

Министерство спорта Российской Федерации  
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)  
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт  
физической культуры и спорта»

# **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ**

Материалы III региональной  
научной конференции  
молодых ученых  
(28 февраля, 2017 г.)

Чурапча, 2017 г.

Министерство спорта Российской Федерации  
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)  
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и  
спорта»

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ**

Материалы  
III региональной научной конференции молодых ученых  
(28 февраля 2017 года)

Чурапча, 2017

УДК 796.056.2(571.56)  
ББК 75(2РосЯку) я43

Рекомендовано к изданию  
научно-методическим советом  
ЧГИФКиС

Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи:  
материалы III региональной научной конференции молодых ученых, 28 февраля  
2017 года / под ред. А.Ф. Сыроватской. - Чурапча: ЧГИФКиС, 2017. - 365 с.

В сборнике представлены научные труды студентов, магистрантов и  
аспирантов, посвященные проблемам физической культуры, спорта и современной  
молодежи.

Статьи публикуются в авторской редакции

ISBN 978-5-9904619-3-2

УДК 796.056.2(571.56)  
ББК 75(2РосЯку) я43

ООП ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт  
физической культуры и спорта», 2017

## Современные тенденции формирования телесного здоровья

*Яковлев А.Н., УО «Полесский государственный университет»,  
Пинск, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье отражены научно-методические аспекты физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с новой парадигмой многоуровневого образования, которая отражает современные тенденции формирования телесного здоровья школьников и студентов в социуме интеграционного образовательного пространства.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивная деятельность, трансформация, представления о «теле» и «телесности», интеграция, физическое развитие, телесно-двигательные характеристики.

**Annotation.** The article reflects the scientific and methodological aspects of sports activity in accordance with the new paradigm of multi-level education which reflects current trends in the formation of physical health of pupils and students in the society of the integration of educational space.

**Keywords:** sports activity, transformation, presentation of the "body" and "physicality", integration, physical growth, bodily characteristics motor.

Актуальность. В работах ученых в последнее десятилетие отмечается, что задачей государственной политики является создание условий для эффективной социокультурной трансформации в интересах общества [3].

Физкультурно-спортивная деятельность представлена базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности, которая выполняет задачи физического воспитания, обеспечивает подготовку новой личности, встроенной в социум путем быстрой адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

Появление новых направлений и видов спортивной практики обусловлено молодежной субкультурой, которая «вырабатывает» свои правила адаптации, главным образом, через экстремальные виды спорта – процесс гармонизации человека осуществляется при «покорении» области двигательной деятельности, освоения новых «живых движений».

В этой связи инновационные педагогические процессы в современном образовании зависят от характера, направленности, содержания и интенсивности, тренирующих и обучающих воздействий, которые должны быть основаны на социальной значимости личности, различных вариантов биологического развития, генетических особенностей и интеграции соматотипирования и функциональной подготовки, что в конечном итоге отражается в высоком практическом результате.

Цель. Разработка в качестве самостоятельного научного направления целостной личностно ориентированной концепции основанной на верифицировании (проверка истинности) теоретических положений и модульных телесно-оздоровительных технологий в парадигме современного воспитательно-образовательного процесса по физическому воспитанию в социуме Республики Беларусь Российской Федерации.

Методы и организация исследований. В ходе исследования учитывались: организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в Республике Беларусь (РБ), Российской Федерации (РФ); применялись методы оценки морфо-функционального состояния школьников и студентов в динамике состояния физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей организма.

Естественный эксперимент, проведенный в условиях учебного процесса Полесского государственного университета, вузов Республики Беларусь Российской Федерации (например Смоленской области и Приморского края, г. Владивосток) получил отражение в математико-статистическом анализе фактического материала исследований, имеющий задачей оценку его достоверности и выявление степени связи между регистрируемыми характеристиками.

Методологический подход и содержание поставленных в работе задач и частных проблем предопределили использование комплекса педагогических, психологических, социологических, медико-биологических и математико-статистических методов исследования.

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ научной и специальной литературы, исследования автора дают основания выделить особенности методики соматотипирования в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью с учетом индивидуальных особенностей школьников.

Научные данные дополняются предложенным авторам алгоритмом педагогического процесса с целью формирования в онтогенезе физических качеств исследуемого контингента в аспекте спортивного отбора. Ключевым положением является комплектование групп на основе изосомного и изохронного принципа. Уровень развития физических качеств, эффективность инновационной педагогической системы подтверждается тестографическим методом исследования.

В результате обострения конкуренции в спорте произошли изменения в спортивном отборе, который направлен на сокращение сроков адаптации организма к максимальным физическим нагрузкам, которые предъявляют повышенные требования к человеку в аспекте проявлений телесно-двигательных характеристик и телесности, что в последние десятилетие характеризуется повышенным вниманием к интегративной спортивной антропологии, этим

объясняется снижение возрастных параметров при специализации и мнения ученых весьма противоречивы (морфологи, физиологи, педагоги, психологи).

Ключевым пробелом в этом направлении является ситуация при которой работы не имеют системности в качестве изменения показателей и развития организма, функционирования его систем без учета генетики, временных диапазонов и темпов созревания отдельных систем, поэтому они бесперспективны в плане подготовки, не учитывают этапы, которые создают условия для воспитания спортсмена «интегрированного в социум» и создания базы оптимального здоровья.

