

2. Кузнецова, В.И. Дошкольное образование – статистическая оценка / В.И. Кузнецова // Высшее образование. – 2011. – № 4. – С. 231-244.
3. Маджуга, А.Г. Научное обоснование процесса проектирования здоровьесоздающего потенциала личности / А.Г. Маджуга // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 129-134.
4. Об утверждении федеральных государственных требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования : приказ Минобрнауки России от 20.08.2011 № 2151, зарегистрирован 14.11.2011 г. рег. № 22303 // Вестник образования. – 2012. – № 1, вып. 2727. – С. 33-51.

REFERENCES

1. Biktina, N.N. (2009), "Experimental prevention of symptoms dezadaptation school children 6-7 years", *Psychological Science and Education*, No.3, ISSN: 2074-5885, Available at: www.psyedu.ru.
2. Kuznetcova, V.I. (2011), "Early childhood education - statistical evaluation", *Higher education*, No.4, pp. 231-244.
3. Madzhuga, A.G. (2011), "Scientific substantiation of process of designing the vector-contextual model of person health saving potential", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 Vol. 80, pp. 129-134.
4. Order of the Russian Ministry of Education and Science at 20.08.2011 № 2151, recorded 11/14/2011, the reg. № 22303 (2012), "On approval of the federal government requirements to implement the terms of the basic general education preschool program Education", *Journal of Education*, Issue 2727 No. 1, pp. 33-51

Контактная информация: mag-d@rambler.ru

УДК 378

МЕТОДИКА ПОДДЕРЖАНИЯ ВЫСОКОГО УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ОФИЦЕРОВ СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Константин Сергеевич Смазнов, соискатель,

*Военный институт физической культуры, филиал Военно-медицинской академии имени
С.М. Кирова, Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы, связанные с обоснованием методики поддержания высокого уровня развития гибкости, у офицеров старших возрастных групп.

Анализ исследований, свидетельствует, что недостаток развития гибкости и подвижности в суставах не позволяет качественно реализовать весь двигательный потенциал офицеров старших возрастных групп. При отсутствии необходимого запаса подвижности в суставах трудно использовать некоторые технические приемы и положения, поэтому приходится прибегать к менее эффективным приемам. Этим и вызвана необходимость поддержания на высоком уровне гибкости у офицеров старших возрастных групп. Проведенное исследование свидетельствует, что гибкость и подвижность в суставах у офицеров старших возрастных групп определяется в основном возрастом, двигательным опытом (каким видом спорта занимался) и спортивной квалификацией.

Основываясь на данных положениях, была разработана методика поддержания на высоком уровне развития гибкости у офицеров старших возрастных групп, состоящая из трех этапов: «суставной гимнастики», сохранения «активной подвижности суставов», поддержания «пассивной подвижности суставов». Целью первого этапа «суставной гимнастики» является укрепление суставов и их связочно-мышечного аппарата; второго этапа «сохранения активной подвижности суставов» – улучшение эластических свойств мышц; третьего этапа «поддержания пассивной подвижности суставов» – увеличение прочности мышц и связок суставов. На каждом из перечисленных этапов используются свои средства тренировки и методические приемы. Экспериментально подтверждена высокая эффективность разработанной методики поддержания гибкости у офицеров старших воз-

растных групп.

Ключевые слова: гибкость; методика; офицеры старших возрастных групп.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.02.84.p133-137

METHODOLOGY FOR MAINTENANCE OF HIGH LEVEL OF FLEXIBILITY AMONG THE OFFICERS OF SENIOR AGE GROUPS

Konstantin Sergeevich Smaznov, the competitor,

*Military Institute of Physical Culture, branch of the Kirov Military Medical Academy,
St.-Petersburg*

Annotation

The article analyzes the questions connected with substantiation of methodology for maintenance of high level of flexibility among officers of the senior age groups.

The analysis of researches testifies that the lack of development of flexibility and mobility of joints does not allow realizing qualitatively all motor potential of officers of the senior age groups. In the absence of necessary mobility in joints, it is difficult to use some techniques and positions; therefore, it is necessary to resort to less effective receptions. It also leads to necessity in maintenance of high level of flexibility among the officers of the senior age groups. The conducted research testifies that flexibility and mobility in joints among the officers of the senior age groups is defined basically by age, motor experience (what sport was practiced) and sports qualification.

