поло таков, что в течение 2-3 сек. Мяч может переместиться от

одних ворот к другим и это предъявляет особые требования к умению судьи своевременно и правильно выбрать место… [2].

К этому следует добавить то обстоятельство, что большая часть борьбы происходит под водой, то есть вне видимости арбитров. Из правил судейства водного поло следует, что арбитр не должен судить того действия спортсмена, которое он не видит.

Видимость в воде крайне затруднена, и это предъявляет особые требования к умению судьи точно определять ошибки и наказания. Судейство усложняется тем, что судья не может приблизиться к игрокам, которые борются за мяч [2].

Таким образом ценой за неверное расположение арбитра на бортике бассейна может быть несправедливое решение, принятое им или наоборот не принятое, если он не зафиксировал нарушение правил из-за того, что оно произошло вне визуально контролируемой им зоны.

Особые условия водного поло заключаются также в том, что малейшее нарушение правил (толчок, подтягивание и др.) может обеспечить существенное преимущество одной из команд [2].

Попустительство в этих случаях приводит к проведению более жестких приемов противоборства спортсменов, которые начинают применять игроки обеих команд. На этом этапе арбитр вмешивается в ход игры и наказывает спортсмена, который, по его мнению, является нарушителем правил. Однако чаще всего арбитр наказывает ответное действие, то есть фиксирует вторую ошибку. К категории существенных судейских ошибок следует отнести:

- неправильное определение простых и грубых ошибок;
- судейство в пользу провинившегося;
- неумение четко определить первичную ошибку в единоборстве соперников;
- ошибочное определение нарушителя правил [3].

Таким образом, упомянутые трудности судейства соревнований по водному поло, связанные с наличием визуально не контролируемых зон игрового поля, обуславливает предъявление высоких требований к объективности судьи, к его умению наблюдать за всем течением игры, и правильно оценивать обстановку.

В процессе нашего исследования была проведена попытка выяснить почему так происходит, и можно ли при помощи методических средств подготовки арбитров водного поло исправить сложившуюся ситуацию.

Для этой цели был проведен педагогический эксперимент, состоящий из ряда тестов, позволяющих на наш взгляд оценить действия арбитра и помочь ему в принятии объективного

Суть всех тестов состояла в выявлении «мертвых» (визуально не контролируемых) зон при судействе соревнований по водному поло. Десять тестов состояли в определении оптимальной точки нахождения арбитра при выборе позиции с целью минимизации визуально не контролируемых зон в 10 различных игровых ситуациях, обеспечивающей максимально достоверное наблюдение за ходом игры:

- 1 – позиционное нападение,
- 2 – быстрая контратака,
- 3 – медленный переход к контратакующим действиям,
- 4 – атака малым численным составом,
- 5 – атака вторым темпом,
- 6 – розыгрыш лишнего,
- 7 – защита в меньшинстве,
- 8 – зонная игра,
- 9 – прессинг,
- 10 – подстраховка.

Ход эксперимента сопровождался видеозаписью с фиксированных точек наблюдения. Просмотр видеоматериалов с их покадровым изучением и соотнесением с действиями арбитров, позволил определить визуально не контролируемые ими зоны в различных игровых эпизодах. Обсуждение выявленных судейских ошибок позволило внести изменения в выборе позиции арбитра.

В результате анализа полученных данных были определены оптимальные сочетания взаимодействия двух арбитров в 10-ти возможных игровых эпизодах.

Таким образом, анализ результатов тестирования показал пропорциональную зависимость способности арбитра выбирать оптимальную точку наблюдения за ходом игры, и возможностью объективно оценивать игровой эпизод, тем самым своевременно реагировать на нарушения правил игроками противоборствующих команд.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Водное поло. Правила соревнований. – Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. М., ФиС, 1988, С. 9.

2. А.Ю. Кистяковский. Судейство соревнований по водному поло. М., ФиС, 1979, С. 49.

3. И.П. Штеллер. Водное поло. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. М., ФиС, 1975, С. 200.

УДК 796.011

А.В. Каргопольцев[1], В.Л. Бочковская[2], А.Э. Болотин[3]
[1]Курганский пограничный институт ФСБ России,
[2]Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
[3]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

ОБОСНОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Актуальность. В сфере спортивной деятельности единоборцев уровень тревожности в значительной степени определяет успешность выступления их на соревнованиях. Поэтому выявление факторов, определяющих уровень тревожности единоборцев в ходе подготовки к соревнованиям, является важной педагогической задачей [1-4].

Личностный аспект в исследовании уровня тревожности единоборцев выражается в учёте их индивидуальных качеств и уровня подготовки к соревновательной деятельности. Он позволяет правильно оценить влияние психических процессов, состояния и свойств личности на эффективность соревновательной деятельности. При этом, психику единоборцев следует рассматривать как фактор соревновательной деятельности [5-7].

Деятельностный аспект позволяет раскрыть процесс соревновательной борьбы как определённой психологической динамики единоборцев, приводящей к конкретным результатам. Кроме того, он даёт возможность правильно понять возникающие в экстремальных ситуациях соревновательной деятельности направленность действий единоборцев, качества характера и их психические состояния [8,9].

Успешность решения соревновательной задачи в значительной мере зависит от умений единоборцев эффективно действовать в различных условиях соревновательной борьбы, от эмоциональной устойчивости к соревновательной деятельности в экстремальной ситуации, от умения принимать правильные решения в условиях поединка [7,10]. Единоборцы осуществляют соревновательную деятельность в условиях, которые относятся к группе экстремальной напряжённости и характеризуются:

- неопределённостью динамики обстановки в ходе поединка;

- высокой степенью тревожности.

В связи с большими психологическими перегрузками единоборцы должны научиться управлять своим эмоциональным состоянием и снижать избыточный уровень тревожности. Психологическое воздействие соревновательной борьбы вызывает у единоборцев высокий уровень тревожности. Поэтому необходимо системно изучать психологические факторы сложности соревновательной борьбы, которые отражают единую связанную систему соревновательной деятельности единоборцев.

В структуре соревновательной деятельности единоборцев присутствуют два компонента - объективный и субъективный. Объективный компонент выступает в виде соревновательной обстановки, под воздействием которой спортсмен осуществляет свою деятельность в ходе поединка. Обстановка включает в себя большое количество внешних факторов, являющихся причинами и условиями тревожности единоборцев. Однако поведение единоборцев в объективно одинаковых условиях соревновательной борьбы может существенно отличаться. Поэтому важна не только общая характеристика обстановки, но и то, как спортсмен её оценивает, воспринимает и действует. В данном случае необходима оценка субъективного компонента соревновательной деятельности единоборцев [1].

Анализ ситуации, как единства субъективного и объективного в ходе соревновательной деятельности единоборцев, позволяет представить в виде единой системы и объективные факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности. Поэтому выявление факторов, определяющих уровень тревожности единоборцев в ходе подготовки к соревнованиям, является важной педагогической задачей. Для решения этой задачи проводился опрос спортсменов и тренеров по единоборствам. Всего в опросе приняли участие 74 респондента. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура факторов, определяющих высокий уровень тревожности единоборцев к соревнованиям (n=74)

Значимость фактора (ранговое место)	Факторы	Ранговый показатель, %
1	Низкий уровень физической и психологической готовности единоборцев к соревнованиям	29,2
2	Генетически обусловленный повышенный уровень тревожности единоборцев к соревнованиям	20,8
3	Недостаточная уверенность единоборцев в своих силах при подготовке к соревнованиям	17,1
4	Отсутствие навыков само регуляции по снятию излишней тревожности у единоборцев при подготовке к соревнованиям	12,9
5	Недостаточная адаптация к соревновательной деятельности у единоборцев	11,7
6	Пренебрежение использованием специальных средств, для снятия повышенной тревожности при подготовке единоборцев к соревнованиям	8,3

В ходе исследования установлено, что этими факторами являются: низкий уровень физической и психологической готовности единоборцев к соревнованиям; генетически обусловленный повышенный уровень тревожности единоборцев к соревнованиям; недостаточная уверенность единоборцев в своих силах при подготовке к соревнованиям; отсутствие навыков само регуляции по снятию излишней тревожности у единоборцев при подготовке к соревнованиям. Далее по рангу следуют недостаточная адаптация спортсменов

к соревновательной деятельности, а также пренебрежение использованием специальных средств, для снятия повышенной тревожности при подготовке единоборцев к соревнованиям.

Таким образом, особенности различных напряжённых ситуаций, которые возникают в ходе поединка, определяются связью объективного и субъективного, возникающего в соревновательной борьбе единоборцев. Их анализ позволяет объединить данные ситуации в группы различные по степени влияния на соревновательную деятельность единоборцев.

Напряжённые ситуации, возникающие в соревновательной деятельности единоборцев, определяются спецификой обстановки в ходе поединка. Всю совокупность внешних факторов по их влиянию и воздействию на единоборцев можно разделить на две группы:

- психологические факторы сложности;
- факторы, определяющие условия соревновательной борьбы.

Психологические факторы сложности соревновательной деятельности обладают непосредственной эмоциональной значимостью, в основе которой лежит тревожность. Тревожность, в сою очередь, может быть вызвана опасностью получить травму, внезапностью действий противника в ходе поединка, новизной его тактических действий, неопределённостью его атакующих действий, негативными собственными эмоциональными реакциями.

Факторы, определяющие условия соревновательной борьбы, накладывают свой отпечаток и вызывают высокий уровень тревожности, которым спортсмен противопоставляет свою психическую готовность, опыт и личностные возможности.

Вывод. Анализ соревновательной деятельности единоборцев, свидетельствует о необходимости применения специальных методик для формирования готовности их к поединку вследствие наличия большого количества факторов, определяющих высокий уровень тревожности единоборцев к соревнованиям.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бакаев В.В. Педагогическая технология применения тренировочных комплексов в процессе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности / В.В. Бакаев, А.Э. Болотин, С.С. Аганов // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2016. - № 6 – С.6-8.

2. Бакаев В.В. Причины, негативно влияющие на формирование готовности курсантов вузов МЧС России к профессиональной деятельности / В.В. Бакаев, В.С. Васильева, М.С. Довженко // Современная наука: теоретический и практический взгляд. Сборник статей Межд. науч.-практ. конф. В 4 ч. ч.2 – Уфа: АЭТЕРНА, 2016. – С. 132-134.

3. Бакаев В.В. Обоснование педагогических условий, необходимых для эффективного развития юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России / В.В. Бакаев, В.С. Васильева, О.В. Битюцкая // Концепции фундаментальных и прикладных научных исследований. Сборник статей Межд. науч.-практ. конф. В 2 ч. ч.1 – Уфа: МЦИИ «Омега Сайнс», 2016. – С. 125-126.

4. Bakayev, V. Determining the significance of practical military skills applied by the special purpose regiments of the Internal Troops of the Russian Ministry of Internal Affairs to deliver combat objectives / V. Bakayev // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. - № 15(4). - p. 615-618.

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

6. Бакаев В.В. Структура показателей физической готовности выпускников образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля необходимые для эффективной оперативно-розыскной деятельности / В.В. Бакаев, А.М. Сабанин // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной памяти В.Г. Стрельца. СПб. Изд-во Политехн. Ун-та, 2015. - С. 27-31.

7. Болотин А.Э. Педагогическая модель подготовки стрелков из лука к соревновательной деятельности / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2014.

- № 10 (116). – С. 39-42.

8. Бакаев В.В. Содержание педагогической модели физической подготовки курсантов вузов воздушно-космических сил с акцентированным использованием методики формирования навыков организации и проведения самостоятельной физической тренировки / В.В. Бакаев, В.В. Лапин, А.В. Стафеев // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной памяти В.Г. Стрельца. СПб: Изд-во Политехн. Ун-та, 2015. - С. 22-27.

9. Бакаев В.В. Содержание педагогической технологии формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов вузов / В.В. Бакаев, В.Л. Бочковская // Инструменты и механизмы современного инновационного развития. Сборник статей Межд. науч.-практ. конф. В 3 ч. ч.2 – Уфа: АЭТЕРНА, 2016. – С. 115-117.

10. Болотин А.Э. Факторы, определяющие спортивную специализацию лыжников-гонщиков / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев, В.С. Васильева // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». - 2015. - № 2. – С. 40 – 41.

УДК 796.011.1

Е.Н. Кораблева
Балтийский государственный технический
университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф.Устинова

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В БГТУ «ВОЕНМЕХ»

Актуальность. Спорт и спортивная деятельность студенчества, несомненно, явление социальной и культурной жизни молодежи в обществе и в вузе. В настоящее время актуально и жизненно необходимо рассмотрение этой сферы деятельности молодого человека как носителя этнокультурных, социальных и психологических традиций. Занятия спортом - состязания, конкуренция, стремление к максимальным результатам, постоянный рост требований к физическим возможностям, нравственным и морально-волевым качествам человека дает возможность ему адаптироваться к сложным учебным и социальным условиям бытия [1].

Методы исследования. В работе использовались обзор и анализ литературы, педагогические наблюдения и педагогический эксперимент.

Цель и задачи работы. В статье представлено обоснование и разработка организационно-методических схем развития массовой спортивной работы в вузе. Проведено внедрение и пробация разработанных мероприятий.

Результаты работы. Отличительные особенности спортивной деятельности заключаются в том, что, спорт оказывает огромное влияние на сохранение и укрепление здоровья занимающихся студентов, повышение функциональных возможностей организма, воспитание гармонично развитой личности. Однако принципиальным отличием является то, что основной целью спорта является подготовка к соревнованиям, собственно состязательная деятельность, направленная на достижение высшего спортивного результата [2].

Спорт – это не только явление культурной жизни, но и эффективное средство воспитания личности и социализации студентов. В процессе спортивной деятельности молодой человек стремится расширить границы своих физических, психических возможностей и амбиционных потребностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами [3]. Таким образом, спорт обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений жизнедеятельности и личности человека в условиях вузовской среды. Это проявляется в большой жизненной энергии, собранности, дисциплинированности, коммуникабельности, ощущении своей физической, психической и эмоциональной

привлекательности, оптимистичности, позитивизме, умении обеспечить полноценный и комфортный отдых. В итоге представляет ценностную культуру жизнедеятельности социально значимой личности.

Массовая спортивная работа в вузе – это вид деятельности, занимаясь которой студенты обретают возможность укреплять здоровье, совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, и противостоять нежелательному воздействию на организм окружающей среды, современной экологии, бешеного ритма информационной жизни, негативного влияния неблагоприятных условий учебного труда. Эти целевые установки во многом сопряжены с задачами физической культуры, но реализуются со спортивной направленностью, включают тренировочные занятия, а также участие в спортивных соревнования различного уровнях.

Студенческий спорт, как едва ли не центральная часть этой работы, предусматривает свободу выбора видов спорта для спортивного совершенствования студентов. Как правило, после учебной теоретической и методической деятельности студентам предлагается самостоятельно выбрать вид спорта для самореализации и спортивного совершенствования.

Массовая спортивная работа со студентами проводится преподавателями кафедры физического воспитания и спорта БГТУ «Военмех», совместно со спортивными и молодежными организациями. Они работают в соответствии с законодательством РФ, нормативными правовыми актами Министерства спорта, Минобрнауки РФ, и календарными планами проведения физкультурно-массовых и спортивных и мероприятий. Кафедра принимает участие в организации спортивных соревнований и судейской коллегии при проведении и «Университетских физкультурно-спортивных игр БГТУ «ВОЕНМЕХ». Результаты этой инновационной формы физкультурно-массовой и спортивной работы были доложены на 5 международных и всероссийских конференциях и получили высокую оценку у организаторов и специалистов физкультурно-спортивного движения страны.

В вузе организована работа спортивных групп и секций по видам спорта на собственных или арендованных спортивных базах. Проводятся тренировочные занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО и по видам спорта. Студенты-спортсмены успешно участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня, выигрывают их и становятся призерами. В таблице 1 представлена схема реализации этой работы.

Таблица 1

Схематическая модель реализации массовой спортивной работы в вузе

<table>
<tr><td colspan="12">Тренировочные занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО</td></tr>
<tr><td colspan="12">Спортивно-тренировочные занятия по видам спорта</td></tr>
<tr><td>Атлетизм</td><td>Баскетбол</td><td>Борьба</td><td>Бокс</td><td>Волейбол</td><td>Гребля академическая</td><td>Легкая атлетка</td><td>Лыжи</td><td>Настольный теннис</td><td>Пауэрлифтинг, гтревой спорт</td><td>Полиатлон</td><td>Сноуборд</td><td>Футбол</td></tr>
<tr><td colspan="12">Спортивные соревнования по видам спорта различного уровня, чемпионаты СПб, России, Европы, Мира, Олимпийских игр</td></tr>
</table>

Кафедра проводит тренировочный процесс и контроль над участием в соревнованиях студентов-спортсменов сборных команд БГТУ, которые в чемпионате СПб участвуют в соревнованиях по 33 видам спорта.

Руководство вуза создает студентам-спортсменам высокой квалификации необходимые материально-бытовые условия, а также возможность обучения в вузе по индивидуальному графику.

Выводы. Студенческий спорт и массовая спортивная деятельность является одним из мощных факторов вовлечения студентов в общественную жизнь, приобщения и формирования опыта социальных отношений, интеграции и социализации личности молодого человека. Специфические спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межэтнические) вовлекаются в систему социальных отношений, выходящих и за рамки спорта. Совокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, усвоения ее социального опыта, как в спорте, так и в иных сферах социальной деятельности.

Социальный и морально-нравственный аспект спорта и спортивной деятельности как в массовом спорте, спорте высших достижений так и в студенческом спорте проявляется и в том, что формируются духовные ценности, имеющие большое культурологическое значение.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 –ФЗ от 04.12. 2007 г. Российская газета от 08 декабря 2007 г. (Система Гарант), С.3.
2. Кораблева Е.Н. Физическая культура как феномен культуры. Учебное пособие – СПб: БГТУ, 2016г. 44с.
3. «О внесении изменений в Государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»//Постановление правительства Российской Федерации от 16 августа 2014 г. № 821.- М., 2014, С.9.

УДК 796.011

Е.Н. Кораблева
Балтийский государственный технический
университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф.Устинова

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Актуальность. Актуальность исследования обусловлена значимостью формирования потребности самостоятельных занятий физической культурой и спортом и выработки мотивации молодежи к ведению здорового и позитивного социально-значимого образа жизни. В соответствии с общекультурной компетенцией, изложенной в федеральных государственных стандартов 3+ поколения (ФГОС 3), в процессе обучения студентов по дисциплинам физической культуры и спорта необходимо сформировать следующую компетенцию: способность владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, а также готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [1].

Методы исследования. В работе использовались обзор и анализ литературы, педагогические наблюдения и педагогический эксперимент.

Цель и задачи работы. В статье представлено обоснование и разработка организационно-методических основ физического самосовершенствования студентов, что является компонентом общей культуры, психического и физического становления личности молодого человека, формирования мотивационных установок и потребностей.

Результаты исследования. Самостоятельные занятия в сфере физической культуры предполагают ориентацию человека на самообразование, саморазвитие, саморегуляцию и

самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, а также являются важным фактором не только физического, но и духовного развития [2].

Физическое самовоспитание, это процесс целенаправленной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры человека. Оно может быть ориентировано на достижение определенного личностного идеала или обеспечение требований предъявляемых обществом или профессиональной деятельностью. Этот процесс не дает долговременных положительных результатов, если не активизируется стремление студента к постоянному самовоспитанию и самосовершенствованию.

Личностное и телесное саморазвитие как непрерывная физическая и духовная деятельность человека предполагает свободный и сознательный выбор индивида, активный поиск дополнительных стимулов в условиях позитивного внешнего оценивания.

Возрастание значимости самостоятельных форм занятий физической культурой в сфере досуга неоспоримо, т.к. обязательные формы занятий не всегда решают задачи формирования здоровья студентов, не отвечают потребностям его личности. Анализ результатов опроса студентов показывает, что лишь 12% из них занимаются физическими упражнениями в свободное время. В качестве главных причин, затрудняющих активизацию двигательной деятельности, называют недостаток свободного времени и «просто не знают чем и как заняться».

На занятиях по дисциплине «Физическое воспитание» преподаватели должны не только обучать студентов методически правильному выполнению физических упражнений, но и мотивированно убеждать студентов в необходимости самостоятельных систематических занятий. Определить и обосновать какой вид дополнительной физической нагрузки окажется более приемлемым индивидуально для каждого занимающегося, с учетом его предпочтений. Учитывая пожелания, а также индивидуальные особенности, молодой человек должен подобрать такой вид физической деятельности, который станет неотъемлемой частью жизни, источником энергии, вдохновения и восстановления организма от умственного утомления и повседневной деятельности.

Многие специалисты, несмотря на различные отношения к содержанию самостоятельной работы студентов по физическому воспитанию, отмечают, что при этом важную роль имеет мотивация студента на выполнение различных видов самостоятельной работы.

Для повышения эффективности приобщения к физкультурно-спортивной деятельности большое значение имеет приоритетность выбора видов занятий физической культурой в вузе. Из числа студентов, занимающихся самостоятельно определенное число студентов -18%, считают для себя наиболее приемлемой формой занятия в физкультурно-спортивных клубах по интересам. 36 % опрошенных предпочитают индивидуальные формы занятий. Эти студенты считают физическую культуру важнейшим компонентом жизни, у них сформирована мотивация на занятиях физической культурой и спортом, понимание физических и духовных ценностей и возможности расширить свои границы в процессе самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Как показали наши исследования дисциплины «Физическая культура» и «Физическое воспитание» являются необходимым компонентом образовательного процесса, что подтвердили большинство (76%) анкетируемых студентов. Одна из причин пассивного отношения некоторой части студенческой молодежи к своему здоровью и физическому совершенствованию это недостаток необходимых знаний о способах его формирования, сохранения и укрепления. Поэтому построение учебных занятий со студентами вузов, различные спортивные и физкультурно-массовые мероприятия должны быть целесообразны, полезны и в тоже время познавательны и увлекательны.

Ведущую роль в решении этих вопросов играет кафедра физического воспитания и спорта БГТУ «Военмех». Она реализует учебные дисциплины «Физическая культура» и «Физическое воспитание». Формат дисциплины «Физическая культура» следующий: общая трудоемкость 2 зачетные единицы, 72 часа, лекционные занятия в объеме 17 часов и самостоятельные занятия в объеме 55 часов в 1 семестре поточным методом по 4-5 академических групп, завершается зачетом. Содержание дисциплины: 6 модулей, формируют знания о физической культуре и спорте, здоровом образе жизни, методологии самостоятельных занятий, теоретических требованиях для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО [1]. На дневном отделении занятия по дисциплине «Физическое воспитание» проводятся в шести семестрах в объеме 328 часов с зачетами в каждом семестре.

Большая работа проводится кафедрой по организации мероприятий по внедрению подготовки студентов и сотрудников к сдаче норм комплекса ГТО. Ведется спортивная, тренировочная и организационная работа по формированию сборных команд вуза по различным видам спорта, участвующих в чемпионатах Санкт-Петербурга и других соревнованиях различного уровня. Тем самым обеспечивается внедрение общенациональной модели физкультурно-спортивного движения страны, а также повышение образовательного уровня молодежи, подготовка их к сдаче норм комплекса ГТО, формирование потребности физического самосовершенствования [3].

Индикаторами эффективности работы по физической культуре и спорту являются отношение числа занимающихся студентов физической культурой и спортом к общей их численности и количество студентов, успешно реализующих общекультурные компетенции. Эти показатели у нас довольно высокие (около 90%).

