

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ, ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, РАЗВИТИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ И МОТИВОВ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

*Анатолий Николаевич Яковлев, кандидат педагогических наук, доцент,
Сергей Александрович Борценко, кандидат медицинских наук, доцент,
Владивостокский государственный университет экономики и сервиса (ВГУЭС), Россия,
Евгений Александрович Масловский, доктор педагогических наук, профессор,
Полесский государственный университет (ПолесГУ), Пинск, Республика Беларусь*

Аннотация

Возникновение физкультурно-спортивной деятельности и физической рекреации обусловлено многообразными причинами: по мере накопления знаний и практического опыта сформировалось общее представление, что физическая рекреация возникла в системе физического воспитания, первоначально выполняла педагогическую функцию, затем она широко использовалась в религиозных обрядах, национальных играх, праздниках, развлечениях, приобретая массовый характер, со временем становилась неотъемлемой частью жизнедеятельности людей. Они выступают как система интеграции наук о природе и человеке, наиболее полно представляют тенденции процесса «окультуривания» тела, так необходимого для выживания современной цивилизации. Происходящие в настоящее время в Российской Федерации и Республике Беларусь преобразования в системе многоуровневого образования привели в движение механизмы, предъявляющие повышенные требования к личности обучаемого, качеству знаний, умений и навыков, его адаптации к условиям динамично и непредсказуемо меняющейся жизни, значимости здоровья, высокой работоспособности и постоянной двигательной реабилитации.

Ключевые слова: профилактика, физические упражнения, физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность, физические качества, телесное здоровье.

HEALTH-TRAINING, INDIVIDUAL CORRECTION OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS, DEVELOPMENT OF THE NEEDS AND MOTIVATION TO THE REGULAR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES CLASSES

*Anatoly Nikolaevich Yakovlev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Sergey Alexandrovich Borshchenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Vladivostok State University Economics and Service, Russia, Vladivostok,
Evgeny Alexandrovich Maslovsky, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Polesky State University, Belarus, Pinsk*

Annotation

The emergence of physical culture and sports activities and physical recreation is due to various reasons: on a current basis of the accumulation of knowledge and practical experience the general idea has been formed, implying that the physical recreation has arisen within the system of physical education, originally performing the pedagogical role, then it has been widely used for the religious rituals, national games, holidays, entertainment, buying the mass character, having eventually become an integral part of the life of people. They act as system of integration of sciences about the nature and human being while representing to the full the trends of the process of “domestication” of the body, so necessary for the survival of the modern civilization. The transformations in the system of multilevel education, taking place at present in the Russian Federation and the Republic of Belarus, resulted in motion of the mechanisms with high demands for the individual student, the quality of knowledge and skills, its adaptation to the conditions of the dynamic and unpredictable changing life, health significance, high efficiency and constant motor rehabilitation.

Keywords: prevention, exercise, fitness and sporting activities, physical qualities and physical health.

ВВЕДЕНИЕ

В результате экономического кризиса и устранения его последствий эффективность процесса подготовки спортсмена высокой квалификации теперь определяется не только высокими результатами, показанными в отдельных видах спорта, но и продолжительностью учебно-тренировочного процесса, так как сокращение сроков подготовки, корректировка на более ранних этапах подготовки, способствует минимизации потерь, при которых может меняться спортивная специализация, целевые установки.

Несомненно, физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность позволяют проследить динамику морфофункциональных показателей и физических качеств, которые опираются на результаты соматотипирования и соматодиагностики и варианты биологического развития.

В этой связи, разработанный ранее автором алгоритм получения объективной информации о двигательном потенциале девушек 15-17 лет [3] позволил продолжить исследования с различными группами населения – это комплексная оценка уровня развития основных физических качеств, педагогические методы, инструментальные измерения и индивидуально подобранные упражнения могут подготовить молодежь к будущей работе без ущерба для телесного здоровья. Морфофункциональные показатели и генетические маркеры укажут путь к эффективной жизнедеятельности человека [1, 2].

Комплексные исследования проведены на базе высших учебных заведений Смоленска, в Полесском государственном университете и Владивостокском государственном университете экономики и сервиса (2006-2013 гг.).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Практика обучения показывает, что успешная учебно-образовательная деятельность и необходимая двигательная активность возможны только при оптимальном состо-

нении телесного здоровья, когда происходят существенные морфофункциональные и физиологические сдвиги, определяющие изменения моторики человека, в результате такой адаптации в организме возникает соответствующая перестройка в его системах и осуществляется их переход на новый уровень функционирования и взаимодействия с факторами внешней среды. Это принципиальное положение стало исходным в исследовании при изучении изменений соматических характеристик и уровня физических качеств (скоростных, силовых скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости) в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

С этой целью были продолжены исследования, отражающие соматодиагностику (МиС, МиМеС, МеС, МеМаС и МаС), определяемые посредством оценки выраженности и соотношения мышечной, жировой и костной масс, габаритного и пропорционного варьирования; варианты биологического развития (ускоренный – ВР «А», нормальный – ВР «В» и замедленный – ВР «С») были систематизированы исследования по поиску морфологических и генетических маркеров, характеризующих успешность не только в видах спорта, но и определяющих предрасположенность к определенному виду жизнедеятельности.

Проведенная оценка уровня и изменения показателей физических качеств выявила, что испытуемые, относящиеся к ускоренному варианту развития (ВР «А»), имеют достоверно лучшие результаты ($p < 0,05$), по сравнению с испытуемыми нормального («В») и замедленного («С») вариантов биологического развития. Это различие особенно выражено в показателях скоростных (на 8,7%; $p < 0,05$), скоростно-силовых (на 12%; $p < 0,05$), силовых (на 17,1%; $p < 0,05$) качеств и выносливости (на 12,4%; $p > 0,05$) [3].

