



РГППУ

Российский государственный
профессионально-педагогический
университет

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НОВОМ ТЫСЯЧЕЛЕТИИ

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГАОУ ВО "Российский государственный профессионально-
педагогический университет"
Институт психолого-педагогического образования
Кафедра физического воспитания

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НОВОМ ТЫСЯЧЕЛЕТИИ

Материалы
VII международной научно-практической конференции
28 февраля 2018 год, г. Екатеринбург

УДК 796.011 (082)

ББК 45 я 431

П 78

Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии:
материалы VII международной научно-практической конференции, Екатеринбург,
28 февраля 2018 г./ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2018.-775 с

Материалы сборника отражают широкий круг современных проблем развития физической культуры и спорта. Рассматриваются методология, конструктивные подходы, образовательные инициативы здоровьесберегающего образовательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы для различных возрастных социальных групп населения.

Предназначена для преподавателей и студентов педагогических вузов и колледжей, руководителей и педагогов образовательных учреждений.

Под общей редакцией канд. пед. наук, доц., С.В. Гурьева

© ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально- педагогический
университет», 2018

© Коллектив авторов, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Арпентьева М.Р. (г. Калуга, Россия)</i> К РАЗРАБОТКЕ ОСНОВ ПСИХОЛОГИИ РЕКРЕАЦИИ.....	21
<i>Досымова О.Ж. (г. Тараз, Казахстан)</i> РОЛЬ ГОСУДАРСТВА В РАЗВИТИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В КАЗАХСТАНЕ	29
<i>Томилин К.Г. (г. Сочи, Россия)</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТУРИЗМЕ И РЕКРЕАЦИИ	34
<i>Фалькова Н.И., Ушаков А.В. (г. Донецк, ДНР)</i> АНАЛИЗ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ	40
<i>Ушаков А.В., Фалькова Н.И. (г. Донецк, ДНР)</i> МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ	45
<i>Спирин В.К. (г. Великие Луки, Россия)</i> ФИЗКУЛЬТУРНАЯ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ КАК УСЛОВИЕ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	50
<i>Фалькова Н.И., Завизионова М.В. (г. Донецк, ДНР)</i> ПРОФИЛАКТИКА СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ФРУСТРАЦИИ КАК СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ	55
<i>Ушаков А.В., Фалькова Н.И., Чернец Г.А. (г. Донецк, ДНР)</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С РЕКРЕАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ПРИ ВЕГЕТАТИВНЫХ НЕВРОЗАХ.....	60
<i>Лавренчук А.А., Саенко О.В., Лавренчук С.С. (г. Донецк, ДНР)</i> РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ В ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА.....	64
<i>Шайнуров Д.Р., Гурьев С.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У БУДУЩИХ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ	69

<i>Бердников С.В., Гурьев С.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	74
<i>Рыбин А.Д., Гурьев С.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ.....	79
<i>Байсерикова Н.С. (п. Мамания, Республика Казахстан)</i> ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	83
<i>Ушаков А.В., Небесная В.В., Фалькова Н.И. (г. Донецк, ДНР)</i> ДОВРАЧЕБНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ В СЛУЧАЕ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	89
<i>Воронин И.Ю., Потеряхин А.А. (г. Белгород, Россия)</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ УДАРАМ НАЧИНАЮЩИХ КИКБОКСЕРОВ В РАЗДЕЛЕ КИК-ЛАЙТ	94
<i>Сибэгатуллин А.Р. (г. Челябинск, Россия)</i> ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЭНЕРГОСИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТСМЕНОК НА РЕЗУЛЬТАТИВНУЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	104
<i>Сиваков В.В. (г. Челябинск, Россия)</i> МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ У СПОРТСМЕНОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ НА СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВОК	108
<i>Сиваков В.И., Сиваков Д.В., Сиваков В.В. (г. Челябинск, Россия)</i> РАЗВИТИЕ ЭНЕРГОСИСТЕМЫ ХОККЕИСТОВ НА ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ, СПЕЦИАЛЬНО- ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	112
<i>Ольховская Е.Б. (г. Екатеринбург, Россия)</i> СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ	117
<i>Мануковская Л.Б., Глухова О.В. (г. Воронеж, Россия)</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ НАГРУЗКИ ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....	122

<i>Осипова Н.С., Мезенцева В.А. (г. Самара, Россия)</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО И РОССИЙСКОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ	124
<i>Миронова С.П., Любякина О.К. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ВУЗЕ	129
<i>Косихин В.П., Сокунова С.Ф. (г. Ульяновск, Россия)</i> ОЦЕНКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПРЫГУНОВ	134
<i>Сапегина Т.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ	139
<i>Акулова Л.Н., Усков В.М., Кузнецов Б.В. (г. Воронеж, Россия)</i> ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-АДАПТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	142
<i>Гальцева П.В., Фадеева О.В. (г. Омск, Россия)</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	148
<i>Киреева М.Э., Крылов В.М. (г. Стерлитамак, Россия)</i> СТАНОВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА В РОССИИ	151
<i>Романенко О.В., Фадеева О.В. (г. Омск, Россия)</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	155
<i>Фалькова Н.И., Ушаков А.В. (г. Донецк, ДНР)</i> СИСТЕМНАЯ ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	159
<i>Салеев Э.Р. (г. Стерлитамак, Россия)</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	163
<i>Савченко А.О. (г. Стерлитамак, Россия)</i> ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ	165

<i>Шарыпова А.С., Чернышева И.В. (г. Волжский, Россия)</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА В РОССИИ.....	167
<i>Торопов В.А., Науменко С.В., Хыбыртов Р.Б. (г. Санкт-Петербург, Россия)</i> ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ ПРИЕМОМ РУКОПАШНОГО БОЯ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	172
<i>Торопов В.А., Науменко С.В., Хыбыртов Р.Б. (г. Санкт-Петербург, Россия)</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ЕЕ ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.....	178
<i>Торопов В.А., Рахманов А.А., Игнатъев А.В. (г. Санкт-Петербург, Россия)</i> О МЕРАХ ПО УЛУЧШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	182
<i>Торопов В.А., Рахманов А.А., Игнатъев А.В. (г. Санкт-Петербург, Россия)</i> О ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ.....	185
<i>Рябкова Н.И. (г. Екатеринбург, Россия)</i> СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ДЛЯ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕВУШЕК- СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ	190
<i>Завьялова Т.П., Стародубцева И.В. (г. Тюмень, Россия)</i> ВОЗМОЖНОСТИ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОНИТОРИНГОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	194
<i>Миронова С.П. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ КАК СОВРЕМЕННАЯ ИНОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	199
<i>Власенко Н.Э. (г. Минск, Беларусь)</i> ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	204

<i>Корытько Н.А., Марчук С.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> МОНИТОРИНГ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	209
<i>Киреева М.Э., Крылов В.М. (г. Стерлитамак, Россия)</i> СТАНОВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА В РОССИИ... ..	214
<i>Левицкая А.В., Заячук Т.В. (г. Казань, Россия)</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ПОСРЕДСТВОМ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	218
<i>Жукова Е.И., Мезенцева В.А. (г. Самара, Россия)</i> РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.....	223
<i>Смелова М.В. (г. Тула, Россия)</i> ИЗ СОБСТВЕННОГО ОПЫТА СОЦИАЛЬНОГО ВОЛОНТЁРСТВА С ДЕТЬМИ-ИНВАЛИДАМИ И МОЛОДЁЖЬЮ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ: РЕШЕНИЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ	228
<i>Ганченко Н.М. (г. Москва, Россия)</i> СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	233
<i>Касьяненко А.Н. (г. Ростов-на-Дону, Россия)</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	237
<i>Потехина К.О., Потапова Н.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КЕРЛИНГА, КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	242
<i>Пешкумов О.А., Глинкин Б.Н. (г. Чебоксары, Россия)</i> РАЗВИТИЕ ГИРЕВОГО СПОРТА В ЧУВАШИИ В ПОСЛЕДНЕЕ ДЕСЯТИЛЕТИЕ.....	244

<i>Турманидзе В.Г., Фоменко А.А., Турманидзе А.В., Синельникова Т.В.</i> <i>(г. Омск, Россия)</i> СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ БАДМИНТОНА	247
<i>Васильева Т.А., Полякова М.В., Григорьева Н.В., Квартальная О.В.</i> <i>(г. Чебоксары, Россия)</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ	251
<i>Чеченева А.И., Потапова Н.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> СНОУБОРДИНГ, КАК ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА. ИСТОРИЯ ЕГО РАЗВИТИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	258
<i>Мезенцева В.А. (г. Кинель, Россия)</i> СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ САМАРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ	262
<i>Шавенцова А.А., Александров А.В. (г. Москва, Россия)</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	264
<i>Семенова Д.О. (г. Казань, Россия)</i> ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СУДЕЙСТВЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ С 2016 ГОДА	267
<i>Иванова Н.П. (г. Чебоксары, Россия)</i> ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ИГРЕ БАДМИНТОН.....	273
<i>Пермяков О.М., Кречетова Е.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ГУМАНИТАРНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ.....	276
<i>Чиликова М.А., Пермяков О.М. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ У СТУДЕНТОВ	280