Выводы. Таким образом, анализ результатов исследования показал обоснованность личностно ориентированной направленности физического воспитания и образования как главного фактора, определяющего успешность реализации задачи по формированию физической культуры личности и привлечения студенческой молодежи к физическому самосовершенствованию. Разработка современных методов взаимодействия педагога и студента, использование современных технологий позволит повысить интерес и уровень мотивации занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Кораблева Е.Н Физическая культура: учебное пособие.- БГТУ, - СПб, 2016.- 44с.
2. Лотоненко А.В. Культурологические основы теории физической культуры // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры: Межвуз. сб. СПб., 2004. С. 78.
3. Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации, 16.07. 2002, № 2715/227/166/19.

УДК 796.011

Д.И. Кочетков[1], А.Э. Болотин[2], В.Л. Бочковская[3]
[1]Курганский пограничный институт ФСБ России,
[2]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
[3]Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СИНХРОНИЗАЦИИ НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ И СТРЕЛЬБЫ

Актуальность. Сложные динамические двигательные агрегации, формируемые методом синхронизации разнонаправленных навыков, характеризуются процессами прихода их с одного уровня развития на другой, более высокий, поддержания устойчивости уже

сформированных объединений навыков. Подобные процессы могут протекать как самопроизвольно, так и под внешним воздействием [1-6].

Управление формированием динамических агрегаций двигательных навыков относится к сфере управления жизнедеятельностью живых организмов, связанной с протеканием физиологических, биохимических и биомеханических процессов, направленных на приспособление и выживание человека в изменяющихся кондициях окружающей среды [6,7].

Как любая система управления, координация процессов формирования двигательных агрегаций учитывает сложные механизмы взаимодействия управляющих и управляемых составляющих, функции которых тесно взаимосвязаны. Она является организованной системой, которая характеризуется наличием целенаправленности (целесообразности) педагогического воздействия. В общей формулировке целью управленческих воздействий в педагогической области является адаптация формулируемых динамических двигательных образований к внешним условиям среды для реализации их функционального предназначения [8-10].

Педагогическое управление базируется на способах приема, сохранения, обработки и передачи информации в условиях взаимодействия формируемых навыков (или их агрегаций) с внешней средой. Последовательность педагогического управления заключается в первоначальном сборе и анализе информации о состоянии двигательного потенциала обучаемых с последующим выбором педагогических средств и методов воздействия на параметры формируемой системы навыков с целью изменения ее состояния. При этом обязательным для эффективности педагогического управления является наличие обратных связей, информирующих педагога о фактическом состоянии формируемых навыков обучаемых и о результативности используемых инструментариев обучения [5].

Таким образом, получение, переработка и реверсия информации является основой в осуществлении эффективного управления педагогическими проектами.

Важной задачей проводимых исследований является установление меры количества двигательной информации, передаваемой физическими упражнениями в зависимости от вероятности ее усвоения обучаемыми. В том случае, когда в процессе обучения используется меньшее количество упражнений при освоении одинакового множества движений, каждому из упражнений приписывается большее количество двигательной информации, в случае обширной батареи обучающих тестов упражнения являются носителями меньшего количества двигательной информации [6].

В процессе освоения обучающих упражнений реализуются принципиальные положения процесса управления обучением движениям – принцип его иерархичности и принцип обратной связи [6].

Принцип иерархичности управления на основе выполнения физических упражнений реализуется работой механизмов различного уровня. Каждый вышерасположенный уровень контролирует работу механизмов нижерасположенного уровня, что соответствует стадиям освоения упражнения или отдельных его элементов. Принцип обратной связи позволяет управляющей системе вносить коррективы в заданную программу действий при последовательном освоении физических упражнений [5].

В выбранном варианте реализации педагогического проекта (2-й вариант I-го подмножества) двойное совмещение педагогических операций возможно в четырех случаях: с 4-го по 10-е занятие (совмещение 1-й и 2-ой операции); с 8-го по 11-е занятие (совмещение 2-ой и 4-ой операции); с 9-го по 13-е занятие (совмещение 4-ой и 3-ей операции); с 10-го по 15-е занятие (совмещение 3-ей и 5-ой операции).

Кроме этого на 12-ом и 13-ом занятиях возможно совмещение 3-х педагогических операций (4-ой, 3-ей и 5-ой).

На 10-м занятии могут быть совмещены четыре операции – 1-я, 2-я, 4-я и 3-я. На 11-ом занятии также возможно четырехкратное совмещение операций – 2-ой, 4-ой, 3-ей и 5-ой.

Исходя из сетевого графика реализации дидактического проекта, содержания и целевой направленности педагогических операций, перечня типовых средств обучения, применяемых на определенном этапе подготовки, был разработан поурочный перечень упражнений, предлагаемых к освоению обучаемыми, для агрегированного формирования навыков прикладного плавания и стрельбы с воды.

Формирование массива обучающих средств проводилось на основе следующих принципиальных положений.

Ведущим принципом отбора обучающих упражнений явился принцип целостности и системности двигательных действий, составляющих двигательную агрегацию навыков. Целостность и системность, как базисное понятие, включает в себя устойчивую принадлежность разнонаправленных навыков к формируемой двигательной агрегации. Таким образом, каждое из используемых упражнений отражало особый способ объединения двигательных действий с учетом их взаимного воздействия друг на друга, взаимообусловленности, специфики и своеобразия.

Отбор обучающих упражнений на основе принципа целостности и системности позволил учесть специфику формирования двигательной агрегации навыков в ходе реализации всего дидактического проекта в целом, скоординировать процессы агрегации навыков при объединении отдельных педагогических операций и обеспечить единство обучающих средств, их логическую и содержательную направленность на всех стадиях обучения.

Подбор обучающих упражнений осуществлялся с точки зрения единства, взаимодействия и взаимообусловленности внутренней и внешней структуры формируемой двигательной агрегации навыков [6].

Исходя из сложности и полиструктурности фазовых траекторий мышц, участвующих в работе пловца, выполняющего прицельный выстрел, подбор обучающих упражнений должен осуществляться с учетом сложности электрической активности множества мышечных групп, обеспечивающих работу стрелка [9].

Таким образом, подобранные упражнения должны быть адекватны целям и задачам обучения, как по внешним, так и по внутренним показателям их структуры [5,10].

Особое внимание при отборе обучающих упражнений уделялось поиску общих идентичных средств, позволяющих использовать единые унифицированные методы и методические приемы при одномоментном обучении разнохарактерным навыкам. Поэтому универсализация средств обучения также являлась одним из принципов отбора обучающих упражнений. Под универсализацией понималась приемлемость и эффективность воздействия выбранных упражнений для формирования, как навыков прикладного плавания, так и стрельбы с воды из огнестрельного оружия [6].

Вывод. Универсализация физических упражнений преследует цели расширения функций обучения, увеличение диапазона выполняемых педагогических операций, расширения перечня осваиваемых навыков и умений. Она увеличивает адаптивность физических упражнений к требованиям процесса обучения и повышает эффективность их использования. Главное педагогическое значение универсализации физических упражнений заключается в том, что она позволяет сократить количество нескольких специализированных педагогических операций по формированию разнородных навыков, объединив их в интегрированный процесс обучения целостной двигательной агрегации двигательных навыков.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бакаев В.В. Показатели физической готовности выпускников образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля необходимые для эффективной оперативно-розыскной

деятельности / В.В. Бакаев, А.М. Сабанин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2015. - № 11(129). – С.39-42.

2. Бакаев В.В. Педагогическая технология применения тренировочных комплексов в процессе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности / В.В. Бакаев, А.Э. Болотин, С.С. Аганов // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». - 2016. - № 6. – С. 6-9.

3. Бакаев В.В. Причины, негативно влияющие на формирование готовности курсантов вузов МЧС России к профессиональной деятельности / В.В. Бакаев, В.С. Васильева, М.С. Довженко // Современная наука: теоретический и практический взгляд. Сборник статей Межд. науч.-практ. конф. В 4 ч. ч.2 – Уфа: АЭТЕРНА, 2016. – С. 132-134.

4. Бакаев В.В. Структура показателей физической готовности выпускников образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля необходимые для эффективной оперативно-розыскной деятельности / В.В. Бакаев, А.М. Сабанин // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной памяти В.Г. Стрельца. СПб. Изд-во Политехн. Ун-та, 2015. - С. 27-31.

5. Бочковская, В.Л. Факторы, определяющие необходимость использования методики для улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации/ В.Л. Бочковская, М.С. Назарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 21-26.

6. Понимасов, О.Е. Синхронизированное формирование динамических объединений при обучении военно-прикладному плаванию / О.Е. Понимасов // «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2014. - № 1 (107). – С. 139-142.

7. Bakayev, V. Determining the significance of practical military skills applied by the special purpose regiments of the Internal Troops of the Russian Ministry of Internal Affairs to deliver combat objectives / V. Bakayev // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. - № 15(4). - p. 615-618.

8. Бакаев В.В. Содержание педагогической модели физической подготовки курсантов вузов воздушно-космических сил с акцентированным использованием методики формирования навыков организации и проведения самостоятельной физической тренировки / В.В. Бакаев, В.В. Лапин, А.В. Стафеев // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной памяти В.Г. Стрельца. СПб: Изд-во Политехн. Ун-та, 2015. - С. 22-27.

9. Болотин А.Э. Педагогическая модель подготовки стрелков из лука к соревновательной деятельности / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2014. - № 10 (116). – С. 39-42.

10. Бочковская, В.Л. Психолого-педагогические условия, необходимые для повышения эффективности обучении прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации/ В.Л. Бочковская, М.С. Назарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 68-72.

УДК 796.011

Д.И. Кочетков[1], В.Л. Бочковская[2], А.Э. Болотин[3]
[1]Курганский пограничный институт ФСБ России,
[2]Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
[3]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

СТРУКТУРА ДИНАМИКИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ И ВЕДЕНИЯ СТРЕЛЬБЫ С ВОДЫ

Актуальность. Авторами статьи установлено, что стрелковые навыки требуемого уровня формируются к 18-му занятию специальной целевой направленности. К этому времени подготовленность в военно-прикладном плавании составляет лишь 30% от необходимого уровня освоения навыков. Подобное рассогласование в овладении курсантами плаванием и

стрельбой с воды свидетельствует об автономном функционировании осваиваемых движений. Вместе с тем, достижение единой целевой задачи выполняемых двигательных действий требует реализации разнородных навыков как целостного двигательного образования.

В настоящее время большое внимание уделяется синхронизации формирования навыков плавания и стрельбы из стрелкового оружия у военнослужащих. Закономерности формирования навыков военно-прикладного плавания исследовались на основе обучения военнослужащих отдельным прикладным способам плавания [1,2]. В ранее выполненных работах проводилась оценка необходимых временных затрат на обучение, которая определялась эмпирическим путем и основывалась на средних временных затратах на обучение отдельному способу плавания [3,4]. В данных исследованиях навыки плавания изучались как отдельные самостоятельные умения, без ведения прицельной стрельбы из стрелкового оружия при форсировании водной преграды вплавь. Таким образом, до сегодняшнего дня основным критерием формирования навыков плавания является скоростной критерий плавания на определенную дистанцию, который, в свою очередь, зависит от динамики освоения определенных способов плавания в соответствии с объемом отводимого на обучение времени.

При разработке критериев для оценивания эффективности формирования двух видов разнонаправленных двигательных навыков необходимо создание единого алгоритма их описания и измерения [5,6,7]. Это позволит сопоставить согласованность совершенствования формируемых навыков в рамках изменения единой методики обучения [8,9,10].

Уровень освоения навыков ведения прицельной стрельбы с воды оценивается, как правило, процентом огневого поражения учебных целей из положения «лежа на плаву» в движении. Поражением цели считается нанесение ущерба цели. Поэтому поражением цели будем считать хотя бы одно попадание. Удовлетворительным уровнем освоения стрельбы на плаву в движении считается 10-15-процентное поражение целей [10].

Педагогические задачи, решаемые в процессе применения методики:

1. Формирование правильной структуры гребковых движений ногами.
2. Развитие основных мышечных групп, участвующих в гребковых движениях.
3. Формирование навыков выполнения прицельного выстрела из АКМ в движении.

Методика включает в себя следующие этапы:

1. Этап начального формирования техники военно-прикладного плавания с имитацией выстрела.
2. Этап углубленного разучивания техники военно-прикладного плавания с выполнением выстрелов холостыми патронами.
3. Этап совершенствования техники военно-прикладного плавания в сочетании со стрельбой из АКМ с воды.

Целью проведенного эксперимента являлось выявление педагогически необходимых затрат времени для достижения уровня подготовленности в каждой из составляющих военно-прикладного плавания и стрельбы с воды в соответствии с выбранными обособленными критериями подготовки.

Занятия по рекомендуемой методике проводились в гидростенде еженедельно по два раза в неделю. Всего было проведено 18 учебно-тренировочных занятий продолжительностью 50 мин каждое. Количество участвовавших в эксперименте составило 16 человек.

В процессе обучения исследовалась динамика формирования навыков военно-прикладного плавания и стрельбы с воды в движении. Данные результатов эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика формирования навыков военно-прикладного плавания и стрельбы из АКМ с воды в движении в процессе применения рекомендуемой методики обучения

№ занятия	Показатели формируемых навыков			
	Длина проплываемой дистанции, м		Уровень поражения цели, %	
	x̄±m	P	x̄±m	P
1	-	-	-	-
2	-	-	-	-
3	-	-	-	-
4	28,13±0,24	<0,05	2,8±0,3	<0,05
5	30,37±0,20	<0,05	3,9±0,2	<0,05
6	32,64±0,29	<0,05	5,7±0,4	>0,05
7	35,14±0,18	<0,01	8,4±0,4	<0,05
8	35,89±0,31	>0,05	9,7±0,4	<0,05
9	39,95±1,25	<0,05	8,5±0,4	<0,01
10	50,87±0,76	<0,05	10,6±0,6	<0,05
11	58,67±0,54	<0,05	9,7±0,3	<0,05
12	65,18±0,25	<0,05	11,4±1,3	>0,05
13	63,35±0,33	>0,05	11,2±0,8	<0,05
14	75,62±0,22	<0,01	11,1±0,8	<0,05
15	75,53±0,28	<0,01	12,2±0,4	>0,05
16	80,69±0,76	<0,05	14,0±1,9	<0,05
17	85,95±0,65	>0,05	14,2±1,2	<0,01
18	94,43±1,24	<0,05	15,2±0,6	>0,05

Стрелковые навыки требуемого уровня формируются к 18-му занятию специальной целевой направленности. К этому времени подготовленность в военно-прикладном плавании составляет лишь 30% от необходимого уровня освоения навыков. Подобное рассогласование в овладении курсантами плаванием и стрельбой с воды свидетельствует об автономном функционировании осваиваемых движений. Вместе с тем, достижение единой целевой задачи выполняемых двигательных действий требует реализации разнородных навыков как целостного двигательного образования. Отсутствие необходимого уровня становления одного из них приводит к невыполнению общей боевой тактической задачи по преодолению водной преграды вплавь и огневому поражению противника.

Вывод. Разрешением сложившегося противоречия могло бы послужить интегрированное обучение необходимым навыкам, учитывающее особенности и направленность формирования двигательных действий в плавании и стрельбе с воды и обеспечивающее единую динамику их освоения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бакаев В.В. Содержание педагогической модели физической подготовки курсантов вузов воздушно-космических сил с акцентированным использованием методики формирования навыков организации и проведения самостоятельной физической тренировки / В.В. Бакаев, В.В. Лапин, А.В. Стафеев // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной памяти В.Г. Стрельца. СПб: Изд-во Политехн. Ун-та, 2015. - С. 22-27.

2. Понимасов, О.Е. Разработка описательных типологических моделей техники прикладного плавания / О.Е. Понимасов О.Е., О.Е. Новосельцев О.В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 149-152.

3. Бочковская, В.Л. Факторы, определяющие необходимость использования методики для

улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации/ В.Л. Бочковская, М.С. Назарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 21-26.

4. Бочковская, В.Л. Психолого-педагогические условия, необходимые для повышения эффективности обучении прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации/ В.Л. Бочковская, М.С. Назарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 68-72.

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

6. Бакаев В.В. Структура показателей физической готовности выпускников образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля необходимые для эффективной оперативно-розыскной деятельности / В.В. Бакаев, А.М. Сабанин // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной памяти В.Г. Стрельца. СПб. Изд-во Политехн. Ун-та, 2015. - С. 27-31.

7. Бакаев В.В. Педагогическая технология применения тренировочных комплексов в процессе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности / В.В. Бакаев, А.Э. Болотин, С.С. Аганов // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». - 2016. - № 6. – С. 6-9.

8. Бакаев В.В. Причины, негативно влияющие на формирование готовности курсантов вузов МЧС России к профессиональной деятельности / В.В. Бакаев, В.С. Васильева, М.С. Довженко // Современная наука: теоретический и практический взгляд. Сборник статей Межд. науч.-практ. конф. В 4 ч. ч.2 – Уфа: АЭТЕРНА, 2016. – С. 132-134.

9. Bakayev, V. Determining the significance of practical military skills applied by the special purpose regiments of the Internal Troops of the Russian Ministry of Internal Affairs to deliver combat objectives / V. Bakayev // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. - № 15(4). - p. 615-618.

10. Болотин А.Э. Педагогическая модель подготовки стрелков из лука к соревновательной деятельности / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2014. - № 10 (116). – С. 39-42.

УДК: 796.03

А.Ю. Липовка, А.Д. Соколов
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

МОТИВАЦИЯ ПОСЕЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТАМИ СПБПУ ПЕТРА ВЕЛИКОГО

Социально-экономические преобразования в условиях рыночных отношений предъявляют требования к совершенствованию форм, средств и методов физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи. Многочисленные исследования специалистов в области физического воспитания студентов показывают, что современная молодёжь становится физически слабее, а развитие двигательных способностей молодых людей не соответствует уровню современных требований [1]. Одним из факторов, способствующих формированию подобной картины, является низкий уровень интереса студентов к занятиям физической культурой.

Одним из наиболее важных компонентов в структуре личной физической культуры студента является мотивационный компонент. Как утверждает Р.К. Малинаускас: «Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет повышен уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой» [2].

При проведении исследования, опираясь на концепцию Н.М. Баламутовой, Л.В. Шейко, И.П. Олейникова [3], было выделено три блока мотивов, подходящих для исследования мотивации к занятиям физической культурой у студентов: мотивы укрепления здоровья, мотивы развития двигательных и волевых качеств, эмоциональные мотивы.

Целью исследования являлось определение мотивации студентов (юношей и девушек) СПбГУП к занятиям физической культурой.

Организация исследования проводилось методом анкетирования студентов 1 курса направления подготовки «экономическая безопасность». Анкетирование проводилось анонимно, в нем приняло участие 98 человек.

Анкета состояла из двух частей. В первой части анкеты, мы выявили количество студентов, которые имеют Знак отличия ВФСК ГТО (рис. 1).

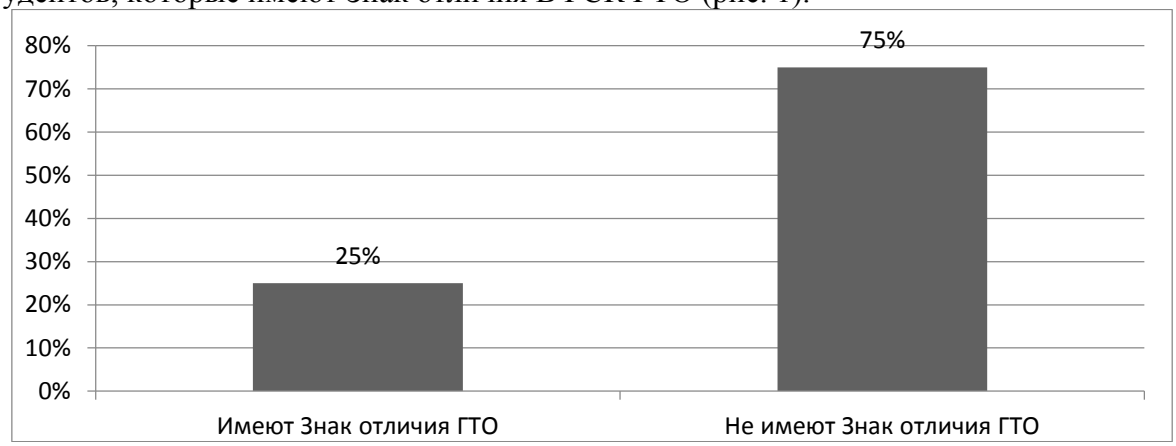


Рис. 1 Количество студентов, награжденных знаком отличия ВФК ГТО

Во второй части анкеты, среди перечисленных студентам предлагалось проранжировать значимость мотивов посещения занятий по физической культуре в рамках учебного процесса от наиболее значимого, до наименее. По сумме рангов определялось место мотива (чем больше сумма, тем выше место). Результаты представлены на рисунке 2.

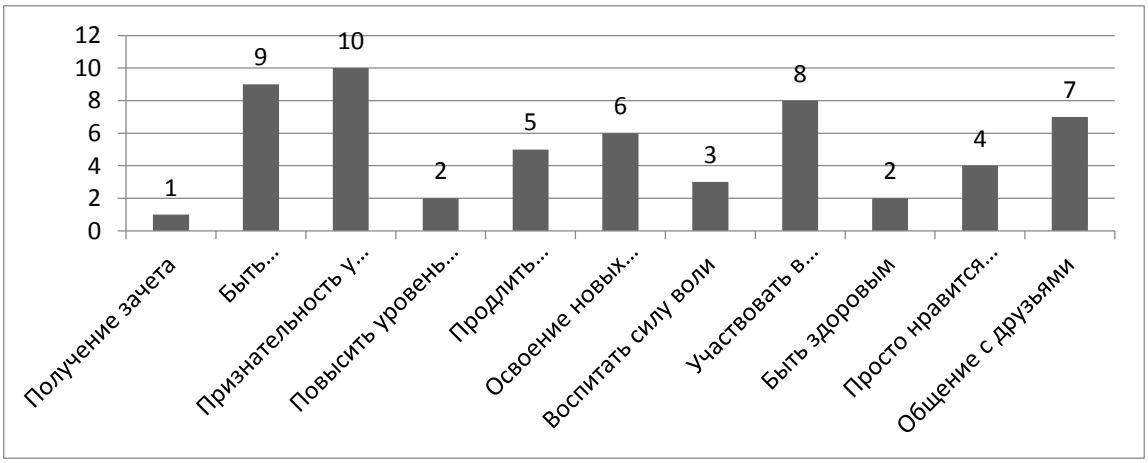


Рис. 2 Ранжирование мотивов посещения занятий по физической культуре.

Рассматривая результаты, можно отметить, что среди опрошенных студентов, посещающих занятия по физической культуре в рамках учебной дисциплины на первом месте значится мотив –«получение зачета». Именно он определяет отношение к этой учебной дисциплине. На втором месте студенты поставили «повышение уровня физической

подготовленности» и «желание быть здоровым». А вот такие мотивы как «признательность у окружающих» и «быть привлекательным», студенты поставили на последние места. Это еще раз доказывает на необходимость, не только в нашем Университете, но и в обществе в целом, повышать имидж здорового, физически развитого специалиста, любой отрасли и профессии.

При анализе полученных результатов анкетирования, было интересно, отличаются ли мотивы посещения учебных занятий:

1. Среди студентов, имеющих знак отличия ГТО и не имеющих (Рис. 3).
2. Среди юношей и девушек (рис. 4).