В последнее время большое количество научных работ освещают дифференцированное обучение и спортизацию, но они не решают всех поставленных задач.

По мнению автора ключевым в интеграционном педагогическом процессе должны учитываться не только индивидуальность личности, компоненты тела, уровень развития скоростно-силовых и силовых качеств.

Совместно со Смоленской академией физической культуры, спорта и туризма проведено исследование, которое отразило разные взгляды на данную проблему [2-6].

По мнению ряда ученых, индивидуализация обучения - это наследственная предрасположенность к определенной двигательной деятельности, динамика проявления физических качеств, формирование в онтогенезе под влиянием направленных воздействий.

В данном направлении предлагается этапность, алгоритм действий: определять соматический тип ребенка на основе метрического метода диагностики (совместно с медицинским работником); выявление компонентной структуры организма и выраженность составляющих масс тела; индивидуальная оценка варианта биологического развития в динамике; выявлять индивидуальную динамофилию или динамофобию; определять предрасположенность к конкретному виду деятельности на основании педагогических наблюдений в игровых ситуациях и при индивидуальном тестировании [4, 6].

В процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью происходит «встраивание» личности в коллектив особенно в игровых видах спорта, где ярко выражено игровое амплуа, распределение обязанностей на игровой площадке накладывает отпечаток на личность, формирует его образ жизни, моральные установки (ценностные ориентации).

Начальный этап занятий физкультурно-спортивной деятельности характеризуется высоким статусом преподавательского состава, который должен иметь медико-биологическую и педагогическую подготовленность (морфо-функциональные особенности, средние данные соматических, и тестовых результатов).

Следует отметить, что программы медико-биологического цикла минимальна по количеству часов для занятий и лекций, не говоря о его конституциональных, соматических особенностях, методическая литература переполнена банальными рекомендациями без всякой педагогической расшифровки, на что указывает В.К. Бальсевич [1].

Процесс формирования индивидуальных особенностей в двигательной сфере находятся в прямой зависимости от конкретного педагогического подхода, методов развития и совершенствования индивидуальности ребенка.

«...Метод соматодиагностики и оценка варианта биологического развития школьников позволяет выявить индивидуальные особенности развития мышечной системы в онтогенезе и подобрать специфические методы развития силы, сообразуясь с избранным видом спорта...» [4; 6].

Так в ходе исследований для юношей-футболистов в течение первых трех месяцев были дополнительно использованы методы (кроме соматодиагностики и тестографии) отбора лиц с высоким индексом прироста физических качеств с помощью скоростных, скоростно-силовых и силовых упражнений.

Результат двухлетних занятий показал, что на основании результатов продольных наблюдений расширились рекомендации по целенаправленному предварительному тестированию: систематичность проведения тестирования и наблюдения на фоне общеразвивающих упражнений; первичный отбор - учет габаритного, компонентный состав варьирования, вариант биологического развития организма, программа развития двигательных качеств; тестографический метод (раз в три недели) – определить индивидуальную интенсивность развития (раскрытия) физических качеств; оценка развития физических качеств силовой и скоростно-силовой направленности с использованием метода изохронного формирования подгрупп; разделение на изосомные и изохронные подгруппы (силовая направленность, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств); использование в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью упражнений на гибкость как один из путей достижения высокой результативности.

Выводы. Широкий диапазон движений в конкретных суставах в результате специальных программ позволяет оптимизировать умения и навыки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности, а интегральная силовая, скоростно-силовая подготовка, а также использование специальных спортивных движений в биологической оценке силового типа (верхний – нижний, сгибательный – разгибательный), а программы развития градиента силы, влияющих на построение тренировочных нагрузок.

Использование новейших методов биокинетических исследований в сочетании с углубленной оценкой выраженности антропометрических характеристик, физиологических и биохимических показателей позволяет оценить и понять динамику обмена веществ [2, 3, 4].

Повышенная подвижность в суставах может быть следствием раннего начала спортивных занятий, но возникает на основании врожденной предрасположенности, у спортсменов высокая подвижность наблюдается в одном (рабочем) суставе. Полисуставная подвижность генетически детерминирована и связана с молекулярным строением соединительной ткани, в которой преобладают белки коллагена и эластина в связочном аппарате.

Единство ученых, исследователей заключается в том, что нет общих указаний для подготовки спортсменов, необходима интегративная комплексная оценка развития силы мышц, гибкости, выносливости – основных физических качеств – в различные возрастные периоды [6].

#### **Литература:**

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.
2. Бахрах И.И. Спортивно-медицинские аспекты проблем биологического возраста: дис. ... д-ра мед. наук. М., 1981. – 315 с.
3. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных достижений у детей в различных видах спорта: дис. ... д-ра пед. наук. М., 1997. – 336 с.
4. Дорохов А.Р. Развитие силовых качеств девочек 7–2 лет различных соматических типов и вариантов развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук. МОГИФК – Малаховка, 1993. – 22 с.
5. Егоров, А.Г. Спорт и цивилизация /А.Г. Егоров // Теория и практика физической культуры, 2004. – № 5. – С. 58 – 59.

6. Яковлев А.Н. Дифференцированная методика воспитания физических качеств у девушек 15-17 лет в профессионально-техническом лицее: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СГИФК – Смоленск, 2003. – 18 с.