<i>Алхасов Д.С. (г. Ногинск, Россия)</i> ВЫБОР СРЕДСТВ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОСТОЧНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ	283
<i>Маркова М.М., Трубачева К.Э., Марчук С.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	288
<i>Плешкова М.В., Марчук С.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ТУРИЗМА.	291
<i>Ширко Д.И., Дорошевич В.И. (г. Минск, Беларусь)</i> ВЕЛИЧИНА ЖИРОВОГО КОМПОНЕНТА ТЕЛА, КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ.	294
<i>Сибгатуллин А.Р. (г. Челябинск, Россия)</i> ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЭНЕРГОСИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТСМЕНОК НА РЕЗУЛЬТАТИВНУЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	297
<i>Могильников Ю.В., Уварин А.В., Жирнова В.Е. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ	302
<i>Валеева Ф.Р., Шейко Г.А. (г. Стерлитамак, Россия)</i> СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ	307
<i>Волкова Е.А., Кондратьева К.С. (г. Стерлитамак, Россия)</i> РАЗВИТИЕ И ПОПУЛИРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	312
<i>Антропов Д.М., Мишнев С.Д. (г. Екатеринбург, Россия)</i> СТУДЕНЧЕСКОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ-ФОРМА ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ	314
<i>Вдовина М.Г. (г. Пермь, Россия)</i> ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СООТВЕТСТВИИ С ГРУППАМИ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ В УИС.....	319

<i>Михайлов А.С., Данченко О.И. (г. Пермь, Россия)</i> ПОКАЗАТЕЛИ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФСИН РОССИИ К ПРОВЕДЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	325
<i>Михайлов А.С., Семенова А.О. (г. Пермь, Россия)</i> ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ ФКОУ ВО ПЕРМСКИЙ ИНСТИТУТ ФСИН РОССИИ	327
<i>Шукюрова К.В. (г. Пермь, Россия)</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ-ЖЕНЩИН УИС.....	330
<i>Швачун О.А., Михайлов С.С., Фролова С.В. (г. Воронеж, Россия)</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВА УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЕМЫХ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ	334
<i>Кузнецова Т.М., Кузнецова Е.Б. (г. Воронеж, Россия)</i> ГИПОДИНАМИЯ КАК ОДНА ИЗ НАСУЩНЫХ ПРОБЛЕМ СОБЛЮДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	338
<i>Лангуева О.В., Жук Д.В., Корольков А.Н. (г. Москва, Россия)</i> СТРУКТУРА ИНТЕРЕСА СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	343
<i>Гурьев С.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	348
<i>Овечкина Е.А., Мишнев С.Д. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИММЕТРИЯ РАЗВИТИЯ ПОЛУШАРИЙ МОЗГА У БАСКЕТБОЛИСТОВ	364
<i>Кожухова Д.И., Обухова Т.С., Линькова Н.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ И ПОПУЛЯРНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА СРЕДИ СТУДЕНТОВ	369
<i>Алексеева А.Д., Линькова Н.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ВЛИЯНИЕ ДЕВИАНТНОСТИ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТА	373

<i>Булычева Д.А., Линькова Н.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> БЕГ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА	376
<i>Зотин В.В., Мельничук А.А. (г. Красноярск, Россия)</i> ГИРЕВОЙ СПОРТ В СИБГУ им. В.Ф. РЕШЕТНЕВА	380
<i>Ванда Е.С., Саркисова Н.А. (г. Минск, Беларусь)</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ ДАННЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ)	383
<i>Ванда Е.С. (г. Минск, Беларусь)</i> КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ	389
<i>Ханевская Г.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> НРАВСТВЕННО–ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	396
<i>Зубарева Е.А., Ишимова И.Н. (г. Челябинск, Россия)</i> ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ В РОССИИ	399
<i>Сорокина С.С. (г. Москва, Россия)</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ» ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ	403
<i>Григорьев Д.В., (г. Чебоксары, Россия)</i> ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ЮНОШЕЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	408
<i>Житкова А.А., Ишимова И.Н. (г. Челябинск, Россия)</i> ПРИВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЕКТЕ «STREET WORKOUT ЧЕЛЯБИНСК»	410
<i>Крылов В.М., Крылова С.В. (г. Стерлитамак, Россия)</i> ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗа	414
<i>Бриненко А.Ю., Сапова П.Ф. (г. Екатеринбург, Россия)</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	420

<i>Орлов М.М., Башмак А.Ф. (г. Самара, Россия)</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СПОРТА НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.....	422
<i>Бугаевский К.Н. (г. Запорожье, Украина)</i> ОСОБЕННОСТИ КОСТНОГО ТАЗА В СОМАТОТИПАХ У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ.....	428
<i>Котик М.А., Бородин Е.С. (г. Челябинск, Россия)</i> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ ВВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА НОРМ ГТО.....	435
<i>Ситников И.А., Бородин Е.С. (г. Челябинск, Россия)</i> ОСОБЕННОСТИ ДОКУМЕНТАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СЛУЖБЕ ПЕРСОНАЛА В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	441
<i>Корнилов Е.С., Могильников Ю.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВИДОВ СПОРТА В РОССИИ НА ПРИМЕРЕ КЁРЛИНГА.....	446
<i>Миклин С.А., Могильников Ю.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	451
<i>Шамсутдинов Ш.А., Ермолаев А.П., Кутейников В.А. (г. Стерлитамак, Россия)</i> ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ БАСКЕТБОЛИСТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА.....	454
<i>Кожедуб М.С., Врублевский Е.П. (г. Гомель, Беларусь, г. Зеленая Гора, Польша)</i> ИЗМЕНЕНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ БЕГА СПОРТСМЕНОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ БИОДИНАМИКИ ИХ ОРГАНИЗМА.....	459
<i>Перова Г.М. (г. Коломна, Россия)</i> ПОВЫШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	465

Потехина Л.М. (Москва, Россия)

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ
У СТУДЕНТОВ ВУЗА.....470

Щербаков Д.И., Симонова И.М. (г. Екатеринбург, Россия)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ВОСПИТАНИЕ
ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА 473

Медведева С.А., Кильмьяшкина И.С (г. Екатеринбург, Россия)

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ.....479

Фролов Е.В., Петров В.Н. (г. Ульяновск, Россия)

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ
ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ
РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ С РАССТРОЙСТВАМИ
АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА 483

Аникин А.А., Аникина Т.С. (г. Коломна, Россия)

ПРИМЕНЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО – ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ
ПОВЫШЕНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ
У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 488

Сорокина Е.В., Степанова И.Ю. (г. Красноярск, Россия)

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЕ
ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 8-11 ЛЕТ НА БАЗЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА 492

Крылов В.М., Крылова С.В. (г. Стерлитамак, Россия)

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ..... 496

Ханевская Г.В. (г. Екатеринбург, Россия)

ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ
С ПОМОЩЬЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....500

Ханевская Г.В., Воробьев В.В. (г. Екатеринбург, Россия)

ДЕЙСТВИЕ КРЕАТИНА НА ОРГАНИЗМ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ
В СПОРТЕ 504

Ханевская Г.В., Решетникова М.М. (г. Екатеринбург, Россия)

ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ
ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 509

<i>Харисова Э.З. (г. Казань, Россия)</i> МОРФОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ И ТЕННИСИСТОВ 17-20 ЛЕТ	513
<i>Бородачева С.Е., Мезенцева В.А. (г. Самара, Россия)</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВИДОВ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	517
<i>Гриб Е.В., Попова Е.С. (г. Минск, Беларусь)</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ- ПЕРВОКУРСНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В 2013 И 2017 ГОДАХ	522
<i>Кузнецова А.Д. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ	526
<i>Раджабова А.С., Башмак А.Ф. (г. Самара, Россия)</i> ПРОБЛЕМА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	532
<i>Спиридонова М.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. (г. Волжский, Россия)</i> СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ	537
<i>Кальсина Т.А., Мишневa С.Д. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ВЛИЯНИЕ СНА НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ.....	542
<i>Пономарева А.А., Сергеев Е.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	545
<i>Заколотная Н.Д., Ярахович О.С. (г. Минск, Беларусь)</i> ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА СПОРТСМЕНАМИ, ЗАВЕРШИВШИМИ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ	550
<i>Заколотная Елена Евгеньевна (г. Минск, Беларусь)</i> ОСМЫСЛЕНИЕ ВЫСШЕГО НРАВСТВЕННОГО КАЧЕСТВА «ЛЮБОВЬ» БУДУЩИМИ ТРЕНЕРАМИ	555