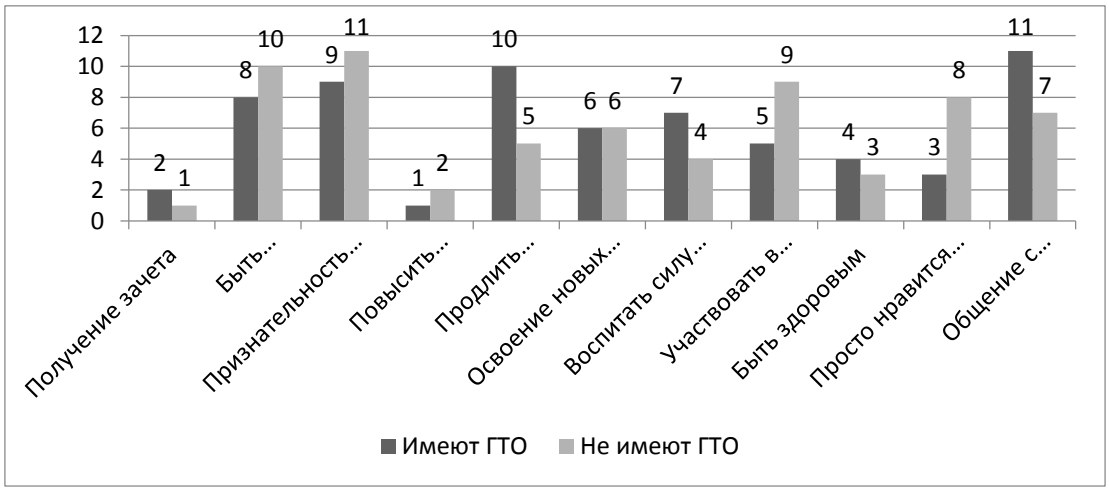


Рис. 3. Сравнительный анализ мотивов, среди студентов имеющих и не имеющих Знак отличия ГТО.

Из полученных результатов видно, что существенных отличий среди этих категорий студентов нет. И те, и другие, среди наиболее значимых мотивов указали «получение зачета» и «повышение уровня физической подготовленности».

Рис. 4. Сравнительная характеристика мотивации занятий физической культуры среди девушек и юношей.

Мотивация у юношей и девушек, тоже значительно не отличается. На первых позициях такие мотивы как «получение зачета, «быть здоровым» и «повышение уровня физической подготовленности». Такие мотивы как «быть привлекательным» и «признательность у окружающих» не являются ведущими.

Таким образом, задачи формирования мотивов, переходящих в потребность занятий физическими упражнениями должны решать не только учебные занятия, но в первую очередь массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, да и просто пример педагогов. В связи с этим, задачи физического воспитания, не должны ограничиваться только сдачей нормативов и какими-то внешними показателями.

На основании проведенного анкетирования можно сделать следующие выводы:

1. Для подавляющего числа респондентов, основным мотивом посещения учебных занятий по дисциплине «физическая культура» является «получение зачета».

2. Наименее значимыми являются «признательность у окружающих» и «быть привлекательным».

ЛИТЕРАТУРА:

1. Митриченко, Р. Х. Определение мотивации и интереса студентов к занятиям физической культурой/ Р. Х. Митриченко. – СПб.: Изд-во СПбГУП, 2009. – 159с. (Физическая культура и здоровье студентов ВУЗов).

2. Малинаускас, Р. К. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов/ Р.К. Малинаускас. – Литва: 2009.

3. Пономаренко, А. А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов/ А. А. Пономаренко, В. А. Ченобытов // Молодой ученый. -- 2013. -- №1. -- С. 356-358.

УДК 796.011.3 (075)

А.Ю. Липовка
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

ПРИМЕНЕНИЕ СИЛОВОГО АКВАФИТНЕСА В ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» СО СТУДЕНТАМИ 2 КУРСА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Актуальность. Современный студент должен обладать большими резервами здоровья, чтобы повышать качество учебы, жизни и деятельности. Многочисленные исследования [1, с.562]. показали, чтобы не снижать качество профессиональной деятельности и увеличить резервы личностного здоровья, необходима постоянная и адекватная физическая нагрузка, особенно при наличии врожденных или приобретенных заболеваний.

Для сохранения и поддержания здоровья индивида недостаточно условий, которые созданы для этого обществом - государством. Необходимо личное стремление к здоровому образу жизни чтобы сохранить себя здоровым. Здоровье является естественным следствием образа жизни человека: взаимоотношений, питания, окружающей обстановки. Здоровье - это не предмет собственности, это процесс и результат деятельности человека [2].

К важным критериям здоровья относится адаптация [3,с.46-49,с.60-65]. Адаптируемость, как первый интегральный критерий формирования, развития и сохранения здоровья, является результатом физической деятельности человека. Вторым интегральным уровнем является уровень адаптируемости. Первым признаком адаптируемости является высокий уровень физической работоспособности, определяемый с помощью тестов и специальных упражнений. Второй уровень адаптируемости - высокий уровень экономичности деятельности различных органов и систем в покое. Третьим уровнем является быстрое и полое структурно-функциональное восстановление и восстановление энергетического потенциала организма,

как во время, так и после воздействия адаптогенных факторов или тестирующих нагрузок. И четвертый уровень адаптируемости это - высокий уровень надежности и самосохранения биологических систем, то есть полное сохранение здоровья, репродуктивности и долголетия.

Такой подход к пониманию здоровья предполагает тесную взаимосвязь здоровья с резервными возможностями организма, динамичностью этого процесса. По законам эволюции, основой совершенствования любой функциональной системы в любом живом организме является тренировка [4]. То есть, для достижения высокой работоспособности и достаточного уровня здоровья человека необходима физическая тренировка.

Для современного общества характерна низкая двигательная активность. Существует четкая закономерность – чем выше уровень физического развития населения, тем выше уровень состояния здоровья в целом, так и в отдельных возрастных группах.

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого (СПбПУ) предлагает для студентов 2 курса выбор двигательной активности в виде 11 специализаций в том числе «Аквафитнес. Силовой класс».

Цель работы: Разработать методику проведения занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» для юношей и девушек 2 курса – «Аквафитнес. Силовой класс».

Задачи работы:

1. Определить средства аквафитнеса для юношей и девушек.
2. Определить различия в методике проведения занятий для юношей и девушек.
3. Определить исходный уровень физического развития и функционального состояния студентов 2 курса, занимающихся аквафитнесом.

Изложение новых результатов:

Аквафитнес как система двигательных действий в водной среде, совмещающая различные виды движений, имеет большой арсенал средств [5, с.53].

Средства аквафитнеса разделяются на основные и дополнительные. К основным средствам относятся общеукрепляющие, профилактические, игровые, плавательные упражнения, а также локального воздействия на отдельные мышечные группы [1, с. 567; 6].

Общеукрепляющие упражнения применяются как циклического (ходьба, бег в воде), так и ациклического характера (упражнения на месте и в движении для мышц рук, плечевого пояса, верхней части туловища, мышц брюшного пресса и спины, мышц ног, прыжковые упражнения). Все эти упражнения применяются как для девушек, так и для юношей. Профилактические упражнения, в первую очередь, направлены на увеличение подвижности суставов, увеличению гибкости позвоночного столба и также применяются для девушек и юношей.

Для девушек применяются упражнения локального воздействия на отдельные мышечные группы (аквашейпинг).

Для юношей разработана специальная программа аквафитнеса с использованием элементов водных единоборств [7, с. 29]. В занятиях с юношами используются элементы игр. Плавательные упражнения используются для девушек и юношей в бассейнах с длиной дорожек не менее 10м.

В исследовании рассматривались упражнения для глубокого, неглубокого и смешанного бассейнов.

Первая градация упражнений по отношению к опоре: без дополнительной опоры; с дополнительной опорой (Эта группа в свою очередь подразделяется на упражнения у неподвижной опоры (борт бассейна) и упражнения с подвижной опорой (поддерживающие средства).

Упражнения по направленности на развитие физических способностей подразделяются на развития гибкости, выносливости, силы и координационных способностей.

Упражнения по амплитуде выполнения движений делятся на упражнения с малой, средней и большой амплитудой.

По интенсивности от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС) упражнения разделяются следующим образом: 40-55% от МЧСС; 55-65% от МЧСС; 65-80% от МЧСС.

По степени задействования мышечных групп упражнения аквафитнеса делятся на локальные и региональные.

По использованию предметов упражнения с предметами (плавательные палки и доски, поддерживающие пояса, гантели, диски, мячи, лопатки, перчатки и т.д.) и без предмета.

Разработанная методика предполагает использование всего арсенала средств аквафитнеса с индивидуальным подходом к каждому занимающемуся. Всего отобрано 120 упражнений аквафитнеса различной направленности.

В таблице 1 приведены исходные данные, полученные по разработанной системе контроля [8, с. 103; 9].

Краткие выводы: Исходный уровень физического развития и функционального состояния средний и ниже среднего. У ряда студентов наблюдается тахикардия и длительное восстановление частоты сердечных сокращений после физической нагрузки, а также наблюдается снижение функциональных возможностей дыхательной системы по показателям задержки дыхания на вдохе и выдохе. Мы предполагаем, что разработанная методика занятий по аквафитнесу для юношей и девушек окажет положительное влияние на состояния их здоровья, физическое и функциональное состояние.

Таблица 1

Показатели физического развития и функционального состояния студентов 2 курса СПбПУ Петра Великого, записавшихся на специализацию «Аквафинес. Силовой класс». Исходный уровень

Показатель	Исходный уровень Девушки (n-22)	Исходный уровень Юноши (n-8)
Гибкость (см)	9.3±6,2	3.5±2,2
Весоростовой индекс (балл)	19.3±2,2	19.2±3,1
Частота пульса в покое (уд/мин)	76.3±3,2	87.6±4,1
Частота дыхания в покое (кол-во циклов в мин)	15.1±4,1	18.2±3,1
Проба Штанге (сек)	29.5±5,2	36.5±6.2
Проба Генче (сек)	22.0±5,2	23.2±8.2
Частота пульса после 20 приседаний за 30 секунд (уд/мин)	145.0±24,1	144±10,1
ЧП после первой минуты восстановления (уд/мин)	101.0±4,2	96.1±7,1
ЧП после второй минуты восстановления (уд/мин)	89.9±5,2	88.1±7,1
Проба Ромберга II (сек)	4.5±3,2	3.3±2,1

ЛИТЕРАТУРА:

1. Учебник / под ред. проф. О.В. Новосельцева. – СПб.: ВИФК, 2014. – 608с.,с илл.

2. Щеголев В.А. Основные негативные факторы, влияющие на здоровье и здоровый образ жизни студента / В.А. Щеголев, А.Ю. Липовка // Труды XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016. Т. II, Часть 2.С.448-453.

3. Высочин, Ю.М. Активная миорелаксация в спорте. – 1991. – с.46-49, 60-65.

4. Устинова О.Н. Тестирование и самоконтроль в индивидуализации физической реабилитации студентов технического вуза. Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре / О.Н. Устинова, И.К. Яичников, А.В. Черкасова // Материалы Всероссийской научно-

практической конференции. В 2 частях. 2015, стр. 145-149. Издательство: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта.

5. Современные оздоровительные технологии. Теория: учеб.-метод. пособие / В. П. Липовка [и др.].; под ред. В. П. Липовка. – СПб.: изд-во Политехн. ун-та, 2014. – 92 с.: ил.

6. Непочатых М.Г. Особенности использования средств аквафитнеса в занятиях плаванием со студентками / М.Г. Непочатых, В.А. Богданова, В.Н.Калинина СПб.: изд-во СПбГЭУ, 2014. Россия и Санкт-Петербург: экономика и образование в XXI веке: Научная сессия ППС по итогам НИР 2013 года. Сборник докладов

7. Современные оздоровительные технологии. Методика. Практика : учеб.- метод. пособие / В. П. Липовка [и др.].; под ред. В. П. Липовка. – СПб.: изд-во Политехн. ун-та, 2014. – 87 с.: ил.

8. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся: учебное пособие/ Е.В. Ивченко, Р.В. Кууз, А.Ю. Липовка, Е.А. Ивченко; НГУим. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.- СПб.: [б.и.]. , 2014.- 122с.

9. Устинова О.Н. Комплексный подход к индивидуализации физического развития студентов с проблемами здоровья в техническом вузе / О.Н. Устинова, Яичников И.К., Черкасова А.В. // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс №2, 2016. - С. 690-693

УДК 796.011

В.Н. Максимов[1], В.С. Васильева[2], А.А. Бобрищев[3]
[1]Михайловская военная артиллерийская академия,
[2]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
[3]Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России

СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У КАДЕТОВ СУВОРОВСКИХ УЧИЛИЩ

Актуальность. В качестве главных факторов, определяющих необходимость использования средств физической подготовки для формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ, респонденты отметили высокую значимость физической готовности военнослужащих для решения военно-профессиональных задач, а также наличие недостаточного уровня физической подготовленности кадетов. Основными факторами являются: сильная связь эффективности формирования военно-профессиональной направленности с показателями физической подготовленности кадетов, а также высокая эффективность воспитания необходимых качеств военно-профессиональной направленности у кадетов в процессе занятий физической подготовкой. Важно учитывать и такие факторы как военно-прикладная направленность средств физической подготовки, а также выраженность позитивного воздействия средств физической подготовки на формирование военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ.

В современный период предъявляются повышенные требования к уровню развития военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ. Все больше внимания уделяется вопросам физического развития личности будущего офицера [1,2].

Наряду с физическими качествами будущий офицер должен обладать высоким осознанием воинского долга и соответствующими нравственно-волевыми качествами, определяющими его военно-профессиональную направленность. Поэтому вопросу формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ должно уделяться первостепенное внимание.

Вместе с тем практика свидетельствует, что новая социально-экономическая обстановка в России привела к падению у некоторой части кадетов суворовских училищ

мировоззренческих устоев. Это негативно сказывается на формировании военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ.

Анализ литературы показал, что под военно-профессиональной направленностью следует понимать сложное целостное психологическое образование, состоящее из разнообразных по нравственному содержанию, силе и волевой обеспеченности чувств и потребностей. Эти потребности выражаются в реальном стремлении кадетов суворовских училищ стать достойными защитниками своей Родины. В настоящее время среди исследователей нет единства взглядов на природу данного понятия [1-7].

Многие ученые рассматривают военно-профессиональную направленность кадетов суворовских училищ как их избирательную активность по достижению цели стать офицером [3,4]. Можно смело утверждать, что военно-профессиональная направленность кадетов суворовских училищ неотделима от этой цели. Поэтому она выражается в активной деятельности кадетов суворовских училищ, направленной на достижение данной цели. При этом требуется проявление значительных морально-волевых и физических усилий [1-7]. В то же время известно, что средства физической подготовки играют большую роль при формировании военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ, поскольку формируют физически развитую и морально-волевую личность. Военно-профессиональная направленность, как психический процесс, сложна, динамична и тесным образом связана с мотивами, которые формируются в ходе занятий физической подготовкой.

Военно-профессиональная направленность проявляется в этически адекватной практике поведения на занятиях по физической подготовке. Результатом сформированной военно-профессиональной направленности кадетов суворовских училищ является хорошо развитое чувство коллективизма, готовность жить интересами воинского коллектива и выполнять его требования. Это выражается в подчинении своей деятельности общественным потребностям воинского коллектива.

Установлено, что в ходе занятий физической подготовкой формируется мотивационная готовность поступать морально. Желание кадетов суворовских училищ поступать морально формируется под воздействием, прежде всего, военно-профессиональной направленности. Поэтому чрезвычайно важным моментом является выявление факторов, определяющих необходимость использования средств физической подготовки для формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ. С целью определения этих факторов был проведен опрос 71 специалиста по физической подготовке, работающих в суворовских училищах. Результаты этого исследования, представлены в таблице 1.

В качестве главных факторов, определяющих необходимость использования средств физической подготовки для формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ, респонденты отметили высокую значимость физической готовности военнослужащих для решения военно-профессиональных задач, а также наличие недостаточного уровня физической подготовленности кадетов. Основными факторами являются: сильная связь эффективности формирования военно-профессиональной направленности с показателями физической подготовленности кадетов, а также высокая эффективность воспитания необходимых качеств военно-профессиональной направленности у кадетов в процессе занятий физической подготовкой. Важно учитывать и такие факторы как военно-прикладная направленность средств физической подготовки, а также выраженность позитивного воздействия средств физической подготовки на формирование военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ.

Таблица 1

Ранговая структура факторов, определяющих необходимость использования средств физической подготовки для формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ (n=71)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Высокая значимость физической готовности военнослужащих для решения военно-профессиональных задач	27,1
2	Наличие недостаточного уровня физической подготовленности кадетов	22,9
3	Сильная связь эффективности формирования военно-профессиональной направленности с показателями физической подготовленности кадетов	16,7
4	Высокая эффективность воспитания необходимых качеств военно-профессиональной направленности у кадетов в процессе занятий физической подготовкой	13,3
5	Выраженная военно-прикладная направленность средств физической подготовки	11,2
6	Выраженность позитивного воздействия средств физической подготовки на формирование военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ	8,8

Вывод. Выявленные факторы определяют необходимость использования средств физической подготовки для формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ. Учет этих факторов позволит оптимизировать деятельность преподавателей по физической подготовке суворовских училищ и кадетских корпусов.

ЛИТЕРАТУРА:

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

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

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

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

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

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

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

УДК 796.011

В.Н. Максимов[1], В.С. Васильева[2], А.А. Бобрищев[3]
[1]Михайловская военная артиллерийская академия,
[2]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
[3]Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России

СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У КАДЕТОВ СУВОРОВСКИХ УЧИЛИЩ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Актуальность. В настоящее время предъявляются повышенные требования к уровню физической подготовленности выпускников суворовских училищ. Существенно возросли и требования к формированию личности в процессе физической подготовки [1-7]. Все больше внимания уделяется вопросам развития личности будущего офицера. Такая личность должна сочетать в себе высокий уровень готовности к службе в армии, морально-психологические и другие качества, необходимые для этого [3,4].

Цель исследования. Известно, что нравственная специфичность личности будущего офицера ярче всего отражается в её военно-профессиональной направленности. Военно-профессиональная направленность характеризует внутреннюю позицию кадетов суворовских училищ, стержневые особенности их мотивации на дальнейшую службу в Вооруженных силах России. Под военно-профессиональной направленностью следует понимать сложное целостное образование, состоящее из разнообразных по нравственному содержанию, силе и волевой обеспеченности чувств и стремлений кадетов суворовских училищ, которые выражаются в их реальном поведении.

Исследования показали, что военно-профессиональная направленность кадетов суворовских училищ тесным образом связана с системой их мотивов [1-7]. Мотивы в свою очередь, формируют у кадетов суворовских училищ установку на службу в армии. Установка - это одна из возможных форм проявления военно-профессиональной направленности. Она выражает настроенность кадетов суворовских училищ осуществлять определенные действия, связанные с освоением специальности офицера. Поэтому военно-профессиональная направленность проявляется в этически адекватной поведенческой практике кадетов суворовских училищ.

Для обоснования теоретических и практических подходов к формированию военно-профессиональной направленности кадетов суворовских училищ с использованием средств физической подготовки, чрезвычайно важна идея перехода динамического соотношения потребностей и других мотивационных и личностных характеристик на более высокий качественный уровень. Чтобы решить эту научную задачу нами была разработана педагогическая технология формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ средствами физической подготовки (Рис. 1).

На первом этапе целью обучения должно быть формирование физической готовности кадетов к успешному решению служебных и боевых задач будущей военно-профессиональной деятельности.

На втором этапе целью обучения должно быть формирование способностей к проявлению силы воли, характера при освоении сложных военно-прикладных навыков и физических упражнений, а также при решении других задач.

На третьем этапе целью обучения должно быть формирование профессионально важных физических, психологических, личностных качеств у кадетов в процессе занятий физической подготовкой.

Таким образом, устойчивая военно-профессиональная направленность кадетов суворовских училищ является основополагающей составляющей для формирования способности и готовности действовать. На этой основе и была разработана педагогическая технология формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ средствами физической подготовки.

Рис.1. Педагогическая технология формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ средствами физической подготовки

Вывод. Таким образом, формирование военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ определяется их нравственной позицией, умением противостоять негативным влияниям извне, проявлением самостоятельности в мыслях, побуждениях, поступках. Все это позволит кадетам суворовских училищ эффективно решать задачи в будущей военно-профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

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

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

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

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

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

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

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

УДК 796.03

А.О. Миронов[1], И.В. Шагин[1], О.В. Новосельцев[2]
[1]Московский педагогический государственный университет
[2]Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ВОСПИТАНИЯ И ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ТРУДОВОЙ И ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Целью настоящей работы является повышение качества подготовки студентов к трудовой и военно-профессиональной деятельности на основе физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Особенности физического воспитания студентов определяются тем, что вузовский период – это возможность получения знаний, умений и навыков по физической культуре в рамках государственной системы образования. Физическая культура и ее виды входят обязательным предметом в гуманитарный компонент вузовского образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, через формирование общечеловеческих ценностей.

По мнению ряда авторов [1-3]. основная идея физического воспитания студентов на базе физкультурно-спортивного комплекса ГТО направлена на сохранение творческого

долголетия выпускника вуза, укрепление его здоровья, формирование физической культуры личности студента, подготовка молодежи к трудовой и военно-профессиональной деятельности.

Однако в настоящее время в вузовском физическом воспитании часто доминирует физическая подготовка в ущерб целостному развитию личности. По нашему мнению для того, чтобы физическое воспитание студентов стало основополагающим процессом в формировании их физической культуры необходима трансформация учебного процесса в вузах, в котором ведущим началом стали бы физическое самовоспитание и самосовершенствование студентов, их забота о своем здоровье, самообразование в этой сфере деятельности в течение всей жизни.

В данной связи, деятельность кафедр физического воспитания вузов должна сосредотачиваться на вопросах по созданию условий и формированию у студентов навыков самовоспитания, саморазвития, самосовершенствования, включения студентов в пространство физической культуры не только в качестве пользователя, но и как субъекта данной сферы деятельности [4-6].

Задачи вуза, состоят в том, чтобы научить будущего специалиста поддерживать и укреплять здоровый психосоматический тонус своей жизнедеятельности формами и методами физической культуры.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в следующих формах: учебные занятия; самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом; физические упражнения в режиме дня; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Физкультурно-спортивную деятельность можно определить, как разностороннюю деятельность студентов сфере физической культуры и спорта, направленную на реализацию общественно и личностно-значимых потребностей в физическом совершенствовании. Это познавательная, организаторская, пропагандистская, инструкторско-педагогическая, судейская деятельность и собственно занятия физической культурой и спортом [7-9].

В рамках работы по внедрению физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему вузовского образования, этот процесс возможен на основе воспитания у студентов мотивации, потребности и интереса, стремления, желания, убеждения, ценностных ориентаций с учетом состояния собственного здоровья.

Важнейшими компонентами повышения качества подготовки студентов к трудовой и военно-профессиональной деятельности на основе физкультурно-спортивного комплекса ГТО являются мировоззрение, потребностно-мотивационная сфера личности, широта и глубина знаний в области физической культуры и ее видов. Можно выделить логический, последовательный переход всех форм физкультурной практики в устойчивый процесс физического (телесного) самовоспитания и самосовершенствования.

По мнению В.А. Щеголева, Ю.Н. Щедрина (2011) физическая культура в вузе достигает воспитательной цели тогда, когда ее виды отвечают принципам доступности и максимального привлечения молодежи, а физические нагрузки соответствуют уровню функциональных возможностей [10].

Известно, что деятельность в области физической культуры, работа по освоению норм и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО имеет как материальные, так и духовные формы, несмотря на то, что приоритетной для нее, конечно, является ориентация на развитие функциональных физиологических резервов организма, потенциальных психофизических возможностей человека.

