

кратить его выполнение. Для эффективности упражнений необходимо научиться правильно дышать. Дыхание должно быть грудным, при этом должна наполняться грудная клетка, и расширяться плечи. Кроме этого важен темп дыхания, вдох и выдох должны стимулировать мобилизацию нужных мышц. Упражнения делаются на выдохе, вдыхая при этом носом, а выдыхая ртом. Наилучшую стабилизацию корпуса можно достичь, если мобилизовать мышцы живота, т.к. они служат опорой позвоночного столба. Для этого нужно создать силовой стержень между пупком и позвоночником – центрирование [2].

Профилактика сколиоза заключается в выработке правильной осанки. Существует масса различных упражнений в пилатесе направленных на искоренение скованности, раскрепощение и укрепление мышц спины, снятие напряжения в мышцах, окружающих позвоночник. Релаксация, сосредоточение, освобождение от мешающих мыслей служит разминкой в данной методике. Не стоит прибегать к разогреву мышц. Начать стоит с растягивания позвоночника [3]. При выполнении данного упражнения следует сесть на пол, вытянуть ноги вперед и слегка раздвинуть их. Не сгибая вперед плечи, вытянуть руки вперед. На выдохе, наклоняясь вперед, следить за дыханием. На вдохе вернуться в исходное положение. Воздействуя на мышцы живота, можно снять напряжение в спине и отрегулировать осанку. Для этого нужно встать к стене на расстоянии 45 см, при этом подогнуть колени. При выдохе расслабить голову и шею, опустить подбородок вниз. На вдохе вернуться в исходное положение [1]. Мышцы, расположенные в верхней части спины и вдоль позвоночника, также участвуют в поддержании осанки в прямом положении. Существуют в методике Пилатеса упражнения, направленные на придание тонуса мышц этой области [2]. Для выполнения одного из них необходимо слегка согнуть ноги в коленях, при этом руки должны находиться перед телом, чуть ниже уровня талии. Делая вдох, нужно поднимать руки вверх, разводя локти в стороны. На выдохе опустить их.

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют о довольно значительном количестве студентов ГрГМУ со сколиозом, что дает основание для включения пилатеса в занятия по физической культуре с целью профилактики и восстановления сколиотической осанки.

Список литературы

1. Робинсон, Линн. Пилатес для профилактики и снятия болей в области спины, 2005. – 256 с.
2. Линн Робинсон, Хельга Фишер, Пол Масси. Пилатес для спины ; [перевод с английского П. А. Самсонов]. - Минск : Попурри, 2012. – 256 с.
3. Дениз Остин. Пилатес для Вас. 3-недельная программа оздоровления, 2004. – 317 с.
4. Привес, М. Г. Анатомия человека, 2000. – 683 с.

ЛОГИСТИЧЕСКАЯ ПОЗИЦИЯ ПРОДВИЖЕНИЯ БИЗНЕСА СПОРТИВНОГО ЕДИНОБОРСТВА НА РЫНОК УСЛУГ

В.Г. Саенко

Старобельск, ЛНУ имени Тараса Шевченко

Семейство спортивных единоборств на рынке сервисных услуг обладает преимуществами, что более детально описаны в источниках [1-3]. Чтобы получить признание почитателей и привлечь в свои ряды большее число болельщиков, и спорт (старофранц. *desport* – «игра», «развлечение»), и физическая культура (греч. *physis* – «природа + культура») должны поразить и увлечь воображение окружающих некоторой их особенностью.

Цель исследования – привлечь внимание частного капитала к спортивному единоборству каратэ, что включено в программу Олимпийских игр.

Материал и методы. Основу частнонаучной методологии исследования составили работы по теории спорта; теоретические основы и методология спортивной тренировки в единоборствах; нормативно-правовое обеспечение спортивных единоборств в общегосударственной системе физического воспитания, а также на рынке фитнес услуг. Конкретно-научный уровень исследования представлен следующими методами: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; синтез и обобщение, контент-анализ.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что предмет исследования составляет спортивная искусственная организационная система, обладающая рядом свойств, полезностей и преимуществ изучаемого явления, в число которых включены: а) успешность, б) профильная

особенность, в) структурный скелет, г) инструментарий инновационного управления. В этой организационной системе свое место занимает вид восточного единоборства киокушинкай каратэ. Разнообразными методами оценки ее особенностей непременно выявляется ряд преимуществ, которые сводятся к следующему: 1) в соревновательном срезе данный способ ведения противостояния отличается полным контактом взаимодействия с соперником, а не условиями имитации ударов. В поединках, что проводятся в среде единоборств по щадящим правилам контакта участников, владение полноконтактным взаимодействием позволяет получать преимущества на основе того, что подвижные процессы избирают более совершенную тактику и эффективную стратегию противоборства и перемены техники; 2) в общеразвивающем срезе данная методика физического развития человека имеет исключительно опережающее значение. По шкале преимуществ она набирает 28 баллов предпочтения и обеспечивает готовность к сдаче норм ГТО по десяти позициям программы из одиннадцати (кроме стрельбы); 3) в духовном срезе методический подход к построению и исполнению тренировочного процесса вырабатывает стойкие черты к восприятию окружения, преодолению сомнений и выработке выверенного решения. Человек, владеющий системой единоборства, обладает свойством экономного расходования энергии, мгновенной мобилизации организма к действию.