<i>Лепешинская И.А., Глазко Т.А. (г. Минск, Беларусь)</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ	560
<i>Лазарев И.В. (г. Москва, Россия)</i> МОНИТОРИНГ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ЭКЗАМЕНАМ НА ВОЕННУЮ КАФЕДРУ	564
<i>Андреев Т.А., Ткачева Е.Г. (г. Волгоград, Россия)</i> ОТНОШЕНИЕ И ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ВУЗЕ	569
<i>Косьяненко А.А., Могильников Ю.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ ПОЛУШАРИЙ	571
<i>Демидчик Н.Г., Сизикова И.М. (г. Минск, Беларусь)</i> ОСОБЕННОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СРЕДСТВ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	577
<i>Хрыкин А.П., Шейко Г.А. (г. Стерлитамак, Россия)</i> О РОЛИ МАССОВОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	582
<i>Глебов В.М., Подлесный А.И., Бобр В.И. (г. Киев, Украина)</i> ЗНАЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ УСТАНОВКИ НА УСПЕШНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ	585
<i>Вржесневский И.И., Пахомов В.И., Корчинский В.Л. (г. Киев, Украина)</i> ФАКТОР КОГНИТИВНОГО ДИССОНАНСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	591
<i>Орленко Н.А., Хачатрян В.В., Старостина К.В. (г. Киев, Украина)</i> СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ПЛОВЦОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ.....	594
<i>Скидан И.В., Свирская Т.Ф., Гейченко С.П. (Киев, Украина)</i> СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОСЛЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	597

<i>Вржесневский И.И., Дейнеко И.В., Ракитина Т.И. (г. Киев, Украина)</i> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В КОНТЕКСТЕ САМООЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ	600
<i>Турчина Н.И., Оргеева С.В., Харун Е.С. (г. Киев, Украина)</i> КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ	604
<i>Шип Л.А., Величенко А.Н., Коротя В.В. (г. Киев, Украина)</i> СТРУКТУРА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФУТБОЛИСТОВ	609
<i>Мыльникова Н.В. (г. Челябинск, Россия)</i> ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ТУРИЗМА НА ЮЖНОМ УРАЛЕ КАК ВИДА СПОРТА	613
<i>Зимницкая Р.Э., Наскалов В.М, Лутковская О.Ю. (г. Новополоцк, Беларусь)</i> ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	617
<i>Бугаевский К.А., Черепок А.А. (г. Запорожье, Украина)</i> АНАЛИЗ РЯДА СОМАТИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК.....	622
<i>Бугаевский К.А., Черепок А.А. (г. Запорожье, Украина)</i> ИНВЕРСИИ ЗНАЧЕНИЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА В СОМАТОТИПАХ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	629
<i>Купчинов Р.И. (г. Минск, Беларусь)</i> ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	634
<i>Амелин С.Н. (г. Ногинск, Россия)</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ	640
<i>Загородникова А.Ю., Степанова О.Н., (г. Москва, Россия)</i> ИНДИКАТОРЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ: РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.....	644

<i>Голованова И.С., Крылов В.М., (г. Стерлитамак, Россия)</i> ЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	648
<i>Медведева С.А., Рожкова Д.С. (г. Екатеринбург, Россия)</i> РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	651
<i>Лимонова А.Д., Потапова Н.В., Екимова А.В. (г. Екатеринбург, Россия)</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ.....	655
<i>Бараковских К.Н., Пермьяков О.М. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ЗНАЧЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЯ	660
<i>Борисов В.В. (г. Санкт-Петербург, Россия)</i> ОБОСНОВАНИЕ ДОПУСТИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ	663
<i>Бородачева С.Е., Мезенцева В.А., Ишкина О.А. (г. Самара, Россия)</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	669
<i>Гусева В.Е., Сапова П.Ф. (Екатеринбург, Россия)</i> ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ СИГАРЕТ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.....	674
<i>Марьин И.С. (г. Москва, Россия)</i> ПОКАЗАТЕЛИ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВАТЕРПОЛИСТОВ – ПОДВИЖНЫХ НАПАДАЮЩИХ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНАЛИЗА ИГР ОЛИМПИАДЫ - 2016)	679
<i>Карачев И.С., Усольцева С.Л. (г. Екатеринбург, Россия)</i> СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	684

<i>Дронов Д.С., Симонова И.М. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО СПОРТА В СЕЛЬСКИХ ШКОЛАХ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ.....	687
<i>Филимонова Н.И., Трищина Т.И., Филимонов Н.Н. (г. Барановичи, Республика Беларусь)</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ	692
<i>Смагулова К.Р., Досымова О.Ж. (г. Тараз, Казахстан)</i> ВОЗМОЖНОСТИ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА В КАЗАХСТАНЕ.....	697
<i>Левочкина Н.А. (г. Омск, Россия)</i> СОЦИАЛЬНО-НАПРАВЛЕННЫЙ ТУРИЗМ СИБИРСКИХ РЕГИОНОВ.....	701
<i>Антипов В.А., Черкашин Д.В., Антипова Е.В. (г. Санкт-Петербург, Россия)</i> МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕВЕНЦИИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	710
<i>Твердохлеб Е.Ф. (г. Киев, Украина)</i> ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МУЗЫКАЛЬНЫХ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	715
<i>Бобрик Т.З. (г. Минск, Беларусь)</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	719
<i>Мустафина К.К. (г. Бишкек, Киргизия)</i> ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	723
<i>Андреев Т.А., Павленко Е.П. (г. Волгоград, Россия)</i> ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В СССР	726
<i>Веденина О.А., Носкова К.А. (г. Екатеринбург, Россия)</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ.....	728

<i>Павлюк Н.Б. (г. Шуя, Россия)</i> ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ ПРОДЛЁННОГО ДНЯ	731
<i>Филоненко Л.В., Просветов И.В. (г. Воронеж, Россия)</i> К ВОПРОСУ О ЗНАЧИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ДЛЯ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ	739
<i>Шафикова Л.Р. (г. Уфа, Россия)</i> ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ	744
<i>Голуб О.Ф. (г. Минск, Беларусь)</i> МОТИВАЦИЯ КАК УСЛОВИЕ АКТИВИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)	749
<i>Байбобоев Б.Г., Мамажонов Д. (г. Наманган, Узбекистан)</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН	753
<i>Неъматов Б.И. (г. Ташкент, Узбекистан)</i> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЮСШ	758
<i>Турсуналиев И.А. (г. Ташкент, Узбекистан)</i> «ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» ИААФ. НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	763
<i>Муллабаева М.С., Ниёзматов Э.Р. (г. Наманган, Узбекистан)</i> ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН ОСНОВАТЕЛЬ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ	770

ГЕОГРАФИЯ УЧАСТНИКОВ
VII МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В НОВОМ ТЫСЯЧЕЛЕТИИ»

Екатеринбург, 28 февраля 2018 год

№ п/п	Страна участников конференции	Город
1.	Россия	Москва Санкт-Петербург Екатеринбург Волгоград Челябинск Пермь Воронеж Стерлитамак Великие Луки Ногинск Казань Кинель Чебоксары Омск Ростов-на-Дону Тула Самара Тюмень Ульяновск Волжский Уфа Белгород Калуга Сочи Красноярск Коломна Шуя
2.	Республика Беларусь	Минск Гомель Новополоцк Барановичи
3.	Донецкая народная республика	Донецк
4.	Республика Казахстан	Тараз п. Мамания
5.	Украина	Киев Запорожье
6.	Польша	Зеленая Гура
7.	Республика Кыргызстан	Бишкек
8.	Республика Узбекистан	Ташкент Наманган

К РАЗРАБОТКЕ ОСНОВ ПСИХОЛОГИИ РЕКРЕАЦИИ

*Арпентьева Мариям Равильевна,
доктор психологических наук, доцент,
Калужский государственный университет имени К.Э. Циолковского,
г. Калуга, Россия*

Аннотация. Подготовка кадров для сферы психологической рекреации и психологии рекреации необходимым образом включает понимание тенденций и законов психической деятельности человека в процессе спортивной, лечебно-физкультурной и туристической активности разного вида. При этом психологическая подготовка специалистов в области психологии рекреации, а также психологии физической, в том числе лечебной, культуры и спорта включает ряд ведущих компонентов.