В настоящее время выдвигается качественно новое направление осмысления сущности и ценностного потенциала физической культуры, ее влияние на духовную сферу «как

действенного средства интеллектуального, нравственного, военно-патриотического и эстетического воспитания учащейся молодежи». Ценности физической культуры становятся важным средством управления воспитанием личности, регулятором ее поведения в той мере, насколько осваиваются ценности данной культуры.

Говоря о ценностном потенциале физической культуры и его роли в управлении профессионально-личностным и физическим воспитании современного студенчества, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личный. Из этого следует, что физическая культура, удовлетворяя как материальные, так и духовные потребности личности и общества, сама имеет обе стороны – и материальную, и духовную. В свою очередь каждый вид культуры имеет как личностную, так и общественную формы.

Таким образом, повышение качества подготовки студентов к трудовой и военно-профессиональной деятельности на основе физкультурно-спортивного комплекса ГТО обеспечивается воспитанием потребности и стремления студента в освоении ценностей физической культуры, которые должны стимулироваться чувством удовольствия от физической активности, успехами в росте его собственных физических, психических, нравственных возможностей, работоспособности, ощущением здоровья и умением управлять внутренним состоянием.

ЛИТЕРАТУРА:

1.Коршунов А.В., Миронов А.О., Щеголев В.А. К вопросу повышения профессионального мастерства субъектов управления физическим воспитанием студентов / Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» СПб.: НГУ, 2015 № –4(134).– С. 135-140.

2. Липовка, А.Ю. Физкультурно-спортивный комплекс (ГТО) в системе высшего профессионального образованияю / А. Ю. Липовка, В.П.Сущенко, В.А.Щеголев // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, (14-15 июня 2017года. Изд-во Политехн. ун-та.– 2017.– С. 50-55.

3. Пискун, О.Е. Методы мотивации и стимулирования студентов к выполнению норм и требований комплекса ГТО // О.Е.Пискун, В.П. Сущенко, В.А. Щеголев, А.О.Миронов // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, (14-15 июня 2017года. Изд-во Политехн. ун-та.– 2017.– С.59-66.

4. Сущенко, В.П. Отношение студенческой молодежи к выполнению норм и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В.П. Сущенко, В.А. Щеголев, О.Е. Пискун // Теория и практика физической культуры. –2017.–№ 3.– С. 57-59.

5.Сущенко, В.П. Организационно-педагогические основы подготовки студентов к выполнению норм и требований физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) / В.П. Сущенко, В.А. Щеголев, В.В.Бакаев, А.Э.Болотин, В.С.Васильева // Учебное пособие – СПб: Изд-во Политехн. ун-та, 2017. 135с.

6. Чепис, С.Н. Физическая подготовка и военно-патриотическое воспитание курсантов в вузах Министерства Обороны Российской Федерации как основа национальной безопасности /С.Н. Чепис, Ш.А. Керимов, Д.В. Морщинина //Гуманитарный вестник Военной академии ракетных войск стратегического назначения. –М.: 2016.-№ 4-2 (4).- С. 136-138.

7. Щеголев В.А., Липовка А.Ю., Коршунов А.В. Служебно-прикладная направленность занятий физической культурой и спортом со студентами как средство и способ формирования их готовности к выполнению норм и требований ГТО / Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» М.: 2016, №6.– С. 21 -24.

8.Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры // Учебник для студентов. – СПб.: СПбГУ ИТМО, 2011. – 219 с.

9.Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Физическая культура и спорт как средство профессионально-ориентированного воспитания студенческой молодежи // Монография. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2011. – 216 с.

10.Щеголев, В.А. К вопросу о реализации правил здорового образа жизни в процессе

выполнения студентами норм и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО/ В.А. Щеголев, В.П. Сущенко, Ш.А. Керимов // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, (14-15 июня 2017года. Изд-во Политехн. ун-та.– 2017.– С. 66-72.

УДК 776.01

А.А. Моха [1], А.А. Серегин [2], В.А. Демьянов [2]
[1]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
[2] Военный институт физической культуры

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ-ВОДИТЕЛЕЙ ВОЕННОЙ КАФЕДРЫ СПБПУ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В современных условиях автомобильный транспорт играет важную роль в развитии общей транспортной системы страны. Водитель, управляемый им автомобиль, дорога, по которой движется автомобиль в реальных природно-климатических условиях, представляют собой систему – комплекс динамических связанных звеньев, объединенных общими целями и сетью обмена информации. В совокупности они образуют систему водитель – автомобиль – дорога – среда, в которой водитель является оператором.

Процессы, выполняемые водителем при движении автомобиля, во многом типичны для деятельности любого оператора сложной системы. Это главным образом операции, связанные с приемом и переработкой информации, изменением параметров управляемого объекта, контролем выполненных действий. Условия, в которых работает водитель, отличаются повышенной сложностью. Объем информации, получаемой и обрабатываемой водителем, и интенсивность ее поступления в различных ситуациях изменяются в очень широких пределах. Ограниченный объем информации и медленный характер ее изменения притупляют внимание. Большой объем информации или быстрые ее изменения, при интенсивном движении, часто делает невозможным своевременно и точно ее воспринять, переработать, выработать верное решение и его реализовать. При движении в плотных потоках водитель в течение одного часа выполняет несколько сотен трудовых операций, причем около 20% из них являются ошибочными [1,2].

Сложная обстановка на дороге, при которой вероятны ошибочные действия, возникает у любого водителя сравнительно часто при движении в городских условиях 6-7 раз в течение дня.

Влияние этих факторов приводит к тому, что многие кандидаты в водители не успевают получить устойчивые навыки управления автомобилем в сроки, установленные программами подготовки водителей.

Таким образом, на начальном этапе профессиональной деятельности возникает проблема формирования у водителей устойчивых психических качеств таких как:

- ощущение и восприятие;
- внимание;
- мышление и принятие решения;
- память;
- психомоторика;

Одним из возможных и весьма эффективных путей решения этой проблемы является формирование у обучающихся двигательных и психофизиологических качеств, способствующих ускоренному росту водительских навыков применением современных методов и средств физической подготовки на основе специальных комплексов физических упражнений [3].

Проведение занятий по физической подготовке перед началом практического обучения вождению автомобилей способствует интенсивному формированию профессионально важных качеств, обучающихся и, как следствие, ускоренному росту водительских навыков на этапе первоначального обучения вождению. Кроме того, они являются эффективным способом формирования скоростных качеств обучающихся, с учетом их индивидуальных возможностей.

Для успешного овладения специальностью, а также для повышения эффективности работы водителю необходимо развивать определенные двигательные способности. Процесс управления автомобилем сводится к осуществлению двигательных актов руками и ногами в определенной последовательности и в нужном направлении, с заданной скоростью и усилиями. Своевременность выполнения и последовательность двигательных актов обусловливаются дорожной ситуацией зачастую в условиях дефицита времени, когда нет возможности осмыслить выполняемые действия. Поэтому основные операции управления должны быть отработаны до автоматизма. Опытный водитель управляет автомобилем без сосредоточения на этом процессе особого внимания, то есть без активного сознательного регулирования своих двигательных актов [4].

Особенностью работы водителя является одновременное выполнение нескольких операций - это непрерывное воздействие на органы управления автомобилем, регулирование направления и скорости движения, контроль за дорожно-транспортной обстановкой. Помимо сенсомоторного слежения и периодического переключения органов управления работа водителя предполагает целый ряд других операций, которые требуют распределения и переключения внимания. При этом следует иметь в виду, что свои действия водитель осуществляет, как правило, в условиях ограниченной видимости. Таким образом, помимо способности противостоять большой сенсомоторной нагрузке от водителя требуются интуиция, развитая память, внимание и мышление [1]. Особенно высокие требования предъявляются к вниманию водителя, к таким его составляющим, как сосредоточение, переключение и распределение. Особые качества вождения формируются в процессе всего периода деятельности. Навыки вождения и владения во многом зависят от развития двигательной сферы. Поэтому специальная физическая подготовка для водителей имеет большое значение, так как в процессе тренировки совершенствуются координация движений, глазомер, память, а также другие психические качества.

Для эффективных действий водителей необходимы высокий уровень специальной подготовки и способность противостоять воздействию различных факторов, в том числе условий обитания в кабине автомобиля. В свою очередь, профессиональное мастерство каждого водителя определяется уровнем развития важных для той или иной специальности физических и психических качеств. Эти качества вырабатываются в процессе обучения и совершенствуются в практической деятельности. Практический опыт и ряд проведенных исследований показывает, что с помощью средств физической подготовки можно значительно ускорить процесс овладения необходимыми профессиональными навыками водительского мастерства [3,5].

Постоянная необходимость работы в ограниченном пространстве, способность длительное время переносить воздействия факторов обитания в значительной мере вырабатываются в процессе физической подготовки развитием таких качеств, как сила, ловкость, выносливость и быстрота движений. Исходя из вышесказанного, определяются основные требования к физической подготовленности водителей автомобилей.

Водители действуют в различных условиях окружающей среды при воздействии специфических факторов, которые прямо или косвенно обусловливают развитие и кумуляцию утомления [5]. В результате ухудшается самочувствие водителей, понижается их работоспособность, и, как следствие, профессиональная надежность. Факторы,

характеризующие влияние окружающей среды на водителя и усложняющие условия его работы, подразделяются на внешние и внутренние. К внешним факторам относятся перепад температуры и давления, загазованность и запыленность воздуха, сенсорная изоляция. К внутренним факторам относят неудобство рабочей позы, ограниченность движений, особенности работы с органами управления, а также шум от работы двигателя, вибрация, тряска, толчки и укачивание при движении автомобиля по пересеченной местности.

Водителем автомобиля особенно ощущаются вертикальные и горизонтальные ускорения, которые в результате длительного интенсивного воздействия вызывают соматические и вегетативные сдвиги [1,3]. Явление укачивания приобретает особенно выраженный характер потому, что раздражение нервных центров от тряски и качки носит интенсивный и хронический характер. При длительной работе развивается перевозбуждение нервных центров со всеми характерными последствиями, наиболее опасным из которых является снижение качества операторской деятельности.

Наибольшего эффекта можно достичь при соблюдении основных методов: равномерной, переменной, повторной и контрольной тренировки.

При равномерной тренировке упражнения в процессе занятия выполняются при относительно постоянной интенсивности, которая равномерно повышается к концу основной части занятия.

Переменная тренировка предусматривает периодическое повышение и понижение интенсивности и объема физической нагрузки, как в процессе всей тренировки, так и в ходе отдельного занятия.

Повторная тренировка предполагает проведение определенных по объему работы серий упражнений высокой интенсивности, выполняемых в установленной последовательности с резким снижением нагрузки в межсерийных интервалах.

Контрольная тренировка служит для определения эффективности тренировочного процесса. Она проводится в форме периодических проверок уровня выносливости.

Метод соревнований позволяет мобилизовать физические усилия обучаемых до максимума и таким образом повысить физическую нагрузку. Поэтому для развития выносливости водителей важно чаще проводить кроссы, лыжные гонки, занятия по преодолению препятствий, марш-броски и т. д.

Таким образом, активная физическая подготовка позволяет водителю формировать и совершенствовать как психические качества, так и практические профессиональные навыки, что придает водителю уверенность в себе и обеспечивает безопасность дорожного движения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Романов А.Н. Автотранспортная психология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 224 с.

2. Иашвили М.В. Безопасность на дорогах и в общественном транспорте: учебное пособие. - Новосибирск.: АРТА, 2011. – 168 с.

3. Загорский Б. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка водителей автомобильного транспорта, Ленинград, ВДКИФК, 1991. – 62 с.

4. Попова Н.Е. Прогнозирование индивидуальной успешности водительской деятельности // Психол. журн. 1986. Т. 7. № 4. С. 66-72.

5. Василенко В.А. Психологические особенности водителя, как фактор безопасности дорожного движения / В. А. Василенко // Молодой ученый, 2013. - 226 с.

6. Миронов В.В. и др. Теория и организация физической подготовки войск. Учебник. – Спб.: ВИФК, 2006. – 594с.

УДК 796.03

А.А. Напреенков
Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна (СПбГУПТД)

СТУДЕНЧЕСКОЕ ДОБРОВОЛЬНОЕ СПОРТИВНОЕ ОБЩЕСТВО «БУРЕВЕСТНИК»: К 60-ЛЕТИЮ СО ДНЯ ОСНОВАНИЯ

Актуальность. Весьма показателен имевшийся опыт построения организационной работы Всесоюзного студенческого добровольного спортивного общества (СДСО) «Буревестник» (1957–1987).

Цель исследования связана с выявлением и анализом фактов организационных инициатив по созданию и функционированию СДСО «Буревестник».

Задача работы – обобщить накопленный потенциал Ленинградского областного совета (ЛОС) СДСО «Буревестник» и опыт ритмичной работы низовых физкультурных коллективов вузов по развитию студенческого спорта за указанный период.

Материал и методы исследования. При изучении темы, касающейся создания и функционирования Всесоюзного СДСО «Буревестник», в том числе и ЛОС общества, использовались материалы, хранящиеся в Центральном государственном архиве Санкт-Петербурга (ЦГА СПб), в управлении по работе со студенческой молодежью ФСО профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области «Россия» и в делопроизводстве спортивного клуба СПбГУПТД. Дополнительно использовались записи бесед, опрос специалистов, интервью с участниками проводимых в тот период конференций, что позволило обратить внимание на практику инициатив физкультурных организаторов по развитию общественного клубного спортивного движения в высшей школе.

Результаты исследования и их обсуждение. Формально все же следует различать два «Буревестника»: первый – периода 1935–1957 гг., основное внимание которого было сосредоточено на работе с производственными коллективами, и второй, о котором речь, – периода 1957–1987 гг., стоявший в авангарде развития студенческого спорта.

На первых порах «Буревестник», как добровольное спортивное общество, стал формироваться в составах коллективов союза работников обувной промышленности (В новых обществах // Красный спорт. – 1935. – 25 окт. – № 85/173. – С. 4.). Оргбюро утвердило форму членов общества – голубые майки и трусы с белым кантом. Зимой спортсменам предписывалось носить синие костюмы с белым изображением буревестника, а летом цветовая гамма в одежде менялась местами – синий верх, белый низ (Красный спорт. – 1935. – 29 нояб. – № 101/189. – С. 4.). Был утвержден и флаг общества, где основой было выбрано голубое поле с белой полосой. Спортсмены «Буревестника» с достоинством проносили бело-голубой стяг, на котором запечатлён гордый полет свободолюбивой морской птицы, воспетой М. Горьким. Но один из активных организаторов, первый председатель (1957–1970) Центрального совета СДСО Ю.А. Парфенов не смог точно утверждать, имеет ли название общества прямое или косвенное отношение к известному произведению писателя [1].

14 мая 1936 г. СНК СССР вынес постановление о создании добровольных спортивных обществ (ДСО) в профессиональных союзах. «Буревестник» был образован постановлением Секретариата ВЦСПС 3 мая 1936 г., как добровольное спортивное общество профсоюза работников государственной торговли. Позже в соответствии с постановлениями Секретариата ВЦСПС от 15 апреля 1950 г. оно было объединено с ДСО «Молния», от 18 апреля 1955 г. – с ДСО «Искра», «Медик», «Наука», «Труд» под общим наименованием «Буревестник» [2, с. 40].

Дальнейшее организационное укрепление общественных форм руководства студенческим спортом произошло во второй половине 1950-х гг. Профсоюзные и вузовские спортивные организации слились с территориальными спортивными организациями. Ряд добровольных обществ был ликвидирован, однако затем их наименования были присвоены новым обществам. Так на основе реорганизации, последовавшей вследствие принятого постановления Президиума ВЦСПС от 30 октября 1957 г., то есть 60 лет назад, было образовано студенческое добровольное спортивное общество «Буревестник» [2, с. 50]. С.Ф. Иванов и Р.Н. Шаров (1979) показали, что «необходимость объединения всех студенческих спортивных организаций в единое общество диктовалось спецификой работы высших учебных заведений» [3, с. 31]. В «Буревестнике» республиканские и большие всесоюзные соревнования стали проводиться, начиная с 1958 г., только между командами спортивных клубов (СК) высших учебных заведений [4].

ЛОС ДСО «Буревестник» был образован в соответствии с постановлением президиума Леноблсовпрофа «О создании Ленинградского студенческого ДСО “Буревестник”» от 21 ноября 1957 г., протокол № 37, и находился в его ведении. Данный документ устанавливал следующее:

«В соответствии с постановлением президиума ВЦСПС от 30 сентября 1957 г. о структуре добровольных спортивных обществ профсоюзов президиум Леноблсовпрофа постановляет:

1. Для усиления физкультурной и спортивной работы среди студентов высших учебных заведений создать в Ленинграде студенческое добровольное спортивное общество “Буревестник”.

2. Для руководства вновь организуемым спортобществом, до проведения выборов руководящих органов ДСО, утвердить оргбюро Ленинградского областного совета студенческого ДСО “Буревестник” в составе: председателя Тарасова И.П. и членов тт. Балудина К.И., Винниченко В.И., Кравец В.М., Копыл Н.Ф., Львова С.А., Морозова П.А., Обухова Б.В., Орлова Б.В., Попова С.И. и Тополиди К.Г. …» [5].

Первая конференция ЛОС общества прошла 25 апреля 1958 г. В дальнейшем на первой всесоюзной конференции, которая состоялась 29 мая 1958 г. в Москве, был утвержден устав студенческого ДСО «Буревестник», где было зафиксировано, что «основой студенческого ДСО “Буревестник”, его первичной организацией являлся спортивный клуб (п. IV.2.)». Членами центрального совета были избраны ленинградцы Н.Ф. Иванов и Б.В. Обухов. В ревизионную комиссию также вошел П.А. Морозов.

В штатном расписании ЛОС ДСО «Буревестник» на 1959 г. планировались 147 штатных единиц, включая 8 единиц по облсовету и 139 единиц по спортивных сооружениям и объектам. Вузовская составляющая в этом документе была представлена так: по СК «Политехник» ЛПИ – 2 единицы, СКИФ – 2 единицы, СК ЛГУ – 2 единицы, СК ЛТА – 1 единица и СК 1-го ЛМИ – 1 единица [6].

«Буревестник» создавался под лозунгом: «Массовость плюс мастерство». Одной из его главных задач ставилось завоевание для страны ведущих позиций в международном студенческом спорте. В 1959 г. «Буревестник» вошел в состав Международной федерации университетского спорта (FISU), став представителем СССР в этой организации [2, с.56].

В Ленинграде в период 1960–1980-х гг. семь СК вузов имели определенную штатную и финансовую самостоятельность, располагали текущими счетами в банковских учреждениях и получали целевое финансирование по линии областного совета ДСО «Буревестник», то есть являлись его структурными подразделениями. Назовем их в соответствии с прежними названиями вузов. Это спортивные клубы Института физической культуры, Госуниверситета, Политехнического института, 1-го медицинского института, Института авиационного

приборостроения, Института текстильной и легкой промышленности и Лесотехнической академии.

Для «Буревестника» прошлых лет было характерно ритмичное ведение учебно-тренировочного процесса в секциях и командах по видам спорта, проведение многочисленных спартакиад, смотров-конкурсов, матчевых встреч, массовых стартов, турниров, участие команд в городских спартакиадах, чемпионатах Центрального совета, других всесоюзных и международных соревнованиях. Областной совет являлся организатором и координатором всей спортивно-массовой работы с учащейся молодежью. Плановая учеба, обмен опытом, консультации, постоянно проводимые в обществе с участием студенческого и преподавательского физкультурного актива, способствовали дальнейшему профессиональному росту членов общества.

Смотр СК вузов города на Неве на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной работы за 1986 г. стал последним. Ленинградский «Буревестник» объединял тогда физкультурные организации 28 вузов и одного техникума, которые были разделены на три группы. В физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе лучшие результаты были показаны студентами Госуниверситета, Финансово-экономического и Инженерно-экономического институтов. В разделе «высшее спортивное мастерство» первые места в группах – у студентов Госуниверситета, Института текстильной и легкой промышленности и Инженерно-экономического.

На основе решений XVIII профсоюзного съезда страны (1987) ДСО «Буревестник» 12 марта 1987 г. прекратило свое существование; основанием стало постановление Президиума ВЦСПС № 2-16 от 20 февраля 1987 г. «О мерах по совершенствованию физкультурного движения профсоюзов». Как следствие, последовало решение президиума ЛОСПС о ликвидации Совета спортивного общества в городе на Неве к 1 мая 1987 г. ЛОС ДСО «Буревестник» прекратил свое существование. Начался другой этап для новых общественных структур, которые сохранили символику и традиции «Буревестника».

В описании исторического пути СДСО «Буревестник» не все позитивно и однозначно. А.А. Исаев (2002) со ссылкой на А. Власова (1998), и рассматривая временной период 1957–1987 гг., констатирует: «Имевшиеся в ликвидированных ДСО сооружения были переданы вновь организованным, в основном, “Труду” и “Спартаку”. Студенческому “Буревестнику” не досталось ничего, кроме пожелания успешной работы на базе вузов, материальная база которых была настолько слабой, что и на 30 % не обеспечивала даже учебного процесса. “Буревестнику” так и не удалось встать на ноги, он так и кончил свои дни в 1988 г. нищим» [7]. Приведем еще одно мнение: А.М. Сапрыкин (2007) замечает, что с реорганизацией общества в 1987 г. студенческий спорт многое потерял, и в первую очередь, в уровне проведения студенческих соревнований и их массовости. И все же В.И. Линдер и П.И. Андрианов (2014), обобщая хронику, многочисленные победы, достижения, организационные инициативы членов общества, называют три десятилетия жизни советского «Буревестника» золотым веком отечественного студенческого спорта [2, с. 6].

Выводы. За давностью лет ушли в тень все те проблемы и трудности, с которыми пришлось столкнуться специалистам, но по-прежнему достаточно ярко всплывают в памяти имена и лица людей, кто достойно представлял студенческий спорт города на Неве в национальных и международных соревнованиях. Работа по развитию студенческого спорта была проделана огромная.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Широкое крыло «Буревестника» // Спортивная жизнь России. – 2006. – № 10. – С. 10–12.
2. На крыльях «Буревестника»: история студенческого спорта / В.И. Линдер, П.И. Андрианов; под ред. О.В. Матыцина. – Москва: Советский спорт, 2014. – 244 с.
3. Иванов, С.Ф. Олимпийский полет «Буревестника» / С.Ф. Иванов, Р.Н. Шаров. – Москва: Профиздат, 1979. – 96 с. – 30 000 экз.

4. Зубков, И.А. Очередные задачи спортивных обществ профсоюзов / И.А. Зубков // Теория и практика физ. культуры. – 1958. – Т. XXI. – Вып. 7. – С. 481–485.
5. ЦГА СПб. Ф. 9810. Оп. 1. Д. 1. Л. 1.
6. ЦГА СПб. Ф. 6276. Оп. 273. Д. 461. Л. 153.
7. Исаев, А.А. Спортивная политика России / А.А. Исаев. – Москва: Советский спорт, 2002. – 512 с.

УДК 796.03

С.С. Прокопчук [1], Е.В. Зефирова [1], Ф.Г. Переходко [1], Ш.А. Керимов [2]
[1]Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики.
[2]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Цель настоящей статьи состоит в раскрытии возможностей оздоровительной физической тренировки в процессе физического воспитания студентов.

Для этого были проведены теоретические [1-6]. и экспериментальные исследования, в которых приняло участие 320 студентов первого и второго курсов.

В качестве основных методов исследования использовались методы теоретического анализа и объективной оценки исследуемых параметров с привлечением современного математического аппарата.

В предельно сжатом виде основные положения современной оздоровительной физической тренировки студентов можно сформулировать следующим образом:

1. Оздоровительная физическая тренировка (ОФТ) направлена на повышение или поддержание уровня развития физических качеств и прикладных навыков, наиболее тесно связанных с показателями здоровья студентов.