В ходе исследований разработаны комплексы телесно-ориентированных упражнений один комплексов представлен в статье: одновременно выпускать и ловить два теннисных мяча хватом сверху; из основной стойки прыжки через вращающийся обруч; из основной стойки подбрасывать и ловить мяч, одновременно касаясь руками пола во время полета мяча; из основной стойки поочередно перешагивать через гимнастическую палку с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх; лежа на животе, подбрасывать и ловить теннисный мяч (жонглирование); стоя в 1 м от стенки, переходить в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

Существенное значение при этом имеет избирательное совершенствование способности поддерживать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление. Следует так же отметить, что концентрированный метод воспитания скоростно-силовых способностей в процессе занятий циклическими видами спорта нашел отражение в исследованиях, проведенных в Республике Беларусь.

Основанием для проведения научно-исследовательских работ являются следующие нормативно-правовые документы: Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Национальной академии наук Беларуси № 7/1 от 29 марта 2005г «О совершенствовании деятельности спортивных, научных и медицинских учреждений, формировании государственной системы научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки национальных команд Республики Беларусь по видам спорта и спортивного резерва» (Приложение 3), Протокол поручений Президента Республики Беларусь Лукашенко А.Г., данных 6 октября 2005г на совещании с руководителями ведущих спортивных федераций и общественных спортивных объединений республики (Протокол № 30, 1 ноября 2005г) и Постановление Национальной академии наук Беларуси № 18 от 3 марта 2005 г. «О научном обеспечении развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь».

Резервы повышения эффективности тренировочного процесса заложены во внедрении программы превентивной реабилитации функционального состояния спортсменов, которая должна проводиться на основе индивидуального подхода и с учетом специфики конкретного вида спорта [2].

В этой связи проведенные исследования с юными хоккеистами 10-13 лет, занимающихся на базе ЦФКиС Полесского государственного университета, позволили систематизировать информацию, характеризующую вариации коэффициента наследуемости (образцы эпителия слизистой оболочки ротовой полости) были взяты у юных хоккеистов, занимающихся хоккеем с шайбой в 2012-2013 гг., для выявления предрасположенности к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью различных групп населения

ВЫВОДЫ

Практика исследовательской деятельности автора позволили выделить принципы: единства физического, психического и социального здоровья не в ущерб психическому и социальному здоровью, а обеспечение гармоничного функционирования организма и развитие основных компонентов телесного здоровья; личностно-ориентированной организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на основе учета индивидуальных физических и психологических особенностей различных групп населения в системе различных методик и технологий.

Налицо бурное развитие телесно ориентированных социальных практик: (модели тела и красоты, здоровый образ жизни, правильное питание, увлечение физической культурой) и поток различных концепций тела и телесности.

Задача современной России и Республики Беларусь состоит в том, чтобы всеми мерами противостоять этим негативным явлениям, сохраняя самобытность менталитета, воспитывать у студенческой молодежи высокое чувство гражданского долга, уважения и гордости за свою страну, бороться за приумножение ее главных традиций, не теряя идентичности, телесно-духовный статус «окультуренного» человека.

Выявлена слабо сформированная ценностно-мотивационная составляющая культуры телесного здоровья, недостаточная для устойчивой потребности в активной самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. Доля студентов, не проявляющих вообще физкультурно-оздоровительную и спортивную активность, составляет около 15-18%, низкую активность – около 60-65%, оптимальную – около 14-16% и относительно высокую (в основном спортивную) – лишь около 9-10% студентов, ранее активно занимавшихся спортом.

Реализация комплекса мероприятий в данном направлении возможна только на основе сотрудничества всех заинтересованных сторон, в том числе и тренерского состава со спортивными медиками и опирается на ряд тестов для текущего контроля физиологического и психологического состояния спортсменов, что позволяет корректно спланировать тренировочные и соревновательные нагрузки и своевременно реализовать комплекс восстановительных процедур, акцентировать внимание на здоровье сберегающих технологиях для различных групп населения. В настоящее время в контексте заявленной темы исследования проводятся на территории Смоленской области и Приморского края (г. Владивосток).

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахметов, И.И. Использование молекулярно-генетических методов для прогноза аэробных и анаэробных возможностей у спортсменов / И.И. Ахметов, Д.В. Попов // Физиология человека. – 2008. – Т. 34. – № 3. – С. 86-91.
2. Евсеев, С.П. Опорные концепции методологии физической культуры / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 8-18.
3. Системно-управляемое воспитание физических качеств у студенток в условиях модернизации образования / А.Н. Яковлев, Е.А. Масловский, Е.Е. Лебедь-Великанова, А.А. Шакура, В.С. Милун // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013.

REFERENCES

1. Akhmetov, I.I. and Popov, A.I. (2008), “Using molecular genetic methods for the prediction of aerobic and anaerobic athletes”, *Human Physiology*, Vol. 34, No. 3, pp.86-91.
2. Evseev, S.P. and Chaprova, L.V. (1998), “Support the concept of methodology of physical culture”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 8-18.
3. Yakovlev, A.N., Maslovsky, E.A., Lebed-Velikanova, E.E., Shakura, A.A. and Milun, V.S. (2013), “Education of students` physical qualities controlled in a consistent manner in the conditions of the modernization of education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 98, No. 4, pp. 201-209.

Контактная информация: Yak-33-c-1957@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.09.2013.