Ключевые слова: психология рекреации, психологическая рекреация, спорт, физическая культура, туризм.

Abstract. Recreation is an activity of leisure, leisure being discretionary time. The "need to do something for recreation" is an essential element of human biology and psychology. Recreational activities are often done for enjoyment, amusement, or pleasure and were considered to be "fun". A specialist in the field of recreational psychology needs training aimed at helping people in the sphere of accumulation, restoration and harmonization of their corporal and cultural, human and social capital.

Index terms: psychology of recreation, psychological recreation, sport, physical culture, tourism.

Рекреалогия – комплексная современная наука об отдыхе, восстановлении физического, психического, социального здоровья и оздоровлении как развитии здоровья человека и общности. Рекреация как восстановление и развитие здоровья тесно связано с прокреацией (procreatio): воспроизведением потомства; прокреативной сексуальностью, направленной на деторождение, – то есть с сохранением человека как вида, общества как особой культурной и т.д. группы. Рекреационные мероприятия часто проводятся для наслаждения, развлечения или удовольствия и считаются «забавными».

Рекреационные мероприятия могут предполагать общение или уединение быть активными или пассивными, проводится на открытом воздухе или в помещении, быть вредными (азартные игры, употребление наркотиков или иная делинквентная активность) и полезными для общества и человека и т.д. Значительная часть рекреационных мероприятий обозначается как хобби, которые регулярно /периодически осуществляются людьми. Список типичных рекреационных видов деятельности может быть почти бесконечным, но особо выделяются виды физической рекреации, в том числе спорт, физическая культура, спортивно-оздоровительный туризм.

Теория рекреации опирается на теорию баланса работы и жизни (Work-life balance) - концепцию, включающую необходимость расстановки правильных приоритетов сфер жизнедеятельности в трудовой деятельности (карьера и амбиции, профессионализация и достижения), а также в иных сферах (отдыха и досуга, семьи и дружеского общения).

Дихотомия работы и отдыха (work-leisure dichotomy) была сформулирована в середине 1800-х годов: П. Краснер, заметил, что счастье предполагает минимальную разницу между работой и игрой (отдыхом) [1].

В конце 1970-х годов в Великобритании впервые применено выражение «баланс труда и жизни», чтобы описать баланс между работой человека и личной жизнью. В США данный термин впервые прозвучал в конце XX века.

Рекреация подразумевает рекреационную деятельность людей – деятельность, направленную на организацию и реализацию рекреационных потребностей (нужд). База формирования персональных рекреационных потребностей включает такие потребности как: потребность в успехе и самоутверждении, потребность в увеличении объема и разнообразия впечатлений и удовлетворении любопытства, потребность в сочувствии, психологически-сексуальные потребности, потребности в самоуважении и в самовыражении и в развитии всех качеств, которые закладывались до и после рождения, потребность в восстановлении физических, психологических и социально-нравственных сил, потребность в формировании и развитии новых, в том числе духовных качеств, способностей и т.д.

Психология рекреации – одна из современных отраслей психологического знания, связанная с представлением о системном строении человеческого здоровья и направленная на поиск путей повышения качества человеческой жизни путем восстановления затрачиваемых человеком физических, психологических и нравственных ресурсов. Рекреационный психолог – пока еще редкость, однако, психологическое сопровождение рекреации в рамках туристической и спортивной деятельности существует и востребовано давно. Проблемы психологического сопровождения рекреации и подготовки психологов рекреации, к сожалению, не решаются в связи с общей малочисленностью исследований в данной сфере, а также фиксацией специалистов преимущественно на социальных, экономических, педагогических и физиологических аспектах взаимодействия рекреационных организаций и служб с отдыхающими и спортсменами.

Однако, психологическое обеспечение рекреации, в том числе в контексте спортивной туристки, физической культуры и спорта не сводимы к этим моментам, и даже – к психофизиологии: психологические особенности личности и отношений с окружающими, профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом у туристов и занимающихся, спортсменов тренеров и учителей физической культуры, различного по своей специализации персонала, включенного в работу с туристами, занимающимися и спортсменами, - нередко создают ситуации и вопросы, которые выходят за рамки «бытовых»,

не требующих серьезной психологической работы, проблем. Это проблемы помощи в развитии и в гармонизации телесного и культурного, человеческого и социального капиталов.

Подготовка кадров для сферы психологической рекреации и психологии рекреации в целом необходимым образом включает понимание тенденций и законов психической деятельности человека в процессе туристической активности разного вида, в ходе занятий физической культуры и спортом, начиная от детской и рабочей физкультурной зарядки и заканчивая профессиональной спортивной тренировкой, особенностей и психологических правил гармоничного взаимодействия с членами туристической, спортивной и тренерской групп, в том числе в контексте участия в специфичных групповых и командных взаимодействиях, в процессе подготовки и выступлений на соревнованиях, а также участия в различных формах общественной жизни, связанных с туристикой, физической культурой и спортом.

В целом речь идет о том, что специалист в сфере психологии рекреации нуждается в подготовке, направленной на помощь людям в сфере накопления, восстановления и гармонизации их телесного и культурного, человеческого и социального капиталов. При этом психологическая подготовка специалистов в области психологии рекреации, а также психологии физической, в том числе лечебной, культуры и спорта включает ряд основных компонентов:

- знания и умения в области психологии физической, психологической и духовной рекреации (профилактики и коррекции травматизации, формирования и реформирования знаний и умений клиентов в сфере самоуправления и саморазвития в целом);

- знания и умения сопровождения туристических групп разных типов на разных типах маршрутов и программ рекреации, проблем и способов предотвращения и разрешения конфликтов в туристике между ее субъектами, психологическая компетентность в сфере создания и поддержания рекреационного климата и иных условий успешной рекреации в туристических дестинациях, оптимизации туристических маршрутов в целях повышения их рекреационного потенциала;

- знания и умения в области психологии спортивной профориентации: психологического отбора для занятий в конкретных видах спорта, включая отбор будущих чемпионов, диагностики и учета индивидуальных особенностей занимающихся физической культурой и спортом, профессионального переориентирования спортсмена, учителя физкультуры и тренера (после выхода спортсмена из спортивной карьеры, смены тренером или учителем сферы профессиональной деятельности);

- знания и умения в области психологии разработки и реализации программ занятий для занимающихся (обучающихся) и каждого спортсмена, индивидуальных планов физической реабилитации и абилитации, развития способностей, стратегий тренировок, подготовки и соревновательного поведения и проведение командных тренингов (на командообразование, сплоченность

коллектива, работу с конфликтами, развитие команды и укрепление социального капитала в спортивно-оздоровительных организациях);

- знания и умения в области оценки и укрепления духовно-нравственной и психологической готовности к спортивным занятиям разных типов, в том числе, выступлениям и соревнованиям и постсоревновательная реабилитация / рекреация и коррекция, сопровождение деятельности тренера и медицинских специалистов, помощь в укреплении культурного капитала занимающихся физической культурой и спортом;

- знания и умения в области психологической поддержки и консультирования, направленной на коррекцию страхов и барьеров, связанных со спортивной деятельностью и физической культурой, помощь в разрешении и выходе из кризисной по отношению к здоровью и к спортивным успехам, а также взаимодействию с другими спортсменами и тренерами, помощь в укреплении человеческого и телесного капитала занимающихся;

- знания и умения в области психологии формирования и развития необходимых для успешных и продуктивных занятий и побед психологических качеств, знаний и умений психологической тренировки, расслабления и снятия стресса, мобилизации и распределения усилий в сфере спортивных достижений и оздоровления, в том числе накопления и применения «телесного капитала» как одного из ведущих компонентов капитала человеческого.

Организм человека один из смысловых центров и моделей его жизни. Он инструмент и средство, объект и результат его повседневной жизнедеятельности, рекреационных и иных, в том числе профессиональных и семейных отношений и жизнедеятельности. Телесный, психологический или душевный труд человека — работа по порождению (engenderment) нового существования, новой формы телесного, психологического и духовного, существования. Туристы и специалисты области туристики, спортсмены, занимающиеся, тренеры и врачи ЛФК должны осмысленно управлять вложениями в свои физические, психологические и нравственные ресурсы, памятуя, что это ресурсы их жизни: им нужно работать над собой достаточно долго и тщательно, чтобы приобрести опыт, изменить качество тела, психики и духовной жизни.