Таковыми качествами являются: аэробная выносливость, мышечная сила и выносливость, гибкость, а также жизненно важные двигательные навыки. При этом первостепенное значение придается аэробной выносливости. Остальные физические качества (быстрота, ловкость, координация) рассматриваются как моторные компоненты, проявляющиеся в конкретных двигательных действиях.

2. Одной из основных задач ОФТ студентов считается достижение и поддержание ими оптимального состава тела, т.е. оптимального соотношения его активных и пассивных компонентов. На практике этот показатель оценивается процентом содержания жира, рассчитанном для различных возрастно-половых групп.

3. Некоторые источники включают в ОФТ различные системы психорегуляции (аутогенная тренировка, ментальный тренинг и др.), что позволяет говорить об оздоровительной психофизической тренировке ПФТ), а также массаж и разнообразные закаливающие процедуры (обтирание, обливание, купание, моржевание, сауна, парная баня и т.п.).

4. Основным средством ОФТ студентов являются динамические упражнения преимущественно циклического характера, выполняемые с умеренной и субмаксимальной интенсивностью (60-85% от максимальной ЧСС), а также упражнения на силовую выносливость и растяжение.

5. Для ОФТ студентов характерно наличие системы количественных показателей, позволяющих варьировать объем и интенсивность нагрузок в зависимости от групповых и индивидуальных особенностей занимающихся.

6. Практика ОФТ основывается на принципе минимизации затрат времени и энерготрат, необходимых для достижения оздоровительного эффекта (в среднем, 3-4 раза по 20-40 мин. в неделю, 1000-1200 ккал).

7. ОФТ рассчитана, главным образом, на самостоятельные занятия студентов при минимальной помощи со стороны специалистов [7-10]. Исходя из названных основных положений ОФТ, мы попытаемся сравнить и оценить некоторые из рассматриваемых модификаций восточных оздоровительных систем (ВОС) с целью определения возможностей использования накопленного зарубежного опыта для решения проблемы настоящего исследования.

Для того, чтобы выделить объект нашего исследования из огромного количества литературы, посвященной многочисленным лечебно оздоровительным системам самого разнообразного происхождения (китайского, тибетского, таиландского, японского, индийского, индонезийского и др.), прежде всего, важно установить последовательную классификацию источников. Для этой цели мы воспользовались одним из подходов, предложенным Д.Н. Давиденко [2].

Данный подход включает три классификационных признака:

Первый - по происхождению. Из множества национальных лечебно-оздоровительных систем мы остановимся на индийской йоге и китайском цигуне, поскольку эти оздоровительные системы наиболее широко распространены в мире и России, и по ним имеется наиболее обширная литература на английском и русском языках.

Второй - по направленности. Индийская йога и китайский цигун представляют собой чрезвычайно сложные многоуровневые системы, охватывающие широкий спектр проблем от религиозно-философских до сугубо частных и прикладных. Поэтому мы ограничимся источниками прикладной и оздоровительной направленности с преимущественным использованием физических упражнений.

Третий - по жанру. Всю имеющуюся по данной проблеме литературу можно разделить на:

1) научную, основанную на конкретных научных данных; 2) научно-популярную, содержащую ссылки на научные данные;

3) популярную, дающую более-менее объективное описание какой-либо системы;

4) рекламную, преследующую, в основном, коммерческие цели. Естественно, что мы отдаем предпочтение источникам первого жанра, но ввиду их малочисленности, также будут использоваться источники второго жанра и, ограниченно, - третьего, полностью исключив четвертый.

Таким образом, результаты проведенного исследования показали большие возможности оздоровительной физической тренировки в процессе физического воспитания студентов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Давиденко, Д.Н., Здоровье и образ жизни / Д.Н.Давиденко, В.А.Щеголев, А.И. Суханов, О.А.Чурганов // Учебное пособие – СПб.: ВИФК, 2003. – 100 с.

2. Давиденко, Д.Н., Здоровье и образ жизни студентов / Д.Н.Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А.Щеголев // Учебное пособие – СПб.: СПбГИТМО, 2005. – 124 с.

3. Коршунов, А.В. К вопросу повышения профессионального мастерства субъектов управления физическим воспитанием студентов / А.В. Коршунов, А.О. Миронов, В.А. Щеголев, // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта» СПб.: НГУ, 2016, № 4(134) – С. 135-139

4. Щеголев, В.А. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры / В.А.Щеголев, Ю.Н. Щедрин // Учебник для студентов. – СПб.: СПбГУ ИТМО, 2011. – 219 с.

5. Щеголев, В.А. Служебно-прикладная направленность занятий физической культурой и

спортом со студентами как средство и способ формирования их готовности к выполнению норм и требований ГТО / В.А.Щеголев, А.В. Коршунов, А.Ю Липовка. // Научно-теоретический журнал « Теория и практика физической культуры» М.: 2016, №6.– С. 21 -24.

6. Щеголев, В.А. Оздоровительно-прикладная физическая подготовка молодежи к военной службе в условиях муниципального физкультурно-оздоровительного центра / В.А.Щеголев, А.В. Русских // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.– 2011.– С. 199-206. 2

7. Щеголев, В.А. Отношение студенческой молодежи к подготовке и выполнению норм и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В.А. Щеголев, В.П. Сущенко, О.Е. Пискун // Теория и практика физической культуры.– 2017.– № 3. – С. 57-59.

8. Щеголев, В.А. Основные направления ориентации студенческой молодежи на здоровый образ жизни в процессе физкультурно-спортивной деятельности. / В.А. Щеголев, А.О. Миронов // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та, 2016.– С.233-238.

9. Щёголев, В.А. Ориентация студентов на здоровый образ жизни с использованием средств Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: Учеб. пособие / В. А. Щёголев, В. П. Сущенко – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2017.–172с.

10.Щеголев, В.А. К вопросу о реализации правил здорового образа жизни в процессе выполнения студентами норм и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО/ В.А. Щеголев, В.П. Сущенко, Ш.А. Керимов // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, (14-15 июня 2017года. Изд-во Политехн. ун-та.– 2017.– С. 66-72.

УДК 796. 01

В.В. Пятаков, В.П. Липовка
Военный институт физической культуры

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ БРОНЕЗАЩИТЫ (СИБЗ) НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Актуальность: Современная экипировка военнослужащих оказывает существенное влияние на выполнение профессиональных приемов и действий.

Цель исследования – проверить эффективность двигательной деятельности при выполнении специального комплексного упражнения в средствах СИБЗ в зимнее время, провести корреляционный анализ и дать его общую оценку.

Задачи исследования:

1. Оценить уровень физической подготовленности и функционального состояния курсантов до и после эксперимента.

2. Определить влияние физических нагрузок на эффективность военно-профессиональной деятельности курсантов.

3. Определить корреляционную зависимость выносливости между бегом на 3 км и преодолением специальной полосы препятствий на 300 м в средствах СИБЗ.

Методы исследования:

1. Исследование физической подготовленности курсантов до эксперимента;

Физическая подготовленность оценивалась по результатам выполнения следующих упражнений из НФП-2009:

упр. 4 – подтягивание на перекладине; упр. 40 – бег на 60 м; упр. 46 – бег на 3 км; преодоление специальной полосы препятствий 300 м.

2 Оценка экспериментальной методики физической подготовки военнослужащих с использованием средств индивидуальной броне защиты;

3. Математическая статистика.

Аппаратура, применяемая при проведении исследований:

- измерительные приборы (весы, ростомер, динамометр), секундомер; тонометр; кардиомониторы «Firstbeat» метроном.

Изменение тактики действий современного общевойскового боя, увеличение психологической напряженности, сокращение времени на принятие правильного решения, влияющего на исход боя, требует от военнослужащего максимальной концентрации, Все это усугубляется использованием средств броне защиты, которая на сегодняшний момент стала актуальной, т.к. защищает от пуль и осколков снарядов и мин [1,2], но она приводит к существенному увеличению общего веса военнослужащих [3].

Для участия в формирующем эксперименте в зимних условиях (эксперимент проходил в феврале месяце, высота снежного покрова на полосе препятствий составляла 52 см) были отобраны 2 группы военнослужащих по 12 человек в каждой. Группы были выбраны методом генератора случайных чисел, чтобы исключить какое - либо преимущество одной группы над другой [4].

Смысл эксперимента заключался в определении зависимости тренировки выносливости в короткие сроки, используя средства СИБЗ на специальной полосе препятствий.

В начале эксперимента обе группы ЭГ и КГ, были тестированы прохождением полосы препятствий на результат. Таким образом, был сделан первый срез физической подготовленности обеих групп (см. таблицу 1, 2).

Таблица 1.

Таблица средних показателей по выполнению физических упражнений ЭГ группы до эксперимента

	Сила № 4		Быстрота № 40		Выносливость № 46		Преодоление СППр	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
X	17,65	18,05	7,96	7,91	671,12	670,32	185,47	186,38
m	0,96	1,14	0,03	0,05	6,64	6,86	4,55	4,78

На рисунке 1 показатели физической подготовленности ЭГ и КГ до эксперимента отличаются незначительно.

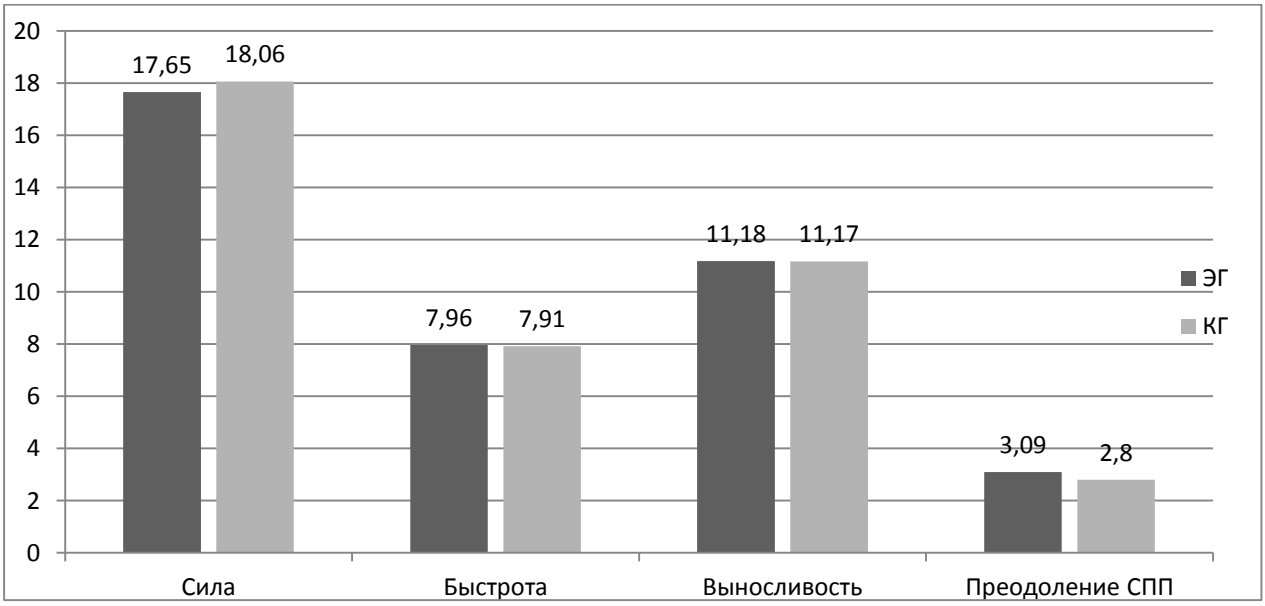


Рис.1. Показатели физической подготовленности экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп до эксперимента.

Для создания соревновательного момента тренировки проводились по упражнению № 2 в составе отделения в двойках попарно по двум параллельным маршрутам. Каждая тренировка состояла из серий (2 – 4 повторения) выполняющейся работы в максимальном темпе, в анаэробном режиме.

Таблица 2.

Таблица средних показателей по выполнению физических упражнений ЭГ группы после эксперимента

	Сила № 4		Быстрота № 40		Выносливость № 46		Преодоление СППр	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
X	18,21	17,81	7,81	7,83	669,17	669,72	174,58	184,20
m	0,97	1,17	0,04	0,04	6,64	7,56	4,35	4,68

Таким образом, можно сделать выводы:

1. Преодоление полосы препятствий в индивидуальных средствах броне защиты существенно влияет на выработку выносливости.
2. Для тренировки выносливости можно применять методику, основанную на применение прохождения препятствий в максимальном темпе.
3. При небольшом уровне тренированности, уровень специальной выносливости можно повысить в относительно короткие сроки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Материалы и защитные структуры для локального и индивидуального бронирования, В.А.Григорян, И.Ф.Кобылкин, М, 2008г
2. Коваленко В. Н. Дисс. на спец. тему. СПб, 2001. - 156с.
3. Исследование физических нагрузок и нервно-эмоциональных напряжений у военнослужащих в ходе современной боевой подготовки на оперативно-стратегических учениях ВС РФ: отчет о НИР (шифр «Восток-2014») СПб.: 2014. 69с.
4. Болотин А. Э., Бочковская В. Л. Содержание научно – исследовательской работы в области физической культуры и спорта. – СПб.: ВИФК,2010. – 177 с.

УДК 796.01

Л.Г. Рубис
Санкт-Петербургский государственный
университет промышленных технологий и дизайна

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

«За прошлый учебный год в России на уроках физкультуры погибли 211 школьников». Это сообщила в Совете Федерации министр образования и науки Ольга Васильева. По ее словам, персональная защита данных привела к тому, что в школах нет медицинских карт, — передает РИА Новости, 9 октября 2017 года. Васильева настаивает на том, чтобы учителя знали диагнозы своих школьников [1]. Положение если не катастрофическое, то, безусловно, беспокойное. И вот, вчерашние школьники стали студентами. О чем рассказали анкетные данные наших первокурсников? Из 96 студентов 1 курса института дизайн костюма (ИДК) около 40% - не занимались физкультурой в школе и спортивных секциях. В том числе, 30% абитуриентов были освобождены от физкультуры по различным причинам отклонений в

здоровье. В настоящее время, несмотря на то, что уже середина октября, в вузе еще продолжается осмотр студентов и оформление допуска к занятиям по физической культуре.

К сожалению, результаты неутешительные, поскольку студенты приходят на кафедру физического воспитания со справками, где указаны, различные ограничения по выполнению тех или иных физических упражнений. Все это педагогу по физической культуре затрудняет развивать физические качества до выполнения нормативных тестов каждого студента. Но самое печальное то, что большинство из студентов, просят полного освобождения от физических занятий с заменой на выполнение ими рефератов, что, безусловно, не улучшит их физическое и физиологическое состояние. На вопрос: «Почему ты не хочешь заниматься?» Ответ: «Мне нельзя, запретил врач». Вот тут и возникает дилемма. Каждый врач, убеждена, знает, что физкультура необходима любому человеку. С другой стороны, если врач не убедит учащегося, что физкультура опасна с его заболеванием и, в случае, если травма произойдет на уроке, то врачу «не поздоровится». В результате, каждый врач образовательного учреждения готов лучше запретить или так убедить учащегося, чтобы заниматься физкультурой расхотелось. С другой стороны, преподаватель физической культуры убеждает студента в необходимости хотя бы умеренной тренировки и развития всех групп мышц. В данном случае, меня может поддержать великий физиолог Иван Петрович Павлов, выделивший аксиому, которую ни один специалист не смог опровергнуть до сих пор.

И. Павлов сказал: «Если орган не работает – он отмирает». Если какие-то мышцы не работают, то они ослабевают и отмирают, а вместе с ними умирает и тот орган, который так бережно «вынашивает» студент с запретами на физкультуру. Во время физкультурных занятий, правильно организованных, воспитывается характер, формируются и совершенствуются двигательные навыки, точность движений, внимательность, сосредоточенность. Все эти качества, так необходимы для предупреждения травматизма и развития физических и интеллектуальных качеств. При этом важно, чтобы сами занятия были интересными и творческими [2].

О том, почему происходят травмы, «МК» рассказала директор Института возрастной физиологии Марьяна Безруких: «Прежде всего, школьные учителя физической культуры не имеют объективных данных о состоянии здоровья детей, или, того хуже, имеют, но не учитывают при установлении индивидуальных физических нагрузок. Случается, что школьник по состоянию здоровья освобожден от физкультуры, и он сообщает об этом учителю. Но тот говорит что-то вроде: «Все вы тут освобождены», и дает ребенку неадекватную нагрузку, превышающую его физические возможности» [1]. Отсюда и трагедии.

Безусловно, заниматься физкультурой со студентами и школьниками, имеющими серьезные отклонения в здоровье необходимо, но стремиться довести его тренированность до выполнения требуемых нормативов опасно и нельзя. Здесь должен быть только индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Именно поэтому, в высших учебных заведениях требуется, чтобы со студентами специальной группы занимался педагог, имеющий не только физкультурное, но и медицинское образование.

Итак, министр образования и науки О. Васильева привела ужасающую статистику: «В России на уроках физкультуры погибли 211 школьников». Конечно, знать диагноз каждого учащегося необходимо учителю физкультуры. Но есть еще причины отклонения от нормы, которые, на мой взгляд, увеличивают данную статистику. Невозможно умолчать, что подготовка педагогов оставляет желать лучшего. Если пройти по двору РГПУ им. Герцена в перерыве между парами, то можно увидеть не только толпу курящих студентов, но и брань и далеко не цензурные выражения. Всякая культура, а вместе с ней и знания, улетучиваются на глазах. Это стало нормой и легко наблюдается возмущенными прохожими, пример сентября угол Гороховой и Мойки у корпуса РГПУ.

Страшно и недопустимо также, что педагогами физкультуры и тренерами работают люди вообще без специального образования [2]. Так, уже сравнительно давно, в одной из школ Невского района Санкт-Петербурга, работает тренером А. В. Шендерович, за плечами которого лишь общеобразовательная школа! Это лишь один случай, а сколько таких? И почему министерство образования допускает подобные случаи в государственные учреждения?

Отсюда, от бескультурья и дефицита знаний, рост травм несчастных случаев:

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это: нарушения инструкций о проведении уроков физической культуры, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников. К нарушениям установленных правил относятся: проведение уроков на неподготовленной трассе для кросса; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, полу); многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале и на площадке. А также, неорганизованная смена снаряда и переход с места занятий в отсутствие преподавателя; нежелание подчиняться справедливым требованиям учителя и педагога, которые направлены на сохранение здоровья учащихся.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся [3].

Причины организационного характера.

1. Отсутствие должной квалификации учителя и педагога;
2. Нарушение правил необходимой страховки
3. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;
4. Неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами;
5. Нарушение правил врачебного контроля;

Строгая дисциплина на занятиях должна быть законом. Недопустимо выполнение физических упражнений учениками или студентами при отсутствии педагога, тренера-преподавателя.

На, наш взгляд, если устранить выше изложенные недоразумения и навести порядок в кадрах, то такой устрашающей статистики не будет.

Итак, причин несчастных случаев много, но, все-таки, как всегда кадры решают все! Грамотный специалист не допустит несчастных случаев на уроках и занятиях спортом, ни при каких обстоятельствах.

ЛИТЕРАТУРА:

1. https://meduza.io/feature/2017/10/10/ministerstvo-obrazovaniya-ob-yavilo-chto-211-detey-v-god-umirayut-na-urokah-fizkultury-chto-ne-tak-s-etoy-statistikoy
2. Рубис Л.Г. Спортивный туризм. Учебник. ФГБОУВПО «СПГУТД», СПб.2015, С.141-143
3. Рубис Л.Г., Тарасеня Т.Ю. Безопасность в спортивном туризме. Учебное пособие. ФГБОУВПО «СПГУТД», СПб.2015, С.101

УДК 796.77

А.В. Савельев[1], И.В. Шукшин[1], В.И. Авраменко[2]
[1]Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского
[2]Военная академия материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва Министерства обороны Российской Федерации

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ВОЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Цель исследования состояла в определении личностного отношения военных специалистов к занятиям физической подготовкой и спортом и развитию своей собственной физкультурно-спортивной активности в системе дополнительного профессионального образования. При этом мы исходили из предположения о том, что востребованность физической культуры и эффективность ее развития в силовых структурах во многом определяет личностное отношение военных специалистов к занятиям физической подготовкой и спортом.

Проведенное исследование ставило одной из главных задач оценку положения, отражающего уровень охвата военных специалистов в системе дополнительного профессионального образования различными формами занятий физическими упражнениями, круг их физкультурно-спортивных интересов, потребностей и мотивов в этой сфере деятельности.

Уровень физкультурно-спортивной активности испытуемых определялся нами по результатам проведенного анонимного анкетирования и практической проверки степени физической и спортивной подготовленности на различных этапах обучения. Поэтому так важно было провести анализ побудительных мотивов, которые существенно влияют на процесс вовлечения военных специалистов в физкультурно-спортивную деятельность.

Важная роль принадлежит оценке значимости влияния разнообразных объективных и субъективных факторов на уровень физкультурно-спортивной активности военных специалистов. Прим этом значительный интерес представляет характер оценки ценностей физической культуры в зависимости от таких факторов, как профиль образования, возраст и особенность спортивной специализации.

Физкультурно-спортивная активность – это совершенствование биосоциальной природы человека средствами физической культуры. Количественно-качественная характеристика физкультурно-спортивной активности может быть представлена показателями затраченного времени на потребление этой культуры, регулярностью занятий физическими упражнениями и мотивацией военных специалистов в сфере физической культуры [1-4].

В анонимном анкетировании приняло участие 107 военных специалистов разного возраста, в том числе: первой возрастной группы (в возрасте до 25 лет) – 44 чел.; второй возрастной группы (25-29 лет) – 38 чел.; третьей возрастной группы (29-34 года) – 25 чел.

Принявшие участие в исследовании специалисты по данным анкетирования в зависимости от их отношения к физической культуре и уровня физкультурно-спортивной активности условно могут быть разделены на четыре типологические группы по времени, затрачиваемому на занятия физической культурой:

1. Лица, не проявляющие физкультурно-спортивную активность, имеющие затраты времени на занятия физической культурой не более 2 часов в неделю (12,4% опрошенных).

2. Испытуемые с низкой физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых не превышают более 5 часов в неделю (37,3% опрошенных).

3. Испытуемые с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых составляют 6-7 часов в неделю (40,5% опрошенных).

4. Испытуемые с относительно высокой физкультурно-спортивной активностью, занимающиеся в неделю 8 и более часов (9,8% опрошенных).

При анализе ответов на вопрос о достаточности двигательного режима для военной службы 42,3% опрошенных специалистов на этот вопрос ответили удовлетворительно; 31,8% – затруднились ответить; 28,1% – готовы признать факт недостаточности собственного двигательного режима. Отметим, что возраст практически не влияет на положительную оценку достаточности собственного двигательного режима испытуемых. Вместе с тем, его влияние на сохранение здоровья в большей мере проглядывается динамика по возрастам: 14,3% – первая возрастная группа; 16,4% – вторая возрастная группа; 22,8% – третья возрастная группа считают свой двигательный режим недостаточным. Эти данные свидетельствуют о том, что специалисты старших возрастов более критически оценивают содержательные аспекты собственной жизнедеятельности.

Результаты опроса специалистов свидетельствуют о том, что их отношение к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется характером их интересов и мотиваций. Более того, уровень сформированности интересов и мотивов выступает как один из ведущих показателей личностной физической культуры испытуемых. Проявление интереса к занятиям тем или иным видом спорта вызывает желание к физической активности, формирует мотивы поведения и потребность реализовать их на практике.