Для распознавания, классификации и систематизации процесса выбора одной из них человек руководствуется личностными ощущениями, эмоциями и представлениями о гармонии и красоте. Следовательно, можно вести речь о том, что отдельные виды спорта отличаются в той или иной мере атлетизмом участников (например, биатлон, борьба, легкая атлетика, тяжелая атлетика), зрелищностью действия (акробатика, парашютный спорт, прыжки с трамплина, художественная гимнастика), отлаженностью движения (атлетическое противостояние, владение коньком, гимнастическое демонстрирование упражнений, единоборство, лыжная гонка), привлекательностью владения предметом (обращение с воланом, битой, кием, мячом, ракеткой, саблей, шпагой), динамикой взаимодействия с партнерами (например, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). Можно назвать и другой ряд соревновательных и оценочных критериев, что, впрочем, не смогут отразить всю их полноту и возможные вкусы, предпочтения. Например, меткость и точность действия (боулинг, дартс, керлинг, стрельба), изящное перемещение предметов по площадке (игра в городки, перемещение шара поближе к отметке в семействе экзотических игр). В этом ряду спортивные единоборства располагают собственными приметами, что требуется признать особыми, соотносясь с их полезностью для человека. Они поражают болельщиков уникальными чертами виртуозного управления телом в среде противостояния, мастерского выполнения комплексов упражнений в плоскости перемещений, молниеносностью нанесения удара, точностью разбивания предметов и стойкостью перенесения боли. Все это требует от человека осознания действия, проявления выносливости, силы, твердости и т. п., а в сторонних наблюдателей вселяет чувство достоинства, защищенности и удовлетворенности рядом с такой личностью. То есть, единоборство – это искусственная организационная система, в которой кроется неисчерпаемый источник развития физической и мыслительной способности человека, что впоследствии переходит в средство профессиональной подготовки, проверенное временем, способом пополнения производительной силы общества. На условиях органического научно-методического единства логического взаимодействия позиции этой искусственной организационной системы представлены на рисунке.

Схема движения представляется целостностью: «Искусственная организационная система, предназначенная для оздоровления, обучение и воспитание человека, реализуется по тренировочной программе, основанной на мировоззренческих установках Востока или Запада в социально-экономической среде взаимодействия на учетных позициях экономической отраслевой, рыночной транзитивной, субъект-субъектной научной и методической фрактально отражаемой реальности, обладающей теорией, методом и принципом, что отражаются метафизикой, основывающейся на описании объективности, суровости и ментальности вмещающей среды».



Рисунок – Постановочная схема конструирования среды движения

Заключение. Процессы формирования сервисной деятельности приводят в движение спрос населения на наиболее эффективные системы спорта и физического развития человека. После освоения такой физической системы он наделяется легкостью поступка, выполняемого с надлежащими ловкостью и энергией, а функциональная деятельность сопровождается комфортной, осознанной и устойчивой средой обитания.

Список литературы

1. Саенко В.Г. Спортивный бизнес – инновационная система продвижения спортивных единоборств на территорию Украины / В. Г. Саенко // Проблеми та розвиток економічних систем в умовах глобальної нестабільності: Матер. III Всеукраїн. наук.-практ. конф. – Николаїв : ММІРЛ ВНЗ «Університет «Україна», 2016. – С. 10 – 14.
2. Саенко В.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалення : східні единоборства : навч. посіб. / В. Г. Саенко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 516 с.
3. Saienko V.G. Marketing and management in the field of sports business / V. G. Saienko // Proceedings of academic science – 2016 : XI Internat. scient.-pract. conf. – United Kingdom : Science and Education Ltd, 2016. – pp. 29 – 35.

КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НАВЫКОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

Ю.В. Сак
Гродно, ГрГУ имени Янки Купалы

Эффективность проведения будущими учителями начальных классов уроков физической культуры и здоровья с учащимися во многом зависит от качества их подготовки, уровня владения знаниями по методике обучения видам физических упражнений, входящих в содержание учебной программы «Физическая культура и здоровье» [1].

Нами установлено, что подготовка педагогических кадров в учреждениях высшего образования не ориентирована должным образом на формирование у будущих учителей начальных классов умений и навыков организации и проведения с учащимися уроков по предмету «Физическая культура и здоровье» и, в частности, по лыжной подготовке.

В этой связи была разработана экспериментальная методика организации образовательного процесса по лыжной подготовке с будущими педагогами. Методика, представляющая собой проект последовательно осуществляемой педагогической деятельности, направленной на достижение прогнозируемых результатов образовательного процесса, состояла из следующих взаимосвязанных этапов: *диагностического, предварительной лыжной подготовки, практико-деятельностного,*