Однако, не слишком долго, чтобы не изнуриться и не затратить лишние усилия на ненужные шаги, чтобы не «застрять»; они должны побуждать себя и других к развитию, тренировкам, к отдыху, чтобы оставаться в хорошей форме на случай соревнования или иной «внезапной» жизненной необходимости, а также для того, чтобы сохранять жизненные силы и высокое качество жизни на всем ее протяжении.

Им нужно учиться и совершенствоваться в знаниях и умениях о том, как избегать «выгорания» или получения травм в повседневной семейной и профессиональной жизни, на туристическом маршруте, в спортзале; они должны по мере возможности отсрочить или увеличить промежутки между «внезапными» и кризисными испытаниями, хотя и проверяющими их на прочность,

но истощающими или деформирующими телесный, психологический и духовный капиталы.

Износ человека может быть описан в терминах разрушения / старения тела, дисгармонизации и истощения телесного и иных видов человеческого и социального капитала. Большинство туристов в сфере рекреации, а также спортсменов и занимающихся любят и приходят на занятия, чтобы работать со своим телом и над своим телом, насладиться полнотой бытия, самореализацией, связанной с тренировкой, несмотря на часто довольно монотонный и изматывающий характер, например, переезды на туристических маршрутах и т.д.

Формирование так называемой «телесной чувствительности», метапознавательных способностей в сфере телесной активности, которая является особенностью спортсмена или длительно и регулярно занимающегося спортом - — медленный и растянутый во времени процесс, который лишь отчасти зависит от воли или осознания. Телесное знание как основа соматической культуры, согласно А. В. Ваньке, включает знание о теле и знание тела, которое «разворачиваемое в пространстве диспозитивно через практическое действие и дискурсивно через артикуляцию техник тела» [2, с.113, 3, 2011, s. 9–10]. «Телесное знание являет себя как в эксплицитной форме, связанной с нарративизацией знания о теле, так и в имплицитной, включающей инкорпорированные компетенции, навыки и умения» [2, с.114; 4 s. 54-56; 5; 6].

Формирование телесной чувствительности или телесного знания требует чаще всего внесознательного и «незаметного» вписывания в тело и в развитие тела ментальных и телесных схем, присущих той или иной спортивной или оздоровительной «практике, которая предполагает недискурсивное посредничество или систематизацию.

Эта прогрессивная телесная самотрансформация сходна с процессом седиментации, в силу чего практическое нарабатывание действующих целостных структур, медленно конституирующих (спортсмена - А.М.) ... «просачивается в организм»» [6, р.72-73]. «То, что мы можем назвать телесной работой - по аналогии с понятием «эмоциональной работы» А. Хохшильд, - состоит из напряженной и тонко упорядоченной манипуляции организмом, цель которой в том, чтобы запечатлеть в телесной схеме ... позиционные (postural) установки, модели движения и субъективные эмоционально-когнитивные состояния, которые превращают его в опытного практика

Она является формой «практического труда», включающего тренировку умственных способностей, которая реализуется в соотнесении конкретных и фактических реалий своего естественного окружения» Телесная работа трансформирует не только физическое состояние и «телесное чувство» (body-sense), наличное осознание своего организма, но и, через измененное тело - осознание мира вокруг. Тело занимающегося становится похожим на живые «полевые заметки» [6, р.74; 7 р. 552].

При этом «Управление телом - это коллективное предприятие, требующее «командной работы» и приложения усилий не только тренером, менеджером и «постоянными приятелями» ... но также ... знакомыми и близкими родственниками. Тренеры обычно считают близких ... членами команды, которые помогают им на домашнем фронте» которым приходится «безотказно выполнять «функцию заботы». При этом, по мере того как спортсмен и тренер сближаются, они начинают жить «рука об руку», как семья [6, р.83-84].

В целом, представления разных групп специалистов о содержании профессиональной подготовки в сфере психологии рекреации различны как по содержанию, так и характеру его осмысления: телесный и культурный, человеческий и социальный капитал как цель психологической подготовки специалистов и психологического сопровождения для занимающихся, спортсменов и туристов, а также для сотрудников туристических агентств, спорткомплексов и т.д. будут значимы в разной мере.

Проведение нами, как и другие современные исследования позволяют ранжировать связанные с недостаточной психологической компетентностью факторы риска, ведущие к снижению эффективности рекреации ухудшению состояния здоровья и спортивных успехов туристов, занимающихся физической культурой и спортсменов [8; 9; 10, с.57-58; 11; 12, с.118-119; 13, с.5-15; 14]:

- стрессовая педагогическая тактика, модели общения и обучения, деформирующие личность специалистов туристических агентств, педагогов /тренеров и клиентов / спортсменов, отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни, низкая культура самопознания населения в целом, некомпетентность в общении с собой, разрушающие человеческий капитал;

- недостатки существующей системы туристики и физического воспитания, культурно-просветительской и спортивной (тренерской) работы, в т.ч. внутри команды, усиление нагрузки и ухудшение качества проведения экскурсионных туров, качества преподавания / тренерского руководства за счет содержательной деформации программ обучения /тренировки в рамках тех или иных организационных изменений, некомпетентность специалистов в сфере рекреации, ЛФК и спорта в себе и профессии, рождающие конфликты проблемы в отношениях в спорте и вне него, низкую компетентность в общении с другими людьми, что разрушает социальный капитал;

- несоответствие методик и технологий обучения /подготовки туристов, занимающихся и спортсменов их возрастным и функциональным возможностям, несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации тренировочного процесса, а также функциональная неграмотность специалиста в вопросах охраны и укрепления здоровья, частичное разрушение служб медицинского сопровождения физкультуры и спорта, что разрушает телесный капитал, и т.д.

На наш взгляд, практически эффективные и продуктивные подходы к изучению психологии в подготовке специалистов в области спортивного туризма и рекреации в целом, а также - отдельно физической культуры и спорта должны включать:

1) подходы, ориентированные на развитие опыта, обращенные к ценностно-смысловым установкам, нравственно-мировоззренческому пласту, осмыслению ценностного слоя жизнедеятельности – культурный капитал;

2) проблемно-ориентированные подходы, ориентированные на развитие эмпатии и проницательности в понимании другого, на развитие познавательной сферы личности, на осмысление когнитивного компонента компетентного общения, наращивание телесного и человеческого капитала;

3) практико-ориентированные подходы, ориентированные на умение преобразовывать проблемные ситуации, развитие профессиональных умений, и знаний в сфере компетентного общения, наращивание социального капитала.

Заключение. Существующая система подготовки специалистов, а также организации туристических поездок, тренировок и иных форм рекреации и развития часто имеет скорее «здоровьезатратный», чем развивающий характер, поскольку не направлена на развитие личности и включение телесного капитала в человеческий капитал на правах важного, но не единственного компонента.

Духовно-нравственный капитал человека (специалиста, туриста, спортсмена или занимающегося), формируемый средствами психологической подготовки специалистов и психологического сопровождения спорта и физической культуры, выступает как основной, ведущий по отношению к иным компонентам человеческого капитала.

Он позволяет человеку правильно идентифицировать и осмыслить место рекреации, оздоровления и повышения качества жизни, спортивных побед и достижений в сфере занятий спортом и физической культурой, значимость телесного капитала как компонента человеческого капитала, локализовать его место в системе отношений с другими людьми, миром, связей с социальным и культурным капиталом, а также с собственным психологическим и нравственным капиталом туриста / занимающегося / спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Krassner P., Adler H., Claus R., Godofsky L., Rosen I., Quinn C.e and Ruder A. An impolite interview with P. Krassner / P. Krassner // The Realist. 1963. №41, June, p.24.

2. Ваньке А.В. Телесный капитал мужчин рабочих профессий и офисных служащих / А.В. Ваньке // XIII Апрельская международная научная конференция по проблемам развития экономики и общества: в 4 кн. / Отв. ред. Е. Г. Ясин. М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2012. Кн. 3. С.113-122

3. Keller R., Meuser M. Wissen des Körpers Wissen vom Körper. Körper und wissenssoziologische Erkundungen / R. Keller, M. Meuser // Körperwissen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2011. S. 9-30.

4. Böhle F., Porschen S. Körperwissen und Leibliche / F. Böhle, S. Porschen // Körperwissen. Wiesbaden: VS Verlag, 2011. S. 53-68.

5. Wacquant L. Body & Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer / L. Wacquant. New York and Oxford: Oxford University Press, 2006. 288p.

6. Wacquant L.J.D. Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labor among Professional Boxers / L. Wacquant // Body & Society. 1995. Vol. 1. No. 1.- P. 65-93.

7. Hochschild A.R. Emotion Work, Feeling Rule, and Social Structure // American Journal of Sociology. November - 1979. - Vol. 85. № 3. P. 551-575.

8. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2 (46). С. 28-33.

9. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. Киев.: Здоров'я, 1998. 244 с.

10. Грибан В.Г. Валеология / В.Г. Грибан. Киев: Центр навчальної літератури, 2005. 256с.

11. Гринько В.М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 1. С. 55-59.

12. Формування здорового способу життя молоді / Під. ред. Чуракова М.С. - Киев: Просвіта, 2000. 297 с.

13. Чередніченко А.В. Аналіз термінальних життєвих цінностей груп студентів харківських вищих навчальних закладів // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 3. С. 116-120.

14. Чумаков Б.Н. Валеология / Б.Н. Чумаков. Киев: Просвіта, 2002. 343с.

THE LITERATURE

1. Krassner P., Adler H., Claus R., Godofsky L., Rosen I., Quinn Ce and Ruder A. An impolite interview with Paul Krassner / P. Krassner // The Realist. 1963. No. 41, June, p. 24.

2. Vanke A.V. The corporal capital of men working professions and office employees / A.V. Vanke // XIII April International Scientific Conference on the problems of economic development and society: in 4 books. / Ans. Ed. E. G. Yasin. - Moscow: Izd. house of the Higher School of Economics, 2012.-Kn. 3. P. 113-122

3. Keller R., Meuser M. Wissen des Körpers Wissen vom Körper. Körper und wissenssoziologische Erkundungen / R. Keller, M. Meuser // Körperwissen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2011. S. 9-30.

4. Böhle F., Porschen S. Körperwissen und Leibliche / F. Böhle, S. Porschen // Körperwissen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2011. S. 53-68.

5. Wacquant L. Body & Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer / L. Wacquant. New York and Oxford: Oxford University Press, 2006. 288p.

6. Wacquant L.J.D. Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labor Among Professional Boxers / L. Wacquant // *Body & Society*. 1995. Vol. 1. No. 1. P. 65-93.
7. Hochschild A.R. Emotion Work, Feeling Rule, and Social Structure // *American Journal of Sociology*. November - 1979. Vol. 85. No. 3. P. 551-575.
8. Bezverkhnya G.V. Motivatsiya up to occupy the fiction of students of pedagogical specialties // *Slobozhansky science and sports journal*. 2015. № 2 (46). P. 28-33.
9. Apanasenko G.L., Popova L.A. Medical valeology / G.L. Apanasenko, L.A. Popova. Kiev: Heavy, 1998. - 244 p.
10. Griban V.G. Valeology / V.G. Griban. Kiev: Center for Literature and Literature, 2005. 256p.
11. Grinko V.M. Stavlennya studentuv up to fizichnoy vihovannya i zdorovogo zhittya / V.M. Grinko // *Slobozhansky science and sports journal*. 2015. № 1. P. 55-59.
12. Formulation of a healthy way of life Young / Ed. M.S. Churakova. Kiev: Prosvita, 2000. 297 p.
13. Cherednichenko A.V. Аналіз термінальних житєвих цінностей group of Kharkiv students in the early Navy mortgage / A.V. Cherednichenko // *Slobozhansky science and sports journal*. 2014. No. 3. P. 116-120.
14. Chumakov B.N. Valeology / B.N. Chumakov. Kiev: Prosvita, 2002. 343 p.

УДК 338.482.22

РОЛЬ ГОСУДАРСТВА В РАЗВИТИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В КАЗАХСТАНЕ

*Досымова Оразкуль Жумабаевна,
старший преподаватель кафедры «Туризм и сервис»
технологического факультета
Таразский государственный университет им М.Х. Дулати
г. Тараз, Казахстан*

Аннотация. Статья содержит информационные материалы по проблеме образовательного туризма. На сегодняшний день туризм становится одним из основных направлений в экономике многих стран, в том числе и для Казахстана. С развитием туризма уделяется особое внимание и такому его направлению, как образовательный туризм.

Ключевые слова: туризм, образовательный туризм, государство, бизнес-образование.

Abstract. The article contains information materials on the problem of educational tourism. Today tourism becomes one of the main directions in economy of many countries, including for Kazakhstan. With the development of tourism, special attention is paid to such its direction as educational tourism.

Index terms: tourism, educational tourism, government, business education.

Туризм имеет огромный потенциал роста, более значительный, чем какая-либо другая отрасль экономики. При этом каждое государство выбирает свое приоритетное направление, занимая свою нишу в данной сфере деятельности. Соединение факторов туристического спроса и предложения должны осуществляться путем регулирования сферы туризма и путешествий в интересах развития страны в целом, отдельного ее региона.

В наше время качественное образование ценится очень высоко, а дипломы престижных учебных заведений по значимости эквивалентны самым дорогим драгоценностям. С развитием туризма не могло остаться без внимания и такое его направление, как образовательный туризм.

Регулирование деятельности в туризме в большинстве зарубежных стран происходит при участии государственного и частного секторов. Результаты исследований, проведенных Всемирной туристической организацией (ВТО), показали растущее участие частных структур в процессе развития международного туризма при активной их поддержке со стороны государства. Особенно роль государства важна при развитии одного из новых направлений туризма – образовательного.

Образовательный туризм — поездки с целью получения образования за рубежом. Обычно здесь реализуются поездки с целью совершенствования языка, получения бизнес-образования, изучения специальных дисциплин. Любое путешествие, если оно предусматривает хотя бы одну экскурсию, само по себе уже является образовательным. Благодаря развитию мировой экономики и международных экономических отношений популярность образовательного туризма заметно возросла.

По данным Агентства Республики Казахстан по статистике, количество иностранных студентов в Казахстане составляет 10,4 тысяч студентов. Большинство студентов прибыло из Узбекистана, Китая, России, Монголии, Туркмении, Индии. В основном иностранные студенты обучаются в вузах г. Алматы и приграничных областях Казахстана».

Для повышения привлекательности высшего образования ежегодно в рамках международных соглашений выделяются гранты для иностранных граждан.

Внедрение кредитной технологии обучения, продвижение академической мобильности обучающихся дает возможность гармонизации образовательных программ вузов и привлечения иностранных студентов в казахстанские вузы.

По международным соглашениям 2017 году предполагалась принять в казахстанские вузы 123 иностранных граждан, в том числе 97 таджиков, четыре из Кыргызстана, 20 из Китая, один из Украины, один из Монголии, трое из Беларуси, один из Арабской Республики Египет.

Из года в год растет число иностранных студентов, поступающих и обучающихся в вузах Казахстана на платной основе.

К 2020 году перед Министерством образования и науки поставлена задача увеличить число иностранных студентов до 50 тысяч.

Сегодня можно выделить несколько видов образовательного туризма:

- экскурсионно-ознакомительные путешествия по различным городам, природным зонам и странам;
- учебные поездки с целью изучения иностранного языка или тех или иных общеобразовательных или специальных предметов;
- ознакомительные поездки в учреждения, организации и на предприятия;
- научные и учебные стажировки в учреждениях, организациях и на предприятиях;
- участие в семинарах, конференциях, съездах, конгрессах, мастер-классах, цель которых - обмен опытом и получение новой профессионально важной информации.

Сегодня в большинстве стран мира с целью формирования и реализации туристической политики на государственной основе созданы национальные туристические организации, основной задачей которых является общее управление развитием туризма, увеличение финансовых поступлений от иностранного туризма, расширения туристического сезона и направлений туристических потоков в новые туристические регионы страны и т.п.. В пределах своих полномочий государственные туристические организации проводят рекламную, организационную и исследовательскую работу.

Зарубежные студенты являются особой группой временных мигрантов. Принадлежат к ним лица, которые получают за рубежом высшее, последипломное и другое образование. С социологической точки зрения ситуация зарубежного студента является ситуацией чужого, который находится в контакте с новой средой, другой культурой и другим обществом в течение длительного, но в целом определенного времени. С одной стороны, это требует адаптации к среде и имеющихся в ней условиях, но с другой - полное приспособление к культуре принимающего общества. Зарубежный студент выполняет в новой среде несколько ролей: роль молодого человека, студента, иностранца, представителя своей страны, а также посредника между культурами. Поэтому в данном случае роль и содействие государства очень важно.

Роль государства при этом должна базироваться на основных принципах регулирования индустрии туризма и сводиться к следующему:

- обеспечение прав граждан на отдых, свободу передвижения и иных прав при совершении путешествий;
- создание условий для деятельности, направленной на воспитание, образование и оздоровление туристов;
- развитие туристской индустрии, создание новых рабочих мест, увеличение доходов государства и его граждан,
- развитие международных контактов;

- рациональное использование природного и культурного потенциала страны и туристических ресурсов.