Полученные данные свидетельствуют об определенной зависимости физкультурно-спортивных интересов испытуемых от их возраста. Можно предположить о том, что с возрастом физкультурно-спортивные интересы военных специалистов в большей степени имеют оздоровительно-профилактическую направленность.

Установленный факт подтверждает мнение ряда отечественных и зарубежных ученых о том, что физическая подготовка способствует обеспечению тренированности функциональных систем организма военных специалистов и тем самым создает физиологическую базу устойчивой профессиональной работоспособности [5-10].

В нашем исследовании это проявилось в качестве усвоения учебного материала, большей прочности и стабильности приобретенных профессиональных навыков, в способности длительное время сохранять устойчивую работоспособность под влиянием утомления. Исходя из этого, можно полагать, что результаты, показанные на проверке физической подготовленности специалистами в системе дополнительного профессионального образования целесообразно рассматривать в качестве прогностического показателя успешности овладения ими избранной специальностью.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ашкинази, С.М. Анализ содержания и методик подготовки к рукопашному бою в уставах рукопашного боя армии США /С.М. Ашкинази, А.Х. Ариткулов, Ш.А. Керимов, Д.А. Картамышев //Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур - СПб.: ВИФК. - 2015. -№ 2. - С. 36-40.

2. Карпов, В. Ю. Социально-личностное воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности / В.Ю. Карпов, В.А. Щёголев, Ю. Н. Щедрин // учебное пособие. –СПб.: СПбГУ ИТМО.– 2007.– 244с.

3. Сущенко, В.П. Особенности личностно-профессионального развития различных категорий специалистов по физической культуре и спорту / В.П. Сущенко, В.А. Щеголев, А.В. Коршунов //Теория и практика физической культуры. – 2016.– №6.– С. 3-6.

4. Щеголев, В.А. Отношение студенческой молодежи к подготовке и выполнению норм и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В.А. Щеголев, В.П. Сущенко, О.Е.Пискун // Теория и практика физической культуры. – 2017.– № 3. – С. 57-59.

5. Щеголев, В.А. Подготовка специалистов военно-физкультурного профиля в вооруженных силах ведущих стран НАТО (по материалам открытой зарубежной печати) / В.А.Щеголев, А.Н. Сивак,А.А. Кочин, В.Ю.Егоров // Теория и практика физической культуры. – 2016.– № 2– С. 61-66.

6. Щеголев, В.А. Зарубежное военно-физкультурное образование / В.А. Щеголев // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2014.– № 5(111) – С. 183-187.

7. Щеголев, В.А. Служебно-прикладная направленность занятий физической культурой и спортом со студентами как средство и способ формирования их готовности к выполнению норм и требований ГТО / В.А.Щеголев, А.В. Коршунов, А.Ю Липовка. // Теория и практика физической культуры. – 2016.– №6.– С. 21 -24.

8. Щеголев, В.А. Физическая подготовка в военных образовательных системах США / В.А.Щеголев // Теория и практика физической культуры. –2014.– № 9 – С. 55-60

9. Щеголев, В.А. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры / В.А.Щеголев, Ю.Н.Щедрин // Учебник для студентов.– Санкт-Петербург.– СПбНИУ ИТМО 2011.–210с.

10.Щеголев, В.А. К вопросу о реализации правил здорового образа жизни в процессе выполнения студентами норм и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО/ В.А. Щеголев, В.П. Сущенко, Ш.А. Керимов // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, (14-15 июня 2017года. Изд-во Политехн. ун-та.– 2017.– С. 66-72.

УДК 796.77

О.А. Савченко, А.В. Пастушков, И.В. Шукшин
Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ ВОЗДУШНО-КОСМИЧЕСКИХ СИЛ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ

Цель настоящего исследования заключалась в определении мотивации курсантов вузов воздушно-космических сил к занятиям физической подготовкой.

В исследовании приняло участие 254 курсанта разных курсов обучения.

Результаты проведенного исследования подтвердили предположение о том, что содержание существующей методики физической подготовки курсантов старших курсов не стимулирует их физкультурно-спортивную активность. Это нашло свое выражение в показателях индекса удовлетворенности курсантов относительно организации и методики проведения форм физической подготовки. Так, если значение данного показателя относительно утренней физической зарядки и самостоятельной подготовки было достаточно высоким (0,76 и 0,64 соответственно), то по учебным занятиям и спортивно-массовой работе был значительно ниже (0,41 и 0,35 соответственно). При этом отмечалась тенденция к снижению данной характеристики на старших курсах обучения.

Снижение показателей физической подготовленности начинается с четвертого курса обучения, и совпадающая динамика данных, характеризующих удовлетворенность курсанта процессом обучения в определенной степени позволяют сделать вывод о том, что одной из возможных причин снижения эффективности процесса физической подготовки является недостаточное влияние ее форм и методов на повышение интереса курсантов к занятиям. Это нашло свое подтверждение в абсолютных показаниях отношения курсантов к организации и методике проведения форм физической подготовки.

Здесь также отмечался самый низкий балл оценки заинтересованности в учебных занятиях (3,6) и спортивно-массовой работе (3,2). Таким образом, активизация познавательного интереса на наш взгляд напрямую связанных с изменением подхода к преподаваемым дисциплинам по физической подготовке, особенно на завершающем этапе обучения.

Задача по активизации познавательного интереса явилась одной из основных причин изменения направленности и содержания программы по физической подготовке на старших курсах обучения. Познавательная активность и положительное отношение к предлагаемой методической и организаторской практике совпадают с мнениями ряда авторов, которые указывают, что на завершающем этапе обучения психологические и интеллектуальные установки переходят от внешних мотивов будущей деятельности к внутренним, к преобладанию профессиональных интересов над остальными.

Мотивация выступает одной из сложных механизмов соотнесения внутренних и внешних факторов личностного поведения, которые определяют возникновение, направленность и способы осуществления конкретных форм деятельности.

Помимо собственно интереса к усвоению содержания, можно выделить две группы факторов, также влияющих на мотивацию выбора вуза и обучения в нем: внешние по отношению к вузу и внутренние, обусловленные характером организации самого образовательного процесса. К внешним относятся: сложившаяся социально-экономическая значимость данной профессии в обществе, формально характеризуемая средним уровнем заработной платы военнослужащего, гарантией занятости, условиями работы, предоставляемыми льготами, престижностью.

Внутренние факторы определяются принятой в данном вузе общей системой организации обучения и стимулирования достижений обучаемых: критериями контроля и оценки успеваемости; принципами ее материального и морального стимулирования (уровень размера стипендии, конкурсное распределение выпускников и т.д.), условиями учебы и т.п.

Важное место в этой группе факторов занимает деятельность преподавателя, использующего те или иные способы воздействия на мотивационную сферу обучаемых. Внешние и внутренние факторы различаются по степени мотивирующего влияния на обучаемых; при этом последняя непосредственно зависит от усилий преподавателя. Его задача осложняется тем, что надо искать пути познавательного интереса. В этом отношении перспективными являются, на наш взгляд, изменения в программе обучения на старших курсах (4-5 курс обучения) со спортивной направленностью.

Отечественный и зарубежный опыт [1-5]. использования форм и методов спортивной подготовки на старших курсах показывает, что с их помощью достаточно эффективно решается целый ряд трудно достижимых задач:

- придание процессу обучения творческого характера;
- формирование не только профессиональных, но и познавательных интересов;
- воспитание ответственного отношения к делу, усвоение социальных ценностей и установок коллектива;
- обучение методам моделирования спортивной тренировки.

Нетрудно видеть, что используемая в настоящее время система обучения по физической подготовке имеет положительный эффект на 1, 2 и 3 курсах, а на 4 и 5 курсе - снижается. Следовательно, мы видим целесообразное использование изменений в программе обучения по физической подготовке именно на старших курсах обучения.

Представляют интерес показатели 3-го курса обучения. Рост уровня заинтересованности в занятиях можно связывать с изучением специальных дисциплин и требований, предъявляемых к физической готовности курсантов.

Предполагалось, что снижение интереса к занятиям на старших курсах связано со структурой построения учебного процесса, личностными качествами и особенностями деятельности преподавателей и командиров подразделений, формирующих отношение к занятиям на данном этапе.

Таким образом, изменения в направленности и содержании физической подготовки на старших курсах обучения со спортивной направленностью позволят наиболее эффективно осуществлять процесс профессиональной направленности обучения.

Именно на завершающем этапе имеются объективные и субъективные предпосылки для целенаправленного формирования профессиональной готовности. Следует отметить, что не только уровень сформированности навыков и умений оказывает влияние на мотивацию, но и сама мотивация положительно сказывается на активности накопления практического опыта. Это объясняется, прежде всего, тем, что и мотивация, и уровень профессиональных навыков и умений являются компонентами готовности к профессиональной деятельности [6-10].

Таким образом, изменения в направленности и содержании физической подготовки на старших курсах влияет на уровень мотивационной сферы курсантов.

Проведенное среди курсантов Военно-космической академии анкетирование по определению наиболее популярных среди них видов спорта и желания заниматься ими позволило вывить следующие виды спорта: спортивные игры (мини-футбол, ручной мяч) 33,6%, рукопашный бой – 27,1%, военное пятиборье – 21,7% и спортивное ориентирование – 17,1%.

Результаты анкетирования послужили для нас основанием по включению данных видов спорта в содержание занятий со спортивной направленностью на 4 и 5 курсе обучения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Обвинцев, А.А. Организация физической подготовки курсантов вузов США / А.А. Обвинцев, В.А. Щеголев, А.В. Зыков //Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур: науч. рец. журн.№3 СПб.: ВИФК, 2015–С.18-27.

2. Обвинцев, А.А Обучение специалистов по физической подготовке в иностранных армиях / А.А. Обвинцев, В.А. Щеголев //Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2010. № 1. С. 175.

3. Сущенко, В.П. Особенности личностно-профессионального развития различных категорий специалистов по физической культуре и спорту / В.П. Сущенко В.А. Щеголев, А.В. Коршунов // Теория и практика физической культуры.– 2016.– №6.– С. 3-6.

4. Утенко, В.Н. 4.Физическая подготовка иностранных армий. / В.Н. Утенко, В.А. Щеголев, Г.Н. Блахин, Г.Г. Дмитриев, В.П. Сущенко, В.В. Рябчук // Санкт-Петербург, 2007–272с.

5. Широков, А.В. Физическая подготовка будущих офицеров военно-воздушных сил (по материалам зарубежной и справочной печати) / А.В. Широков, О.А.Савченко, В.А.Щеголев, Шукшин И.В. // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2017.– № 1(143) – С. 223-227.

6. Щеголев, В.А. Физическая подготовка в военных образовательных системах США / В.А. Щеголев // Теория и практика физической культуры. –2014.– № 9 – С. 55-60.

7. Щеголев, В.А. Подготовка специалистов военно-физкультурного профиля в вооруженных силах ведущих стран НАТО (по материалам открытой зарубежной печати) / В.А.Щеголев, А.Н. Сивак, А.А. Кочин, В.Ю.Егоров // Теория и практика физической культуры. – 2016.– № 2– С. 61-66.

8. Щеголев, В.А. Зарубежное военно-физкультурное образование / В.А. Щеголев // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2014.– № 5(111) – С. 183-187.

9. Щеголев, В.А. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры / В.А.Щеголев, Ю.Н.Щедрин // Учебник для студентов.– Санкт-Петербург.– СПбНИУ ИТМО 2011.–210с.

10.Щеголев, В.А. Критерии и показатели эффективности процесса профессионально-педагогической подготовки военно-инженерных кадров / В.А. Щеголев, К.А. Грачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 2 (96). С. 174-178.

УДК 796.08

И.В. Склярова
Северо-Западный Государственный
Медицинский Университет имени И.И. Мечникова

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАКАЛКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Для развития и совершенствования специальной выносливости у гимнасток на этапе начальной специализации в аэробной гимнастике целесообразно применять комплексную методику, основу которой составляет круговая тренировка, содержащая физические упражнения, дыхательные упражнения и музыкально-танцевальные экзерсисы. Ранее нами были разработаны комплексы круговой тренировки, направленные на повышение уровня специальной выносливости у гимнасток, учитывающие специфические требования к построению и содержанию соревновательных программ по спортивной аэробике [1-3].

Цель исследования – расширение арсенала средств повышения специальной выносливости у гимнастов на этапе начальной специализации в спортивной аэробике.

В наше время стало модным называть прыжки со скакалкой английским словом «скипинг». В переводе с английского «skip» - означает прыгать, подпрыгивать. Прыжки через скакалку развивают выносливость, гибкость, равновесие, координацию движений, развивают и укрепляют сердечно – сосудистую и дыхательную системы и осанку.

Прыжки через скакалку совмещают в себе эффективность аэробного длительного непрерывного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений, эстетичность танцев и напоминает нам об увлечениях детства. Еще в конце прошлого века в Англии боксеры использовали прыжки через скакалку для разминки, укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп; они помогают развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма. И сегодня боксеры футболисты и баскетболисты используют прыжки через скакалку, считая, что такие упражнения не только помогают им научиться расслаблению, но и дают тренировочный эффект. Прыжки через скакалку могут быть включены в комплексную тренировку в любом виде спорта.

Методы и организация. Исследование проводилось на тренировочных занятиях сборной команды по аэробной гимнастике.

Мы использовали упражнения со скакалкой как упражнения для отдыха между основными подходами в круговой тренировке, позволяющее не давать остывать мышцам так и как основные упражнения. Круговая тренировка состоит из периодов аэробной активности, чередующихся с упражнениями для развития мышечной силы и выносливости.

Рис 1.: 1 станция-скакалка, 2 станция - приседания, 3 станция – отжимания,4 станция- пресс, 5 станция – спина.

Например, выполняются прыжки со скакалкой, затем серии силовых упражнений для мышц ног, рук, пресса и спины, за которыми опять следует прыжки на скакалке. Для развития

выносливости прыжки со скакалкой проводятся таким образом, чтобы повысить способность организма к аэробному и анаэробному обеспечению работы, для чего варьируются скорость выполняемых движений, количество прыжков и продолжительность отдыха в перерывах между повторными заданиями.

В тренировки могут быть включены следующие упражнения со скакалкой:

1. Вращения скакалки.
2. Прыжки с приземлением на две ноги.

• Простые (одиночные): Одно подпрыгивание - один оборот скакалки.
• Двойные: два подскока приходится на один оборот скакалки.
• В стороны: поочередно прыгать вправо и влево.
• Вперед - назад: поочередно перемещайтесь взад и вперед.
• Ноги врозь - ноги вместе:

3. Прыжки со сменой ног.

• С ноги на ногу
• С подниманием колена
• Скольжение

Упражнения со скакалкой, совмещая в себе достоинства аэробной и силовой нагрузки, несомненно, оказывают положительное воздействие на развитие ряда физических качеств, определяющих мастерство спортсменов в спортивной аэробике, таких как: ловкость, прыгучесть, координацию, чувство времени, согласованность работы рук, чувство ритма, укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем и, главное, выносливость.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Правдов М.А. Повышение эффективности занятий физической культурой со студентами на основе скиппинга / М.А. Правдов, М.А. Корнева // Развитие физической культуры детей и учащейся молодежи: материалы международной научно-практической конференции. – Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010. – С. 174–176

2. Скиппинг (прыжки на скакалке) [Текст].: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.

3. Склярова И.В., Пестерев А.Я. Пути повышения эффективности тренировочного процесса в спортивной аэробике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. Казань, 24-27 ноября 2016 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: Изд-во «Фолиант», 2016. – 756 с. С.203-205

УДК 796.412

А.А. Смирнова, И.В. Соколова
Санкт-Петербургский Гуманитарный Университет профсоюзов

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ И ЧИРЛИДИНГОМ.

В Санкт-Петербургском Гуманитарном Университете для студентов организованы и проводятся учебно-тренировочные занятия по многим видам спорта. Самыми популярными являются секции спортивной аэробики и чирлидинга. Нами были проведен сравнительный анализ физической подготовленности у девушек, занимающихся в этих секциях. Всего в исследовании приняли участие 43 студентки, в возрасте от 17 до 20 лет. На начальном этапе обучения. Из них 26 человек – секция чирлидинга, 17 человек – занимающихся спортивной аэробикой.

Как вид спорта, чирлидинг состоялся совсем не давно. Изначально это была организованная поддержка спортивных команд во время соревнований группой специально подготовленных людей (преимущественно, девушек), одетых в униформу соответствующих клубных цветов. Сегодня - это самостоятельная спортивная дисциплина, вид спорта. Современная программа международных соревнований включает несколько номинаций: ЧИР, ДАНС, Групповой стант, Партнёрский стант, Индивидуальные выступления. Это зрелищные и эффектные соревнования женщин и мужчин в выполнении под музыку комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, флаги и другие) и без них. Победители и призеры определяются в каждом виде отдельной номинации по разным возрастным группам. Выступления спортсменов оцениваются по балльной системе. Признана Международная федерация. С 2000г проводятся Чемпионаты Мира, Европы.

Чирлидинг- может считаться одним из самых зрелищных видов спорта по праву. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки как прикладные и так и спортивные, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

- Программы ЧИР, включающие элементы гимнастики, акробатики, танцевальные движения, общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения, прыжки;
- Программы ДАНС, включают упражнения на согласованность движений с музыкой, танцевальные движения, элементы художественной гимнастики, хореографии, различные прыжки;

Черлидинг - относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости. Сложно-координационные виды спорта предъявляют повышенные требования к опорно-двигательному аппарату, к амплитуде движений в суставах, к механической прочности костей и суставов, к амортизирующей функции стопы и изгибов позвоночника.

Важным качеством спортсменов черлидеров является способность удерживать высокий уровень исполнительского мастерства в соревновательных условиях мышечной деятельности. Черлидинг содержит координационно-сложные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев. В процессе тренировки спортсменов-черлидеров формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью. Другой отличительной особенностью этого вида спорта является развитие силовых возможностей во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость. Спортсменам в черлидинге при выполнении соревновательных программ приходится применять значительное количество двигательных действий: махи, приседания, прыжки, падения, повороты, вращения и т.п. При этом, находясь в постоянном движении, спортсмен должен уметь из самых разнообразных положений тела выполнить целенаправленные двигательные действия, основными из которых являются: перестроения и взаимодействия в команде, точные броски и своевременная ловля помпонов, обязательные элементы сложности и базовые движения черлидинга. Важным средством повышения общей и технической подготовленности, улучшения спортивных результатов в самых различных видах спорта является акробатическая подготовка. Занятия акробатикой способствуют развитию множества важных двигательных и морально-волевых качеств. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся: способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуют функцию равновесия.

Спортивная аэробика — это тоже сложно-координированный вид спорта, разновидность гимнастики, в котором спортсмен под музыку выполняет произвольную программу, состоящую из гимнастических упражнений. Соревнования имеют свои чёткие критерии, а результат оценивается судьями по 3 критериям: исполнение, артистичность и сложность.

Упражнения спортивной аэробики обеспечивают направленное действие на двигательный аппарат спортсмена, в том числе за счёт их многократного повторения в тренировочном процессе. Положительное влияние на нервно-эмоциональную сферу оказывает динамичная, ритмичная музыка.

Соревновательная программа в спортивной аэробике представляет собой композицию из различных по сложности и содержанию движений и элементов, выполняемых с высокой интенсивностью под музыку. При выполнении программы спортсмен должен показать такие физические способности как сила, гибкость, координацию движений и выносливость, акробатические элементы. Соревновательные композиции в спортивной аэробике, выполняемые в очень быстром темпе (150-180 уд/мин) и содержащие значительное количество силовых элементов, высоко амплитудных прыжков и координационно-сложных упражнений, по важности, на одно из первых мест, выдвигают такой компонент спортивного мастерства, как специальная выносливость.

Таким образом, эти два вида спорта имеют общие требование к уровню физической подготовленности спортсменов, для успешного выступления на соревнованиях. Имеют сходство по многим критериям оценивания программы выступлений на соревнованиях.

Для сравнительной характеристики мы выбрали тесты, оценивающие следующие физические способности: как гибкость, силовая выносливость, скоростно-силовые способности, координация движений, быстрота.

1. Гибкость. Из и.п. стоя ноги вместе наклон туловища вперед (см).
2. Оценивалась частота движений в беге высоко поднимая бедро на месте за 1 мин (кол-во движений).
3. Силовые способности. Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (кол-во раз).
4. Силовая выносливость. Из и.п. лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленном суставе – поднимание и опускание туловища за 1 мин. (кол-во раз).
5. Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места с двух ног.(см)
6. Координационные способности. Стойка на одной ноге. Тестируемый закрывает глаза и становится на одну ногу, другая согнута в коленном суставе и развернута. Пятка согнутой ноги касается колена опорной ноги, руки на поясе. Педагог включает секундомер. Фиксируется показатель удержание времени на равновесие (сек).

Результаты тестов оценивались по общепринятым системам оценки, по пятибалльной шкале (рис. 1).

Выводы:

1.Полученные результаты свидетельствуют о достаточно хорошей физической подготовленности девушек, занимающихся чирлидингом и спортивной аэробикой.

2. Показатели у студенток, занимающихся спортивной аэробикой несколько выше, чем у чирлидеров по всем показателям, кроме координации движений. На наш взгляд, это вызвано тем, что в соревновательной программе чирлидеров присутствует такой вид как станы, где спортсменам в первую очередь необходимо иметь очень развитую способность сохранять равновесие, особенно на высоте. В программах спортивной аэробике статическое равновесие не имеет прямого назначения.

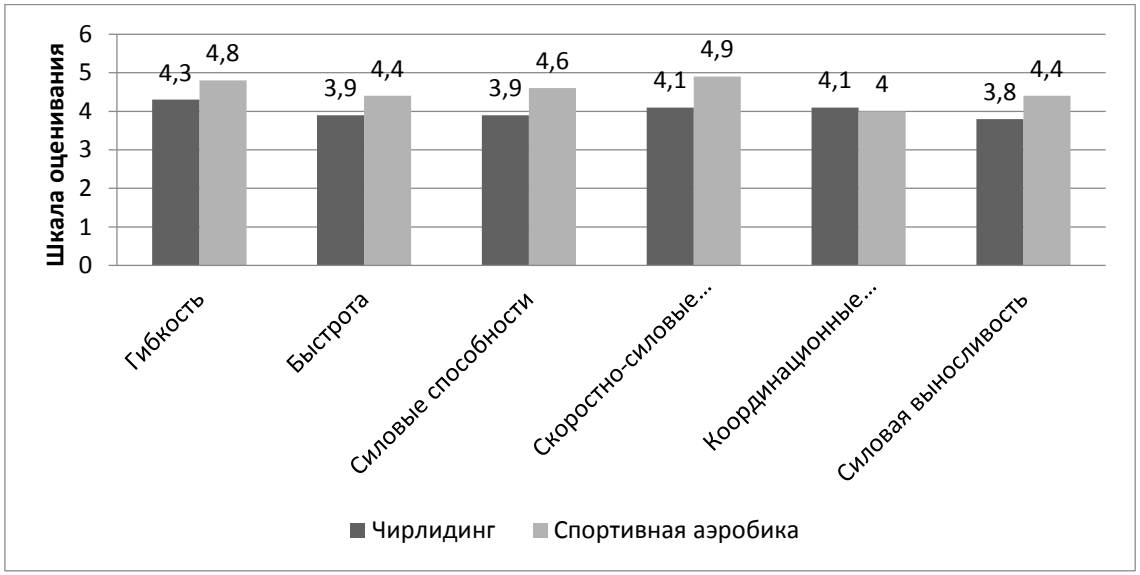


Рис. 1. Сравнительная оценка физических способностей

3. Студентки, занимающиеся спортивной аэробикой, имеют более развитые силовые, скоростно-силовые способности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. "Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий" - Е.С. Крючек, С-Петербург, 1999г.