Based on the given positions, the methodology for maintenance of high level of flexibility among the officers of the senior age groups, consisting of three stages, has been developed: “articulate gymnastics”, preservation of “active mobility of joints”, maintenance of “passive mobility of joints”. The purpose of the first stage of “articulate gymnastics” is strengthening of joints and their muscular device; the second stage of “preservation of active mobility of joints” – improvement of elastic properties of muscles; the third stage of “maintenance of passive mobility of joints” – increase in durability of muscles and sheaves of joints. During each of the listed stages, the means of training and methodical means are used. High efficiency of the developed technique of maintenance of flexibility among the officers of the senior age groups has been experimentally confirmed.

Keywords: flexibility, technique, officers of senior age groups.

Физическая подготовка офицеров, которые проходят службу в вузах Министерства Обороны Российской Федерации, направлена на укрепление их здоровья, улучшение функционального состояния, повышение уровня развития физических качеств и работоспособности. Большую часть постоянного состава вузов составляют офицеры старших возрастных групп. Необходимо отметить, что многие ученые, занимавшиеся изучением различных аспектов физического совершенствования данной категории офицеров, отмечают относительно низкий уровень их физической подготовленности и высокий уровень заболеваемости [1,2].

Анализ литературных источников свидетельствуют, что проблеме физического совершенствования офицеров старших возрастных групп в последние годы уделяется незаслуженно мало внимания. При этом эффективность работы вузов МО РФ во многом определяется профессиональным долголетием и высокой работоспособностью данной категории военнослужащих [2,2].

Большая роль в поддержании высокого уровня работоспособности, в укреплении здоровья офицеров старших возрастных групп принадлежит гибкости позвоночника и подвижности суставов. Под воздействием физических упражнений на растягивание подвижность сустава может быть значительно увеличена и изменена за счет улучшения эластичности мышечно-связочного аппарата. Улучшение эластичности мышечно-связочного аппарата проходит со значительными трудностями, крайне медленно и не у всех одинаково. Строение суставов позволяет производить движение с большей амплитудой, однако обычно из-за недостаточно развитой эластичности мышечно-связочного аппарата эта подвижность не может быть использована полностью.

Анализ исследований, проведенных многими авторами, свидетельствует, что недостаток развития гибкости и подвижности в суставах не позволяет качественно реализовать весь двигательный потенциал офицеров старших возрастных групп [2,3]. При отсутствии необходимого запаса подвижности в суставах трудно использовать некоторые технические приемы и положения, поэтому приходится прибегать к менее эффективным приемам. Этим и вызвана необходимость поддержания на высоком уровне гибкости у офицеров старших возрастных групп. Между тем, в настоящее время практически отсутствуют исследования, посвященные решению проблемы поддержания гибкости у офицеров старших возрастных групп. До сих пор не определены наиболее эффективные средства и методы поддержания гибкости у данной возрастной категории офицеров; не обоснованы педагогические условия, необходимые для этого.

Анализ физической подготовки офицеров свидетельствует, что многие с большими трудностями осваивают программу по физическому совершенствованию, особенно упражнения, связанные с проявлением физических качеств. Известно, что для проявления физических качеств необходим высокий уровень развития гибкости. Однако с возрастом гибкость утрачивается, а это негативно сказывается на уровне физической подготовленности офицеров.

Основная задача исследования была направлена на выявление наиболее эффективных средств и методов для поддержания гибкости на должном для данного возраста уровне.

Исследование динамики ухудшения гибкости у офицеров старших возрастных групп показало, что специальное воздействие физическими упражнениями на подвижность в суставах должно быть согласовано с естественным ходом возрастного старения организма офицеров.

Проведенное исследование свидетельствует, что гибкость и подвижность в суставах у офицеров старших возрастных групп определяется в основном возрастом, двигательным опытом (каким видом спорта занимался) и спортивной квалификацией. Офицеры, занимающиеся спортом, имеют значительное преимущество в уровне развития гибкости по сравнению с тем, кто систематически не занимается спортом.

В ходе исследования разрабатывалась методика поддержания гибкости. Проведенные исследования свидетельствуют, что интенсификация режима работы организма офицеров средствами развития и поддержания гибкости должна предусматривать, прежде всего, стимуляцию активности локомоторного аппарата. Такая стимуляция активизирует процесс морфофункциональной специализации, как самих мышц, так и всех функциональных систем, обеспечивающих их эффективную работу. Так как процессы восстановления после физической нагрузки гетерохронны, то есть восстановление и суперкомпенсация различных функций организма происходят не одновременно, необходима такая система чередований тренировочного процесса и отдыха, чтобы основные занятия проводились на фоне восстановленной или повышенной работоспособности относительно тех упражнений, которые включены в данные занятия.