Поэтому конкретные задачи, которые должны ставиться перед государством в сфере регулирования индустрии туризма, следующие:

- принятие решений по разработке организационно-экономической и социальной политики в области развития туризма, а также подготовка и принятие плана такого развития;

- создание условий для решения проблем образовательного, адресного туризма;

- разработка программ развития государственного и частного секторов, с учетом перечисленных выше направлений;

- обеспечение эффективного инвестирования государственного и частного секторов;

- обеспечение постоянного контроля за ходом и направлением развития туризма, учитывая его перспективность, как в экономике, так и в социальной жизни общества.

Всемирной туристической организацией в 1992 г. в Рио-де-Жанейро была принята Программа действий XXI века, к которой присоединились 182 государства. Основная роль в реализации этой программы отводится государственным органам по туризму. Данная программа делает акцент на трех базовых инструментах, которые могут быть использованы для создания долгосрочных программ:

- установление новых регламентирующих мер или усиление существующих, предусматривающих защиту людей и окружающей среды;

- использование цены в качестве механизма воздействия;

- создание программ в туристской индустрии, предназначенных гарантировать чистоту производственных процессов и выпускаемой продукции;

- доступность информации в сфере образовательного туризма при государственной поддержке.

Но при этом также имеют значимое место и расходы государства на образование, которые выделяются из соответствующих бюджетов стран. Расходы на образование считаются одним из ключевых показателей социального развития страны, так как отражают степень внимания, уделяемого государством и обществом, образованию граждан.

Инвестиции в образование не только важный способ увеличения человеческого капитала страны и улучшения перспектив экономического развития, они имеют и собственную ценность, поскольку образование расширяет кругозор людей, обеспечивает им возможность самореализации, способствует их материальному благополучию и здоровому образу жизни. Вместе с тем, этот показатель не учитывает, насколько равномерно или неравномерно распределяются расходы на образование по различным социальным группам внутри того или иного государства, соотношение между государственными

и частными расходами на образование и структуру этих расходов, а также связанные с этим факторы.

При проведении политики государственного регулирования образовательного туризма, роль государства не только должна иметь место, но и постоянно возрастать. Главный акцент в этом направлении должен быть на следующем:

- поддержка образовательного туризма на уровне отраслевых министерств и специализированных учреждений;
- создание проектов и программ стажировки, обучения с учетом их финансирования за бюджетные средства;
- создание при поддержке государства специальных спонсорских фондов для развития и финансирования принятых проектов и программ в сфере образовательного туризма;
- упрощение режима при документальном оформлении поездок;
- непосредственное сотрудничество государственных органов с высшей школой и учебными заведениями (через Министерство образования и науки, отраслевые министерства по туризму, другие специализированные органы и учреждения);
- поддержка и помощь в финансировании двусторонних проектов между учебными заведениями разных стран.

Таким образом, в перспективе роль государства необходимо увеличивать и расширять по мере развития сферы образования, внедрения инноваций в этот процесс и создания эффективных условий для развития образовательного туризма следующим образом:

- через создание отраслевых нормативно-правовых актов, направленных на упорядочение и совершенствование отношений в сфере образовательной туристской индустрии;
- содействие в расширении направлений образовательного туризма;
- увеличение прямых бюджетных ассигнований на разработку и реализацию целевых программ развития образовательного туризма;
- создание благоприятных условий для инвестиций в данную сферу;
- содействие кадровому обеспечению туристской деятельности и развитию научных исследований в сфере туристской индустрии;
- межгосударственное сотрудничество в сфере образовательного туризма посредством подписания двусторонних проектов между учебными заведениями на уровне министерских органов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Журавлева Л.В. Образовательный продукт: понятие и ценность // Вестник Томского государственного университета. - 2009. -N321. - с. 159-163.
2. Барометр международного туризма ЮНВТО. Пресс-релиз. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <http://media.unwto.org/ru/press-release/2013-05-15>

3. Рейтинг стран мира по уровню расходов на образование — информация об исследовании. [Электронный ресурс] режим доступа: // Центр гуманитарных технологий. URL: <http://gtmarket.ru/ratings/expenditure-on-education/info>

4. *Сенин В.С.* Организация международного туризма [Электронный ресурс] режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/senin01.htm

5. Отчет Всемирной Туристской Организации - 2016 (Tourism Highlights - 2013). - 16 с. [Электронный ресурс] режим доступа: <http://tourlib.net/wto.htm>

6. Демографическая ситуация за январь-май 2017 года озвучили в Министерстве национальной экономики РК. Источник: Tengrinews.kz

THE LITERATURE

1. Zhuravleva L. V. Educational product: the concept and the value // Vestnik of Tomsk state University. - 2009. - N321. - pp. 159-163.

2. Barometer UNWTO world tourism. Press release. [Electronic resource.] – mode of access: <http://media.unwto.org/ru/press-release/2013-05-15>

3. The ranking of countries by the level of spending on education — information about the study. [Electronic resource] mode of access: // center for humanitarian technologies. URL: <http://gtmarket.ru/ratings/expenditure-on-education/info>

4. *Senin V. S.* Organization of international tourism [Electronic resource] mode of access: http://tourlib.net/books_tourism/senin01.htm

5. Report Of The World Tourism Organization - 2016 (Tourism Highlights-2013). - 16 p. [Electronic resource] access mode: <http://tourlib.net/wto.htm>

6. The demographic situation in January-may 2017 was announced in the Ministry of national economy of Kazakhstan. Source: Tengrinews.kz

УДК 796

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТУРИЗМЕ И РЕКРЕАЦИИ

*Томилин Константин Георгиевич, кандидат педагогических наук, доцент,
Сочинский государственный университет
г. Сочи, Россия*

Аннотация. Представлены результаты Всероссийской научно-практической конференции «Молодежь-науке-8. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса», проходившей в Сочинском государственном университете 27–28 октября 2017 года, по направлению спортивно-оздоровительного туризма.

Ключевые слова: Всероссийская конференция, спортивно-оздоровительный туризм.

Abstract. In article are presented results All-Russian scientifically-practical conference: «Youth to science-8. The actual problems of the tourism, sport and business» passable in Sochi state university of the October 27–28 2017, on direction atheletic and sanitary tourism.

Keywords: The All-Russian conference, atheletic and sanitary tourism.

Введение. 26–28 апреля 2017 года на факультете туризма, сервиса и спорта Сочинского государственного университета состоялась Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь-науке-8. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса», в которой приняли участие (в очной и заочной форме) преподаватели, аспиранты и студенты из 38 городов России, а также 8 из стран Ближнего зарубежья.

Результаты исследования. А.Н. Бирюков (СФ БашГУ) и О.И. Глущенко (СИФК УралГУФК, г. Стерлитамак, Россия) представили «Агротуризм как потенциал развития внутреннего и въездного туризма в Республике Башкортостан» [1, с. 530–535]. Главным смыслом агротуров сделать принятие образа жизни местных жителей. Сохраняя самобытность деревенского быта, самим ставить условия для туристов жить так, как живут местные жители, и цена такому туризму будет возрастать с каждым годом. Приезжать к нам будут те иностранцы и граждане России, которые готовы прожить некоторый отрезок времени в деревенской глубинке.

Следует выделить в агротуризме особое подразделение – пчелотуризм, куда входят разнообразные направления: обучение людей начальным сведениям апитерапии; ежедневное употребление продуктов пчеловодства; знакомство с жизнью пчёл, бортевым и колодным пчеловодством, медоносами; получение знаний о мёде, хранении его, определения качества, так как это актуально в Бурзянском районе. Для достойного отдыха и оздоровления приглашаются мастера народных промыслов, инструкторы туризма и специалисты по апитерапии.

Около дома располагается сад, малые архитектурные формы, открытая мастерская-площадка крупной деревянной скульптуры. Наиболее удачные скульптурные произведения туристов рассредоточены по участку.

Поодаль, ближе к лесу находятся колодная и демонстрационная пасеки. В доме устраиваются чаепития с медом и травами из угольного самовара при свечах, играют на музыкальных инструментах, танцуют, поют, занимаются рукоделиями, сушат лекарственные травы, и просто общаются на любые темы.

В таком объединяющем центре-доме минимальный набор технико-электронных приборов, отсутствует телевизор, синтетические пластиковые предметы, обогрев дровяной печью, где можно расслабиться у огня.

Максимальное число посетителей, которое может принимать одна горнолесная деревня – не более 25–30 человек в месяц. В противном случае будет ощутимо отрицательное воздействие на природу и придется отводить специально оборудованные места под посещения, что перечёркнёт идею оздоровления человека через близкое общение с природой в её естественном состоянии. Увеличение числа одновременно отдыхающих разрушит и индивидуально-творческий настрой занятий.