2. Рябухина Т.И. Методика тренировки специальной выносливости на этапе начального специализации в спортивной аэробике. Автореферат на соискание уч. ст. к.п.н. 13.00.04. Волгоград – 2006

3. Патрушева Л.В. Исследование физического развития и подготовленности студенток, занимающихся черлидингом. Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт.- 2014, №4.

УДК 796.03

В.П.Сущенко[1], Г.Г. Дмитриев[2], Г.Н. Блахин[2]
[1]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
[2]Военный институт физической культуры

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ И УПРАВЛЕНИЕ ИМИ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Целью настоящего исследования является определение путей повышения эффективности управления спортивно-педагогическими системами в условиях Вуза.

В качестве основного метода исследования использовался системный анализ. На основе выполненного исследования установлено, что большинство спортивно-педагогических систем являются функциональными по своей природе, поскольку они стремятся к каким-либо конкретным результатам.

В данной связи вполне правомерен вопрос о том, какой же должна быть спортивно-педагогическая система для успешного функционирования в условиях вуза, чтобы она

обеспечивала спортивное совершенствование спортсмена, способного самостоятельно и творчески управлять собой, для достижения высокого спортивного результата.

Для образования педагогических целей по совершенствованию спортивного мастерства принципиальное значение имеет не только ясное представление о будущих результатах, но и отношение к ним. Опыт спортивной подготовки студентов вузов и повышение их спортивного мастерства показывает, что если цели спортивного совершенствования не совпадают с личными мотивами и потребностями, то спортсмены, особенно в спорте высших достижений, могут подвергнуть сомнению целесообразность их достижения [1-3]. Таким образом, в той или иной спортивно-педагогической системе задаваемые извне цели практически всегда адаптируются личностью сообразно его структуре потребностей и мотивов.

В этом смысле спортивно-педагогические системы выступают как системы самоуправляемые. Именно поэтому, функциональный подход должен быть доминирующим при определении и выделении ведущего фактора или критерия, образующего любую спортивно-педагогическую систему вуза [4-6].

Общим критерием, обеспечивающим коммуникативные свойства спортивно-педагогической системы в условиях вуза, ее иерархическая структура и эффективность, выступает педагогическое управление. Особенно тогда, когда речь идет о таких сложных педагогических системах как система ГТО [7-9].

По масштабу субъекта управления спортивным совершенствованием любой категории студентов-спортсменов, можно выделить четыре уровня: социетарный, институализированный, интерперсональный, интраперсональный.

Социетарный уровень управления спортивным совершенствованием затрагивает всю систему спортивной подготовки и ее влияния на личность спортсмена, где в качестве субъекта педагогического воздействия выступает общество в целом.

Институализированный уровень представляет собой управление спортивным совершенствованием студентов–спортсменов в спортивных организациях (спортивных клубах, вузах, федерациях и др.).

Интерперсональный уровень характеризует способы непосредственного индивидуального или группового влияния на личность спортсмена или спортивный коллектив со стороны тренерского или преподавательского состава.

Интраперсональный уровень педагогического управления спортивным совершенствованием означает управление, при котором субъектом и объектом тренировочного воздействия является одно и то же лицо, т.е. сам спортсмен. По мере перехода на более высокие уровни педагогическое управление спортивным совершенствованием студентов–спортсменов выражено приобретает черты административного или социального управления. Применительно к процессу спортивного совершенствования студентов в спорте высших достижений все эти уровни управления могут оказывать определенное педагогической воздействие. Однако в большей степени данное воздействие осуществляется на нижних двух уровнях, ибо только здесь спортивное совершенствование принимает форму непосредственного руководства развитием и саморазвитием личности студента–спортсмена.

Социальный и административный уровни управления спортивным совершенствованием в вузе могут влиять на конечные эффекты данного процесса, но главным образом опосредованно: через систему социальных и административных решений, директивных документов, приказов, распоряжений и т.п.

Как показывает опыт подготовки высококлассных спортсменов в условиях вуза, доминирование вышестоящих уровней управления или полная подмена ими нижестоящих может привести к тому, что процесс спортивного совершенствования той или иной категории студентов–спортсменов лишается своего психолого-педагогического содержания и принимает форму административно-командной педагогики [1].

Возможна и подмена интраперсонального уровня управления системой спортивного совершенствования, т.е. перенос в сторону усиления внешнего педагогического воздействия и полное подавление собственной спортивной активности курсанта–спортсмена. В этом случае процесс спортивной подготовки принимает форму авторитарного руководства и экстериальной спортивной педагогики.

Результаты проведенного анализа свидетельствуют о том, что процесс подготовки и спортивного совершенствования студентов–спортсменов имеет свои специфические особенности, которые необходимо учитывать при конструировании тех или иных спортивно-педагогических систем и их реализации в условиях учебного заведения. В контексте нашего исследования данный аспект имеет принципиальное значение, поскольку в качестве объекта спортивного совершенствования выступают студенты, с определенным уровнем спортивных достижений и опытом спортивной деятельности.

По мнению ряда специалистов, спортивная подготовка такой категории студентов – одна из важнейших проблем современного спорта в условиях учебного заведения. В связи с существенными изменениями во всех сферах спортивной деятельности и динамичным ростом объема и сложности, решаемых задач, необходимых для достижения спортивного результата, индивидуальный подход к подготовке элитных спортсменов в условиях учебного заведения становится центральным звеном в спортивно-педагогических системах.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Жмарев Н.В. Системный подход и целевое управление в спорте. – Киев: Здоров’я, 1984. – 144 с.

2. Карпов,В.Ю. Социально-личностное воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности / В.Ю. Карпов, В. А.Щёголев, Ю. Н. Щедрин // учебное пособие. – СПб.: СПбГУ ИТМО.– 2007.– 244с.

3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник – М.: Советский спорт, 2003.–464с.

4. Сущенко, В.П. Особенности личностно-профессионального развития различных категорий специалистов по физической культуре и спорту / В.П. Сущенко, В.А. Щеголев, А.В. Коршунов // Теория и практика физической культуры. – 2016.– №6.– С. 3-6.

5. Щеголев В.А., Новосельцев О.В. Профессиональное совершенствование субъектов управления физическим воспитанием студентов с использованием интерактивных технологий / Научно-теоретический журнал // Теория и практика физической культуры – М.: 2015, №2–С.15–17.

6. Щеголев, В.А. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры / В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин // Учебник для студентов. – СПб.: СПбГУ ИТМО, 2011. – 219 с.

7. Щеголев, В.А. Служебно-прикладная направленность занятий физической культурой и спортом со студентами как средство и способ формирования их готовности к выполнению норм и требований ГТО / В.А.Щеголев, А.В. Коршунов, А.Ю Липовка. // Теория и практика физической культуры. –2016.– №6.– С. 21 -24.

8. Щеголев, В.А. Отношение студенческой молодежи к подготовке и выполнению норм и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В.А. Щеголев, В.П. Сущенко, О.Е. Пискун // Теория и практика физической культуры.– 2017.– № 3. – С. 57-59.

9. Щёголев В.А. Ориентация студентов на здоровый образ жизни с использованием средств Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: Учеб. пособие / В. А. Щёголев, В. П. Сущенко – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2017.–172с.

УДК 796.03

В.П. Сущенко, А.П. Смирнов, Р.А. Агаев
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Актуальность статьи обусловлена необходимостью научного обоснования и реализации системы подготовки студентов к выполнению норм и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и внедрения ее в практику физического воспитания студентов. Для достижения этой цели важно было решить следующие задачи: рассмотреть отношение студенческой молодежи к гуманитарным ценностям физической культуры и спорта; исследовать влияние занятий физической культурой и спортом на индивидуальные и групповые характеристики студентов; выявить возможности физкультурно-спортивной деятельности как фактора военно-патриотического воспитания, здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения будущих выпускников вузов.

Решение перечисленных задач осуществлялось с помощью системного, социально-личностного и гуманистического подходов, основной вектор которых был направлен на создание предпосылок для разработки научной концепции физического воспитания студентов с использованием интерактивных методов военно-патриотического воспитания.

Результаты исследования свидетельствуют о неадекватной оценке многими студентами гуманитарных ценностей физической культуры, о больших неиспользованных резервах физкультурно-спортивной деятельности в решении воспитательных задач, в сохранении и развитии духовного, интеллектуального и физического потенциала студенческой молодежи. Полученные данные подтверждают результаты ранее выполненных исследований [1-10], и свидетельствуют об устойчивом характере выявленной особенности.

Воздействие занятий физической культурой и спортом на индивидуальные и групповые характеристики студенческой молодежи может быть более эффективным, если опираться на передовые концепции управления физическим воспитанием личности, а также на результаты анализа педагогических особенностей физкультурно-спортивной деятельности студентов.

При этом следует иметь ввиду, что продуктивно организованная физкультурно-спортивная деятельность создает хорошие предпосылки для формирования индивидуальных и групповых характеристик студентов как непосредственно в процессе самой деятельности, так и опосредованно через воздействие конкретных, но не постоянных условий, в которых она протекает [5-9].

Подчеркивая значение физического и военно-патриотического воспитания личности студента на основе их подготовки к выполнению норм и требований ГТО, следует отметить, что физкультурно-спортивная деятельность не просто расширяет диапазон двигательных навыков и умений, не только повышает работоспособность и адаптационные возможности организма студента, его учебную эффективность, но и, по сути дела, обеспечивает такую степень физического совершенствования, которая способствует любому виду образовательной деятельности.

Эффективно управляемые занятия по физической культуре на основе подготовки студентов к выполнению норм и требований ГТО способствуют формированию благоприятных межличностных отношений и студенческого содружества. В процессе их проведения создаются благоприятные условия для установления, сохранения и изменения важнейших форм взаимовлияний и контактов студентов, их группового и коллективного взаимодействия, что в свою очередь существенно влияет на стиль руководства и социально-

психологический климат, традиции и дисциплину, на отношение студенческой молодежи к обучению в вузе. Положительно складывающиеся внутри коллективные отношения являются одним из важнейших условий достижения высокой успеваемости в учебе.

Смещение акцента приложения педагогических усилий на решение воспитательных задач военно-патриотического характера в процессе подготовки студенческой молодежи к выполнению норм и требований ГТО вскрывает значительные резервы в деле укрепления дисциплины, высокого чувства ответственности за результаты учебной деятельности, требовательности к себе и товарищам, взаимопомощи и студенческого товарищества. Открываются дополнительные возможности в регуляции социального поведения студентов, обеспечивается единство и стремление профессорско-преподавательского состава повысить их самосознание, нравственную, физическую и психологическую закалку.

Физкультурно-спортивная деятельность, отличающаяся высоким уровнем межличностного взаимодействия, при одинаковом уровне педагогического руководства создает более благоприятные условия для приобретения студентами необходимого психолого-педагогического и военно-патриотического опыта, используемого при формировании навыков самосознания и самоорганизации.

Результаты проведенного цикла теоретических и экспериментальных исследований создали необходимые предпосылки для научного обоснования и экспериментального подтверждения эффективности системы подготовки студенческой молодежи к выполнению норм и требований ГТО.

Основной педагогический результат разработки этой системы состоит в качественном улучшении помощи студенту, имеющему проблемы личностно-профессионального развития, за счет объединения разрозненных усилий ректората, учебно-методического отдела, деканатов, кафедр, профессорско-преподавательского состава, специалистов-воспитателей, работающих в образовательном учреждении.

Такое интегрированное педагогическое воздействие отражает социальную и гуманистическую направленность физического воспитания личности студента с использованием различных средств и методов, в том числе и средств физической культуры и спорта.

Для эффективного управления подготовкой студенческой молодежи к выполнению норм и требований ГТО в соответствии с современной концепцией модернизации российского образования ведущими направлениями физического воспитания учащейся молодежи являются:

- обеспечение соответствия содержания и качества военно-патриотического и физического воспитания студенческой молодежи актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства;

- расширение состава инновационных средств и методов военно-патриотического воспитательного воздействия, включая физическую культуру, спорт и другие возможности образовательной среды;

- развитие профессионализма в управлении воспитательными процессами, формирование единого межведомственного подхода к решению воспитательных задач в структуре образования.

Изложенные направления выступают в качестве системообразующего фактора системы подготовки студенческой молодежи к выполнению норм и требований ГТО и определяют блок ее концептуальных установок, включая цель, задачи, закономерности, принципы и организационные формы. При этом управление социальным поведением студенческой молодежи с активным использованием средств физической культуры осуществляется в процессе их выполнения норм и требований ГТО в совместной образовательной и физкультурно-спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бакаев В.В. Обоснование и экспериментальное подтверждение эффективности системы подготовки студенческой молодежи к выполнению норм и требований ГТО / В.В. Бакаев, В.П. Сущенко, А.П.Смирнов // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, (14-15 июня 2017года. Изд-во Политехн. ун-та.– 2017.– С.45-50.

2. Липовка, А.Ю. Физкультурно-спортивный комплекс (ГТО) в системе высшего профессионального образованияю / А. Ю. Липовка, В.П.Сущенко, В.А.Щеголев // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, (14-15 июня 2017года. Изд-во Политехн. ун-та.– 2017.– С. 50-55.

3. Пискун, О.Е. Методы мотивации и стимулирования студентов к выполнению норм и требований комплекса ГТО // О.Е.Пискун, В.П. Сущенко, В.А. Щеголев, А.О.Миронов // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, (14-15 июня 2017года. Изд-во Политехн. ун-та.– 2017.– С.59-66.

4. Сущенко, В.П. Отношение студенческой молодежи к выполнению норм и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В.П. Сущенко, В.А. Щеголев, О.Е. Пискун // Теория и практика физической культуры. –2017.–№ 3.– С. 57-59.

5. Сущенко, В.П. Организационно-педагогические основы подготовки студентов к выполнению норм и требований физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) / В.П. Сущенко, В.А. Щеголев, В.В.Бакаев, А.Э.Болотин, В.С.Васильева // Учебное пособие – СПб: Изд-во Политехн. ун-та, 2017. 135с.

6. Щеголев, В.А. Физическая культура и спорт как средство профессионально-ориентированного воспитания студенческой молодежи / В.А.Щеголев, Ю.Н. Щедрин // Монография. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2011. – 216с.

7. Щеголев, В.А. Профессиональное совершенствование субъектов управления физическим воспитанием студентов с использованием интерактивных технологий / Щеголев В.А., Новосельцев О.В. // Теория и практика физической культуры.–2015.– № 2– С.15-18.

8. Щеголев, В.А. Ориентация студентов на здоровый образ жизни с использованием средств Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В.А.Щеголев, В.П. Сущенко // Учеб. Пособие – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2017.–172с.

9. Щеголев, В.А. К вопросу о реализации правил здорового образа жизни в процессе выполнения студентами норм и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО/ В.А.Щеголев, В.П. Сущенко Ш.А. Керимов // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, (14-15 июня 2017года. Изд-во Политехн. ун-та.– 2017.– С. 66-72.

10. Щеголев, В.А. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры / В.А.Щеголев, Ю.Н.Щедрин // Учебник для студентов.– Санкт-Петербург.– СПбНИУ ИТМО 2011.–210с.

УДК 796.011

В.В. Трунин[1], Е.Н. Кораблева[2]
[1]Санкт-Петербургская государственная консерватория им. Н.А. Римского-Корсакова,
[2]Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им Д.Ф. Устинова

ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНОЙ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Актуальность. Введение в систему образования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекса ГТО), установлено Указом Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 г. и Постановлением правительства Российской Федерации № 540 от 11 июня 2014 г [1].

В этих документах определено, что комплекс ГТО является программной и нормативной основой физического воспитания различных групп населения Российской Федерации. Особо обращается внимание на целенаправленном проведении подготовки к сдаче государственных требований и испытаний комплекса ГТО в сфере высшего образования [2].

Методы исследования. В работы использовались обзор и анализ документов, литературы, педагогические наблюдения и педагогический эксперимент.

Цель и задачи работы. В педагогических исследованиях обоснованы направления внедрения подготовки к сдаче испытаний комплекса ГТО в вузе и разработаны пути их реализации.

Результаты. Как определено в документах цель комплекса ГТО – оценить состояние физической подготовленности людей, решивших выполнить нормативы комплекса ГТО, а процесс сдачи испытаний и норм комплекса ГТО добровольный.

Для решения этих задач в федеральном бюджете предусмотрены средства в объеме 1066,1 млн. рублей. А для лиц, выполнивших нормативы комплекса ГТО, разработаны знаки отличия золотой, серебряный и бронзовый значки, дизайн которых выполнен с использованием государственной символики. Предлагается вручать знаки, выполнившим нормативы, дважды в год по итогам зимне-весеннего и осенне-зимнего сезонов [3].

В каждом регионе страны должна формироваться команда авторитетных спортсменов, уважаемых земляков, готовых продвигать идею комплекса ГТО, пропагандируя здоровый, спортивный образ жизни.

Поэтому, особое внимание необходимо уделять вовлечению в это движение молодежи, и в первую очередь студентов высших учебных заведений. Определены задачи и направления работы по внедрению подготовки к сдаче испытаний комплекса ГТО в вузе. Этот процесс преследует решение основных задач:

- увеличение числа студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом в узе;
- повышение уровня их физической подготовленности;
- формирование у студенческой молодежи потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового и студенческого спорта в учебном заведении.

В ходе учебного процесса, на лекциях и теоретических занятиях по учебным дисциплинам «Физическая культура» и «Физическое воспитание» нужно объяснить студентам:

- исторические сведения и значимость внедрения комплекса ГТО;
- основные цели и задачи комплекса ГТО на современном этапе;
- структуру, содержание государственных требований и испытаний;
- содержание теоретических знаний по комплексу ГТО;
- сведения об объеме недельной двигательной активности молодежи.

Необходимо объяснить студентам, что целью спортивной части комплекса ГТО является привлечение молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, выполнение разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов. А требования к уровню физической подготовленности изложены в нормативно-тестирующей части комплекса ГТО. Имеется три основных раздела: виды испытаний (тесты) и нормативы; требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму.

Подготовка к сдаче испытаний и нормативов происходит по двум направлениям:

1 группа испытаний - обязательные виды испытаний, позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков. Это испытания по определению уровня развития скоростных возможностей; испытания по определению уровня развития выносливости; испытания по определению уровня развития силы; испытания по определению уровня развития гибкости.

2 группа испытаний - нормативы по выбору, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека. Это испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей; испытания по определению уровня развития координационных способностей; испытания по определению уровня овладения прикладными навыками.

Важно то, что к выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются студенты, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации и медицинского осмотра, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно.

Студентам, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, предоставляется возможность установления повышенной государственной академической стипендии и других мер поощрения.

Кроме того нужно довести до студентов об оценке уровня знаний и умений, выполнения рекомендаций недельного двигательного режима.

Они включают проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
-овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

В рекомендациях по недельному двигательному режиму нужно предусмотреть минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний и нормативов комплекса ГТО, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

Непосредственно работа по подготовке к сдаче требований и испытаний комплекса ГТО проводится на обязательных и элективных занятиях по учебным дисциплинам физической культуры и спорта, а также процессе физкультурно-массовой и спортивной работы.

Прием государственных требований осуществляется в форме соревнований, фестивалей.

В процессе спортивных соревнований участники выполняют соревновательные упражнения в соответствии со своими возможностями и уровнем подготовленности. Спортивные соревнования, фестивали по сдаче испытаний и норм комплекса ГТО должны проходить в искусственно созданных игровых ситуациях, предусматривающих соблюдение определенных правил, а также наличие судей, объективно оценивающих те или иные способности соревнующихся.

Основной целью таких соревнований является формирование вовлекающего механизма в физически активный образ жизни.

Эти соревнования формируют положительные эмоции. Спортивное удовольствие (sport enjoyment) является важнейшим слагаемым формирования потребности в физической активности, обеспечивает безусловное положительное подкрепление участия в спортивной деятельности.

Выводы: Таким образом, внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему обязательных и элективных занятий по дисциплинам физической культуры и спорта в вузах, является важным моментом реализации программно-нормативной основы и целевого назначения комплекса ГТО. Это является фактором повышения эффективности возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности молодого человека, воспитании патриотизма, привлечении молодежи к ведению здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Указ президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО)».

2. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

3. Постановление правительства Российской Федерации от 16 августа 2014 г. № 821 «О внесении изменений в Государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

УДК 372.879.6

В.И. Ушаков
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

ЧТО ТАКОЕ ВФСК ГТО - РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Наступил период штатной работы программы ГТО, направленной на совершенствование государственной политики в области физического воспитания, укрепления человеческого потенциала, здоровья населения. Начальник отдела физического воспитания и формирования здорового образа жизни Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России Александр Минаев в своем выступлении рассказал о механизмах, разработанных в ведомстве в части вовлечения обучающихся в мероприятия ГТО. Один из них - внесение дополнений во ФГОСы начальной, средней и старшей школы, а именно проведение уроков физкультуры в соответствии с необходимыми требованиями к уровню физической подготовленности в рамках комплекса ГТО, а также организация широкомасштабных информационных и просветительских встреч [1-7].

Целью работы являлось показать особенности результатов подготовки к соревновательной деятельности и выполнению нормативов ВФСК ГТО, которые характеризуют обучающихся как проводников (послов) основных идей, основных положений программно-нормативной основы ВФСК ГТО.

Задачей обучения являлось не только обучение двигательным умениям и навыкам, повышение уровня основных физических качеств, необходимых для успешного выполнения нормативов, но и формирование базовых знаний и в области физической культуры, представлений и принципиальной осведомленности об основных положениях ВФСК ГТО.

Направленность учебно-методической и практической и образовательной деятельности может быть сформирована на основе методических разработок и рекомендаций ВФСК ГТО

исходя из результатов тестирования исходных знаний и результатов финального (зачетного) тестирования студентов [8-10]. Для этого были составлены вопросы для проверки знаний на основе материалов, разработанных для реализации программы подготовки и обучения студентов.

Технологические особенности реализации, нормативной составляющей ВФСК ГТО и методических рекомендаций по проведению и организации испытаний стали наиболее трудной частью вопросов для студентов. Наибольшее количество ошибочных ответов сделано в ответах на вопросы, касающиеся алгоритма выполнения и организации испытаний ВФСК ГТО. При повторных попытках выполнения нормативов, студенты ошибочно (по аналогии алгоритма проведения соревнований по легкой атлетике, где в зачет идет результат лучшей попытки) считают, что в зачет идет лучший результат, а не результат последней попытки. Такую ошибку делают 36% респондентов, причем, доверительный интервал в генеральной совокупности от 24.0% до 48.0%. это свидетельствует о распространенности такого ошибочного представления среди учащейся молодежи. Выяснилось, что 30.4% (19.0-41.0%) студентов не знаю, как работать с таблицами протоколов во время проведения соревнований по приему нормативов ВФСК ГТО. И главное - результат обучения во второй половине учебного года, направленного на правильное представление о том, что такое ГТО выразился в значительном улучшении результатов тестирования по эти вопросам, так в генеральной доле ошибочные ответы могут встречаться максимум в 9.2. % в сравнении с начальным показателем – 49.1%.

Полученные результаты являются основанием для целенаправленного составления и коррекции Программы и календарного плана обучения, и подготовки студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Выводы. Важно отметить необходимость более детального ознакомления студентов с методическими разработками и рекомендациями для использования возможности привлекать к судейству в качестве волонтеров на начальных этапах их практической деятельности соревнований ВФСК ГТО.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Научная библиотека КиберЛенинка: http://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-vserossiyskogo-fizkulturno-sportivnogo-kompleksa-gotov-k-trudu-i-oborone-gto-v-sistemu-obrazovaniya-k-voprosu-ob-izmenenii#ixzz4Ob4Tm6EZ

2. http://www.gto.ru/news/12042017-voprosy-vnedreniya-kompleksa-gto-obsudili-v-hode-raboty-mosk

3. http://www.gto.ru

4. Щеголев, В.А. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры / В.А.Щеголев, Ю.Н.Щедрин // Учебник для студентов. – Санкт-Петербург.– СПбНИУ ИТМО 2011.–210с.