Основываясь на данных положениях, была разработана методика поддержания на высоком уровне развития гибкости у офицеров старших возрастных групп, состоящая из трех этапов: «суставной гимнастики», сохранения «активной подвижности суставов», поддержания «пассивной подвижности суставов» (рис. 1).

Целью первого этапа «суставной гимнастики» является укрепление суставов и их связочно-мышечного аппарата; второго этапа «сохранения активной подвижности суставов» – улучшение эластических свойств мышц; третьего этапа «поддержания пассивной подвижности суставов» – увеличение прочности мышц и связок суставов. На каждом из перечисленных этапов используются свои средства тренировки и методические приемы.

На заключительном этапе исследования экспериментально проверялась эффективность разработанной методики поддержания гибкости у офицеров старших возрастных

групп. В ходе педагогического эксперимента при совершенствовании гибкости применялись комплексы специально-подготовительных упражнений, логически подобранные для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность в которых в наибольшей мере определяет успешность военно-профессиональной деятельности. Проведенные исследования показали, что упражнения на гибкость должны выполняться во всех частях тренировочного занятия. В ходе эксперимента упражнения на гибкость использовались при проведении занятий по всем разделам физической подготовки с офицерами старших возрастных групп.



Рис. 1. Методика поддержания высокого уровня развития гибкости у офицеров старших возрастных групп

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики поддержания высокого уровня развития гибкости для офицеров старших возрастных групп. Показатели гибкости у офицеров экспериментальной группы за время педагогического эксперимента были улучшены на 18,7%, в то время как в контрольной группе эти показатели улучшились лишь на 4,2% (табл. 1). У большинства офицеров ЭГ удалось стабилизировать показатели функционального состояния организма, а в КГ такой стабилизации не наблюдалось. Кроме того, показатели физической подготовленности у офицеров ЭГ также были достоверно лучше, чем у офицеров

КГ. Положительные изменения в физическом развитии, функциональном состоянии и физической подготовленности у офицеров экспериментальной группы (ЭГ) были более ярко выражены по сравнению с контрольной группой (КГ).

Таблица 1

Уровень развития гибкости (суммарная подвижность в суставах) и позвоночника у офицеров экспериментальной (n=29) и контрольной (n=29) групп в конце педагогического эксперимента

Группы	Показатели	
	Суммарная подвижность в суставах (в градусах)	Подвижность позвоночника (в см)
ЭГ	584±12	10,1±0,8
КГ	507±11	7,2±0,7

ВЫВОД: проведенное исследование позволяет заключить, что разработанная программа по поддержанию гибкости у офицеров старших возрастных групп показала высокую эффективность и может быть рекомендована для внедрения в практику физической подготовки данной категории военнослужащих.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жаринов, Н.М. Особенности проведения утренней физической зарядки с офицерами : учеб.-метод. пособие / Н.М. Жаринов. – Тверь : Изд-во Тверской академии ВВС ПВО, 1994. – 87 с.
2. Кузнецов, А.В. Физическая подготовка офицеров старших возрастных групп : учеб.-метод. пособие / А.В. Кузнецов. – Ярославль : Изд-во Ярославского зенитно-ракетного института, 2003. – 187 с.
3. Хитрик, Н.В. Физическое совершенствование офицеров : учеб.-метод. пособие / Н.В. Хитрик. – Хабаровск : Изд-во Хабаровской военной академии, 2009. – 197 с.

REFERENCES

1. Zharinov, N.M. (1994), *Feature of carrying out of morning physical gymnastics with officers*, publishing house of Tver Academia Air Defense and Air Forces, Tver, Russian Federation.
2. Kuznetsov, A.V. (2003), *Physical preparation of officers of the senior age groups*, publishing house of Yaroslavl surface-to-air Institute, Yaroslavl, Russian Federation.
3. Kxitrik, N.V. (2009), *Physical perfection of officers*, publishing house of Khabarovsk Military Academy, Khabarovsk, Russian Federation.

Контактная информация: sdd-bae@mail.ru

УДК 37:001.12/18

СОЦИАЛЬНО-ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРИМЕНЕНИЯ ГУМАНИТАРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Валерий Павлович Соломин, доктор педагогических наук, профессор,
Анатолий Евгеньевич Митин, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена
(РГПУ им. А.И. Герцена), Санкт-Петербург*

*Виктория Валерьевна Ермилова, кандидат педагогических наук, доцент
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Статья посвящена проблеме обновления образования в области физической культуры на