5. Щеголев, В.А. Физическая культура и спорт как средство профессионально-ориентированного воспитания студенческой молодежи / В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин // Монография. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2011. – 216с.

6. Щеголев, В.А. Профессиональное совершенствование субъектов управления физическим воспитанием студентов с использованием интерактивных технологий / Щеголев В.А., Новосельцев О.В. // Теория и практика физической культуры.–2015.– № 2– С.15-18.

7. Щеголев, В.А. Ориентация студентов на здоровый образ жизни с использованием средств Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В.А.Щеголев, В.П. Сущенко // Учеб. Пособие – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2017.–172с.

8. Щеголев, В.А. К вопросу о реализации правил здорового образа жизни в процессе выполнения студентами норм и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО/ В.А. Щеголев, В.П. Сущенко, Ш.А. Керимов // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической

конференции с международным участием, 14-15 июня 2017года. Изд-во Политехн. ун-та.– 2017.– С. 66-72.

9. Методическая разработка http://www.gto.ru/files/uploads/documents/ 57d28b693c87e.pdf

10. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71238404/#review

УДК 796.03

А.Ю. Шимко[1], В.А. Щеголев[1,2], Ш.А. Керимов[1,2], В.Л. Пашута[1]
[1]Военный институт физической культуры
[2]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК И РЕЗЕРВИСТОВ КАНАДЫ

Актуальность. В современных условиях ни одна отрасль знаний не может нормально развиваться без систематического изучения и учета зарубежного опыта. Это положение относится и к сфере военного дела и, в частности, к физической подготовке войск.

Недавние боевые операции в Ираке, Афганистане, Кувейте и др. странах продемонстрировали достаточно высокий уровень физической подготовки военнослужащих ведущих стран НАТО.

Практическая реализация общих требований к физической подготовке в каждой из армий НАТО осуществляется на основе собственных концепций и подходов с учетом исторического опыта и специфических условий каждой страны [1,2].

Методы исследования. Данное исследование проводилось на основе анализа и обобщения информации, содержащейся в руководящих документах и материалах военной печати ведущих стран НАТО, среди которых Канада занимает не последнее место и ее опыт комплектования армии, а также боевая и физическая подготовка военнослужащих заслуживает внимания и изучения.

Цели и задачи работы. Целью исследования являлось изучить и проанализировать опыт комплектования армии Канады, а также ее опыт боевой и специальной физической подготовки военнослужащих. Среди задач исследования можно выделить следующие:

− выявить положительные стороны комплектования армии Канады, а также ее опыт боевой и специальной физической подготовки военнослужащих и резервистов сухопутных войск;

− изучить и проанализировать возможность применения положительного опыта боевой и специальной физической подготовки военнослужащих армии Канады в условиях армии России.

Изложение новых результатов. Следует отметить, что требования к физической подготовке военнослужащих сухопутных войск и резервистов армии Канады находятся во взаимосвязи. Заслуживает внимания содержание специальной физической подготовки (а именно упражнения для проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих) для постоянного состава Сухопутных войск армии Канады и резервистов.

Так, упражнения, включаемые в тест для проверки и оценки специальной физической подготовки, военнослужащих СВ предназначены для того, чтобы обеспечить подготовку и проверить способность военнослужащего выдерживать нагрузки боевой деятельности. Это – марш с полной выкладкой, эвакуация раненых, рытье траншеи [3,4].

Марш с полной выкладкой 24.5 кг (оружие, экипировка и снаряжение, шлем) совершается в составе подразделения на расстояние 13 км. Норматив - 2ч 26м 20с. (Это эквивалентно темпу 5.33 км/час. Для контроля своего темпа и обеспечения безопасности показатели воспринимаемой нагрузки регистрируются на протяжении всего марша.)

Эвакуация раненых. Поднять и перенести солдата своего веса и роста на расстояние 100 м (оба в шлеме с оружием и снаряжением). Норматив – менее чем за 60 секунд. (При выполнении рекомендуется поднимать ноги и избегать чрезмерного наклона вперед, чтобы не создавать чрезмерную нагрузку на нижнюю часть спины).

Рытье траншеи. Используя стандартную лопату, переместить 4,86 кубических метров грунта (гравия 1 см в диаметре) из одной траншеи в другую за 6 минут любым удобным способом. Задание выполняется в шлеме без экипировки и снаряжения.

Перед каждым заданием даются необходимые инструкции и достаточное время для разминки и восстановления во время тестирования. Тестирование производится за один сеанс с десятиминутными перерывами между упражнениями.

К физической подготовке резервистов армии Канады также предъявляются повышенные требования [3-7]. Распорядок дня начинается с 5.00, заканчивается - в 23.00. Каждый учебный день включает: физическую подготовку, совершение марша, учебные занятия в классах и практические занятия по военным предметам. Вечером - обслуживание и ремонт техники, уборка жилых помещений, подготовка к занятиям на следующий день.

Полевые ученья включают: учебные стрельбы, топография, преодоление (курс) препятствий, совершение маршей разной протяженностью.

Курс препятствий включает: лазанье по стенам высотой 2-4 м, преодоление рвов с помощью подвесных устройств способом "обезьяны", а также - скоростно-силовую подготовку.

Военно-прикладное плавание включает: прыжок в воду в спасательном жилете и проплыть 50м. Также - прыжок в воду кувырком без спасательного жилета, продержаться в воде не касаясь дна в течение 2 минут, затем проплыть 20м.

Типовое учебно-тренировочное занятие планируется и проводится с учетом следующих принципов (факторов): вид упражнений, частота выполнения, оптимальность нагрузки, продолжительность и интенсивность. Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (5-10 минут) имеет целью увеличить кровоток к мышцам и подготовить организм к нагрузке в основной части занятия. Для этого используются ходьба медленный бег, езда на велосипеде (велотренажере), после чего выполняются потягивающие упражнения в статике для групп мышц в основной части занятия.

Основная часть по аэробной или силовой подготовке (20-60 минут). Главное правило здесь заключается в том, чтобы начать выполнение с легкой нагрузки с постепенным ее увеличением.

Заключительная часть (5-10 минут) имеет целью постепенное снижение пульса (ЧСС) и расслабление мышц. Используются те же упражнения, что и в подготовительной части. Основной методический прием - упражнения на расслабление сверху вниз для всех групп мышц и суставов.

Максимальная физическая нагрузка для занимающегося аэробной подготовкой определяется по формуле: ЧСС = 220 – возраст. Т. е. для занимающегося в возрасте 30 лет максимальная физическая нагрузка должна быть с ЧСС ≤ 190 уд./мин.

На занятии по силовой подготовке используется принцип: одна серия из 8-10 упражнений по 8-12 повторений. Рабочим весом является тот, который вы можете преодолеть требуемое количество раз.

Для проверки и оценки физической подготовленности кандидатов в резервисты армии Канады используется тест из пяти упражнений: отжимания от пола, подъем туловища в положение сидя из положения лежа, динамометрия (сумма показателей в кг левой и правой рукой), бег 2400 м и потягивание на перекладине хватом снизу.

Краткие выводы.

1. Содержание специальной физической подготовки для постоянного состава Сухопутных войск армии Канады и резервистов заслуживают внимания и апробации с целью их возможного применения в условиях армии России [8-10].

2. Упражнения, включаемые в тест для проверки и оценки специальной физической подготовленности военнослужащих Сухопутных войск, а именно марш с полной выкладкой, эвакуация раненых, рытье траншеи на наш взгляд отражают ее специальную направленность только для военнослужащих-пехотинцев и не должны применяться к проверке физической подготовленности всех военнослужащих Сухопутных войск, например, таких специальностей, как связистов, артиллеристов, танкистов и др., т.к. характер их боевой деятельности не во всем соответствует содержанию тренируемых и проверяемых упражнений.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ашкинази, С.М. Анализ содержания и методик подготовки к рукопашному бою в уставах рукопашного боя армии США/ С.М. Ашкинази, А.Х. Ариткулов, Ш.А. Керимов, Д.А. Картамышев// Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. -СПб.: 2015. -№ 2.- С. 36-40.

2. Дмитриев, Г.Г. Физическая подготовка военнослужащих армий ведущих стран мира к выполнению задач в необычных боевых и климатических условиях / Г.Г. Дмитриев, Б.В. Ендальцев, Ш.А. Керимов //Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. -СПб.: 2012. -№ 3.- С. 42-47.

3. Утенко, В.Н. Физическая подготовка иностранных армий. / В.Н. Утенко, В.А. Щеголев, Г.Н. Блахин, Г.Г. Дмитриев, В.П. Сущенко, В.В. Рябчук // Санкт-Петербург, 2007–272с.

4. Физическая подготовка резервистов Сухопутных войск Канады. Physical Fitness Guide for applicants to the Canadian Forces. 2004.

5. Рябчук, В.В. Специализированный курс по освоению опыта МВСС в военно-профессиональном обучении / В.В. Рябчук, Ш.А. Керимов, А.В. Зюкин //Научные труды Северо-Западного института управления. -СПб.:2015. -Т. 6. -№ 5 (22).- С. 167-173.

6. Обвинцев, А.А Обучение специалистов по физической подготовке в иностранных армиях / А.А. Обвинцев, В.А. Щеголев //Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2010. № 1. С. 175.

7. Руководство по ФП для Сухопутных войск Канады. The Army Fitness Manual. 2004.

8. Щеголев, В.А. Зарубежное военно-физкультурное образование / В.А. Щеголев // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2014.– № 5(111) – С. 183-187.

9. Щеголев, В.А. Ориентация студентов на здоровый образ жизни с использованием средств Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В.А.Щеголев, В.П. Сущенко // Учеб. Пособие – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2017.–172с.

10. Щеголев, В.А. К вопросу о реализации правил здорового образа жизни в процессе выполнения студентами норм и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО/ В.А. Щеголев, В.П. Сущенко, Ш.А. Керимов // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 14-15 июня 2017года. Изд-во Политехн. ун-та.– 2017.– С. 66-72.

УДК 796.03

В.А. Щеголев, Ш.А. Керимов, О.Е. Пискун
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ ГТО НА ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Основная цель настоящего исследования состояла в определении педагогических особенностей влияния процесса подготовки студентов к выполнению норм и требований ГТО на их индивидуальные и групповые характеристики.

Для этого были проведены теоретические [1-6]. и экспериментальные исследования, в которых приняло участие 650 студентов первого курса.

В качестве основных методов исследования использовались методы теоретического анализа и объективной оценки исследуемых параметров с привлечением современного математического аппарата.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что к числу наиболее выраженных особенностей можно отнести следующие:

– различные методы процесса подготовки студентов к выполнению норм и требований ГТО в неодинаковой степени содействуют формированию физических качеств личности, определяющих дифференцированное проявление студентами предметно-практической и коммуникативной включенности в решении общеколлективных физкультурных задач. Межличностное взаимодействие и общение студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности обусловлено, прежде всего, конкретными физическими (в том числе соревновательными) упражнениями, реализация социально-педагогического потенциала которых происходит во всех основных видах взаимодействия - целевом, мотивационном и операциональном;

– совместная форма организации физкультурно-спортивной деятельности на основе подготовки студентов к выполнению норм и требований ГТО более качественно влияет на улучшение дружественных отношений и результаты выполняемых ими образовательных задач, чем при выполнении физических упражнений индивидуального характера. Это обусловлено: во-первых, возможностью достижения личностно-значимой цели в выполняемых физических упражнениях только через коллективные усилия; во-вторых, наличием непосредственной зависимости членов студенческого коллектива друг от друга особенно при выполнении сложных физических упражнений; в-третьих, перенесением сложившихся в физкультурно-спортивной деятельности структур взаимоотношений во все другие сферы жизнедеятельности студенческой молодежи;

– непосредственное управления педагогическим воздействием на студентов на основе их подготовки к выполнению норм и требований ГТО зависит от последовательности применения методов воспитательного воздействия. На этапе «адаптация» наибольшим воспитывающим эффектом обладают технологии, имеющие совместно-индивидуальную и спортивно-игровую направленность; на этапе «становления» студенческого коллектива - совместно-фронтальная и совместно-последовательная технология выполнения физических упражнений; на этапе «стабилизации» - совместно-взаимодействующие методы интерактивного педагогического воздействия по организации физкультурно-спортивной деятельности.

– многочисленные педагогические эксперименты, проведенные в процессе занятий со студентами, показали высокую эффективность разработанных рекомендаций по реализации концепции поэтапного построения процесса физического воспитания, на основе подготовки

студенческой молодежи к выполнению норм и требований ГТО, предусматривающего создание благоприятных условий для успешного решения социально-педагогических задач. Это подтверждается более высокой положительной динамикой показателей развития социально значимых качеств у студентов экспериментальных групп по сравнению с контрольными на всех этапах их обучения.

– интерактивные методы педагогического воздействия являются эффективным средством управления, способствующим оптимизации студенческих взаимоотношений. Они создает благоприятные условия для расширения коммуникативного опыта студентов в процессе их обучения и воспитания. Данный опыт используется с целью своевременного принятия решения, согласования совместных действий, предупреждения межличностных конфликтов. Повышение эффективности воспитания студентов связано также и с тем, что за счет непосредственного управления процессом межличностной коммуникации во время рационально организованных занятий физической культурой и спортом происходит оптимизация межличностных связей и нервно-психических состояний студенческой молодежи.

Образование и функционирование их находятся в тесной связи с системой ценностей военно-патриотического и физического воспитания студентов. В центре этих ценностей находится студент в его соматопсихическом и социокультурном единстве, являющийся главнейшим элементом системы ценностей современного образования [7-10].

В связи с проблемой активного использования ценностного потенциала физкультурно-спортивного комплекса ГТО в воспитании студенческой молодежи следует учитывать, что ее гуманистические ценности не реализуются автоматически и тем более в полном объеме.

Эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности не формируется спонтанно и не наследуется. Оно приобретается личностью в процессе самой деятельности и эффективно развивается при освоении знаний и накоплении творческого опыта, связанного с проявлением инициативы и активности в педагогическом процессе.

По нашему мнению, образовательный процесс, с одной стороны, соотносится со своим социально значимым содержанием, с другой – обусловлен опытом студента как субъекта образовательного процесса и носителя собственной культуры. Поэтому образование и воспитание студента в вузе ориентированы на формирование его как субъекта собственной физкультурно-спортивной и учебной деятельности.

В этой ситуации студент реализует свободу выбора, своеобразие своего образовательного пути, в результате которого приобретает свою культурную идентичность. Лишь в этом случае личность воспринимает образование в сфере физической культуры, как составляющую собственного стиля жизни, может образовать себя сама, подчинять образование целям личностного роста.

Мы, в рамках широко трактуемого физкультурно-спортивного комплекса ГТО в вузе, выделяем три блока: формирование знаний, мотивации, умений и навыков, проявляемых в поведении, образе (стиле) жизни студенческой молодежи.

При этом, к основным компонентам физической культуры личности студента и компонентам его здорового образа жизни, т.е. той цели, которая стоит перед кафедрами физического воспитания вузов, мы относим: уровень знаний об организме, о средствах воздействия на него и методике их применения; отношение личности к своему телу как к ценности; целенаправленная деятельность по поддержанию в норме и совершенствованию своего физического состояния, здоровья, телосложения, физических качеств и двигательных способностей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Карпов, В.Ю. Социально-личностное воспитание студентов / В.Ю. Карпов, В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин // учебное пособие. – СПб.: СПбГУ ИТМО.–2007.–244с.

2. Липовка, А.Ю. Физкультурно-спортивный комплекс (ГТО) в системе высшего

профессионального образованияю / А. Ю. Липовка, В.П.Сущенко, В.А. Щеголев // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, (14-15 июня 2017года. Изд-во Политехн. ун-та.– 2017.– С. 50-55.

3. Пискун, О.Е. Методы мотивации и стимулирования студентов к выполнению норм и требований комплекса ГТО // О.Е.Пискун, В.П. Сущенко, В.А. Щеголев, А.О.Миронов // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 14-15 июня 2017года. Изд-во Политехн. ун-та.– 2017.– С.59-66.

4. Сущенко, В.П. Особенности личностно-профессионального развития различных категорий специалистов по физической культуре и спорту / В.П. Сущенко, В.А. Щеголев, А.В. Коршунов // Теория и практика физической культуры. –2016.– №6.– С. 3-6.

5. Сущенко, В.П. Отношение студенческой молодежи к выполнению норм и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В.П. Сущенко, В.А. Щеголев, О.Е. Пискун // Теория и практика физической культуры. –2017.–№ 3.– С. 57-59.

6. Сущенко, В.П. Организационно-педагогические основы подготовки студентов к выполнению норм и требований физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) / В.П. Сущенко, В.А. Щеголев, В.В.Бакаев, А.Э.Болотин, В.С.Васильева // Учебное пособие – СПб: Изд-во Политехн. ун-та, 2017. 135с.

7. Щеголев, В.А. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры / В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин // Учебник для студентов.– Санкт-Петербург.– СПбНИУ ИТМО 2011.–210с.

8. Щеголев, В.А. Физическая культура и спорт как средство профессионально-ориентированного воспитания студенческой молодежи / В.А.Щеголев, Ю.Н.Щедрин // Монография. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2011. – 216с.

9. Щеголев, В.А. Профессиональное совершенствование субъектов управления физическим воспитанием студентов с использованием интерактивных технологий / Щеголев В.А., Новосельцев О.В. // Теория и практика физической культуры.–2015.– № 2– С.15-18.

10. Щеголев, В.А. Ориентация студентов на здоровый образ жизни с использованием средств Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В.А. Щеголев, В.П. Сущенко // Учеб. Пособие – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2017.–172с.

СОДЕРЖАНИЕ

Бакаев В.В., Ворожейкин А.В. Обоснование требований, предъявляемых к педагогической деятельности инструкторов по рукопашному бою силовых структур 3

Бакаев В.В., Попов А.В. Оценка эффективности педагогической модели самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий 6

Бобрищев А.А., Васильева В.С., Максимов В.Н. Специфика формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ средствами физической подготовки 8

Богатырев Р.В., Бакаев В.В. Структура психолого-педагогических условий, необходимых для эффективного самостоятельного использования упражнений аэробной направленности офицерами воздушно-космических сил 11

Богатырев Р.В., Пастушков А.В., Бакаев В.В. Структура факторов, определяющих восстановительную направленность физической подготовки офицеров воздушно-космических сил 14

Болотин А.Э., Новиков А.В. Обоснование факторов, определяющих необходимость развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя 17

Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Мельникова Л.П. Развитие скоростно-силовых способностей студенток специализации «аэробика» 20

Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Сальман А.М. Круговая тренировка в структуре учебного занятия по развитию физической подготовленности 23

Васильева В.С., Бобрищев А.А., Максимов В.Н. Структура психолого-педагогических условий, необходимые для эффективного использования средств физической подготовки в процессе формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ 26

Волкова Л.М., Митенкова Л.В., Голубев А.А. Особенности труда и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов – будущих авиамехаников гражданской авиации 29

Волкова Л.М., Голубев А.А., Евсеев В.В. Плавание способом кроль на груди для развития вестибулярной устойчивости студента 31

Кабанов А.А. Выявление визуально не контролируемых зон при судействе в водном поло 34

Каргопольцев А.В., Бочковская В.Л., Болотин А.Э. Обоснование факторов, определяющих высокий уровень тревожности единоборцев к соревнованиям 36

Кораблева Е.Н. Совершенствование развития массового и студенческого спорта в БГТУ «ВОЕНМЕХ» 39

Кораблева Е.Н. Формирование потребности к самостоятельным занятиям физической культурой у студентов вуза 41

Кочетков Д.И., Болотин А.Э., Бочковская В.Л. Педагогические средства, необходимые для синхронизации навыков плавания и стрельбы 43

Кочетков Д.И., Бочковская В.Л., Болотин А.Э. Структура динамики формирования навыков плавания и ведения стрельбы с воды 46

Липовка А.Ю., Соколов А.Д. Мотивация посещения занятий по физической культуре студентами СПбПУ Петра Великого 49

Липовка А.Ю. Применение силового аквафитнеса в занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» со студентами 2 курса технического вуза 52

Максимов В.Н., Васильева В.С., Бобрищев А.А. Структура факторов, определяющих необходимость использования средств физической подготовки для формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ 55

Максимов В.Н., Васильева В.С., Бобрищев А.А. Содержание педагогической технологии формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ средствами физической подготовки 58

Миронов А.О., Шагин И.В., Новосельцев О.В. Повышение качества воспитания и подготовки студентов к трудовой и военно-профессиональной деятельности на основе физкультурно-спортивного комплекса ГТО 60

Моха А.А., Серегин А.А., Демьянов В.А. Формирование профессиональных навыков студентов-водителей военной кафедры СПбПУ средствами физической подготовки 63

Напреенков А.А. Студенческое добровольное спортивное общество «Буревестник»: к 60-летию со дня основания 66

Прокопчук С.С., Зефирова Е.В., Переходко Ф.Г., Керимов Ш.А. Оздоровительная физическая тренировка и возможности ее реализации в процессе физического воспитания студентов 69

Пятаков В.В., Липовка В.П. Влияние средств бронезащиты (СИБЗ) на профессиональную деятельность военнослужащих 71

Рубис Л.Г. Проблемы развития физической культуры и здоровья студентов 73

Савельев А.В., Шукшин И.В., Авраменко В.И. Определение личностного отношения военных специалистов к занятиям физической подготовкой и спортом в системе дополнительного профессионального образования 76

Савченко О.А., Пастушков А.В., Шукшин И.В. Особенности мотивации курсантов вузов воздушно-космических сил к занятиям физической подготовкой и спортом 78

Склярова И.В. Использование скакалки для развития выносливости в аэробной гимнастике 81

Смирнова А.А., Соколова И.В. Сравнительная характеристика физической подготовленности девушек, занимающихся спортивной аэробикой и чирлидингом..... 82

Сущенко В.П., Дмитриев Г.Г., Блахин Г.Н. Спортивно-педагогические системы и управление ими в условиях вуза..... 85

Сущенко В.П., Смирнов А.П., Агаев Р.А. Особенности подготовки студентов к выполнению норм и требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО..... 88

Трунин В.В., Кораблева Е.Н. Внедрение программно-нормативной основы физического воспитания в высших учебных заведениях..... 90

Ушаков В.И. Что такое ВФСК ГТО - результаты обучения студентов..... 93

Шимко А.Ю., Щеголев В.А., Керимов Ш.А., Пашута В.Л. Профессионально-прикладная физическая подготовка военнослужащих сухопутных войск и резервистов Канады..... 95

Щеголев В.А., Керимов Ш.А., Пискун О.Е. Педагогические особенности влияния процесса подготовки студентов к выполнению норм и требований ГТО на их индивидуальные и групповые характеристики..... 98

НЕДЕЛЯ НАУКИ СПбПУ

Материалы научной конференции
с международным участием
13–19 ноября 2017 года

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Налоговая льгота – Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93, т. 2; 95 3004 – научная и производственная литература

Подписано в печать 09.11.2017. Формат 60×84/16. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 6,5. Тираж 20 экз. Заказ 16043b.

Отпечатано с готового оригинал-макета,
предоставленного организационным комитетом конференции,
в Издательско-полиграфическом центре Политехнического университета.
195251, Санкт-Петербург, Политехническая ул., 29.
Тел.: (812) 552-77-17; 550-40-14.