А.А. Золотарева, Е.Л. Заднепровская (КГУФКСТ, г. Краснодар, Россия) освещали «Развитие туризма в горном и предгорном районах Республики

Адыгея» [1, с. 540–543]. Республика Адыгея обладает многообразными природно-рекреационными ресурсами и ландшафтно-климатическими условиями, имеющими как оздоровительную так познавательную ценности, позволяющими активно развивать многие виды туризма: лечебно-оздоровительный, активный, этнографический и др.

В Адыгее функционирует более 100 гостинично-туристских комплексов, из которых (единиц): гостиницы и отели – 74, базы и дома отдыха – 48, санатории и пансионаты – 7, детские лагеря и санатории – 11, спортивно-туристские центры – 11, автокемпинги – 1 и др. Выбрать подходящее средство размещения можно, воспользовавшись услугами туристских предприятий, действующих на данной территории: турагентства «Вокруг света», «ВЕЛЛ», «Мир вокруг нас», «Тали-Тур», «Элиста». В основном, выше указанные турагентства оказывают услуги на рынке внутреннего туризма Адыгеи, предлагают гостям широкий ассортимент различных основных и дополнительных туристских услуг.

Наиболее известными адыгейскими брендами в России стали: Лаго-Наки, гора Фишт, водопады Руфабго, Хаджохская теснина, Свято-Михайловский монастырь.

Оценивая ближайшие планы по развитию сферы туризма, необходимо отметить наиболее важные и интересные с экономической точки зрения проекты. К ним относят: туристский кластер «Ворота Лаго-Наки» и туристско-рекреационный парк «Джэнэт».

Немаловажно – данные проекты вошли в федеральную целевую программу «Развитие внутреннего и въездного туризма» на 2013–2018 годы.

Н.И. Белима и К.Г. Томилин представляли доклад «Общая физическая подготовка туристов 10-12 лет» [1, с. 302–305]. Исследования проводились на базе Центра детского и юношеского туризма и экскурсий г. Сочи на школьниках (n=16) 10–12 лет (III юношеский разряд по спортивному туризму).

В контрольной группе распределение средств ОФП происходило равномерно в соответствии с утвержденной программой занятий: по 20 % времени отводилось развитию выносливости, силовым и координационным способностям, скорости движений, гибкости в каждом из микроциклов.

В экспериментальной группе все занятия ОФП в базовых микроциклах каждого из четырех мезоциклов были направлены на развитие какого-то одного из предложенных утвержденной программой физического качества или двигательной способностей. Результаты исследования приведены в табл.

Проведённые исследования позволяют предположить, что использование программы тренировки на основе акцентированного распределения средств и методов общей физической подготовки для развития определенного физического качества поочередно, в каждом из четырех мезоциклов подготовительного периода более продуктивно улучшает физическую подготовленность занимающихся.

Н.А. Герасименко и Н.А. Кудрова (СГУ, г. Сочи, Россия) изучали «Развитие молодежного водного туризма в прибрежном кластере г. Сочи» [1, с. 535–538].

К видам водного туризма относят: сплав по рекам, рафтинг, парусный туризм, морской каякинг, дайвинг, серфинг, бодисерфинг, регата, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, водные лыжи, плавание, водное поло, триатлон, технические виды спорта на воде, в том числе парусный и водно-моторный спорт, аквабайк, судомодельный спорт.

Изменения уровня общей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группе туристов 10-12 лет

№	Тесты	Группы	Исходное $\bar{X} \pm \sigma$	Итоговое $\bar{X} \pm \sigma$	Достоверность различий	Процент прироста
1	Бег 1500 м., мин/с.	К	9:05±0:18	7:49±0:10	p>0,05	13,87 %
		Э	9:08±0:16	7:23±0:12	p>0,05	19,23 %
2	Бег 60 м, с.	К	11,6 ± 0,3	10,4 ± 0,1	p>0,05	10,08 %
		Э	11,5 ± 0,2	9,9 ± 0,2	p>0,05	13,1 %
3	Челночный бег 3x10 м, с.	К	9,9 ± 0,2	9,1 ± 0,2	p>0,05	7,54 %
		Э	10,0 ± 0,3	8,8 ± 0,3	p>0,05	11,93 %
4	Прыжок в длину с места, см.	К	136,8±15,4	149,6±17,2	p>0,05	9,36 %
		Э	138,2±18,1	158,1±19,3	p>0,05	14,4 %
5	Подтягивание на перекладине, юн., кол. раз.	К	3,4 ± 1,2	4,1 ± 1,3	p>0,05	20,59 %
		Э	3,6 ± 1,3	4,6 ± 2,6	p>0,05	27,78 %
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, дев., кол. раз.	К	6,2 ± 2,4	7,2 ± 1,4	p>0,05	16,13 %
		Э	5,3 ± 1,1	6,7 ± 2,5	p>0,05	26,42 %
7	Подъём туловища из ИП лёжа, кол. раз/мин	К	22,2 ± 2,8	26,1 ± 2,8	p>0,05	17,57 %
		Э	23,4 ± 1,9	29,3 ± 2,2	p>0,05	25,21 %
8	Удержание тела в висе на перекладине, с.	К	20,6 ± 3,3	23,2 ± 4,1	p>0,05	12,62 %
		Э	21,2 ± 2,4	25,3 ± 3,6	p>0,05	19,34 %
9	Прыжки на скакалке, кол-во раз/мин.	К	33,9 ± 2,6	37,9 ± 3,3	p>0,05	11,8 %
		Э	35,1 ± 3,7	41,4 ± 2,4	p>0,05	17,95 %
10	Гарвардский степ-тест, индекс	К	69,2 ± 3,2	79,3 ± 4,8	p>0,05	14,6 %
		Э	67,4 ± 4,8	80,6 ± 4,7	p>0,05	19,58 %

Морской водный экстремальный туризм набирает популярность во всем мире с каждым годом. Ресурсы нашей страны позволяют развивать данное направление в объемах, не уступающих ОАЭ, европейским странам или побережьям Тихого океана. Сосредоточение в Сочи разных видов водного морского экстремального туризма сделало бы отдельные его элементы значительно дешевле и привлекательнее для туриста, имея при этом все необходимые ресурсы.

Ю.А. Зрожевская и М.В. Попова (РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону, Россия) представляли «Воспитательные аспекты экологического туризма» [1, с. 543–545]. Экотуризм – это особый вид туризма, связанный с изучением дикой

природы, основной целью которого является гармонизировать взаимодействие человека с окружающей, социокультурной средой, повысить экологическую культуру путешественников, а также способствовать экономическому развитию и процветанию тех районов, где он осуществляется. К видам экологического туризма относят: научный экотуризм, познавательный экотуризм, рекреационный экотуризм.

Существует ряд причин, которые сдерживают развитие российского экологического туризма. К ним относят:

- слабую обустроенность и низкую турорганизацию территорий, входящих в места экологического туризма.
- отсутствие высококвалифицированных специалистов, способных организовать и провести на достойном уровне разного рода экскурсии.
- низкий уровень обслуживания и сервиса, в некоторых случаях недоступность уникальных уголков природы туристам, связанная с отсутствием дорог, малоинформированностью.
- высокую чувствительность многих экосистем России к антропогенным воздействиям. Также нестабильность экономики страны, низкий уровень капиталовложений в туристическую отрасль.

Э.И. Курджиева и Р.А. Гюламерян (СГУ, г. Сочи, Россия) рассматривали «Виды горного альпинизма, и их место в горном кластере города курорта Сочи» [1, с. 561–564]. В России горный альпинизм взяло своё начало с экспедиции 1786–1788 гг., которую возглавлял Даниила Гаусса, для изучения дальневосточных земель Российской империи. Сообщество ставило перед собой цель развить горный альпинизм в России и внедрить в жизнь людей, затем выйти на мировой уровень, так как Россия обладала великолепными природными ресурсами горных территорий, но отставание от уровня мирового горного альпинизма сократить не удалось и по сей день.

Территория Российской Федерации обладает практически всеми природными ресурсами. Краснодарский край развивает на своей территории такие виды экстремального туризма как: водный (каякинг, рафтинг); наземный (маунтинбайкинг, спелеология); воздушный (парашютизм, дельтапланеризм, полеты на воздушных шарах).

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы: для развития горного альпинизма в горном кластере города курорта Сочи необходимо оборудовать маршруты для восхождения; позиционировать горный кластер не только как горнолыжный курорт, но и как курорт, развитый для занятия горным туризмом.

Ю.Е. Окопишникова и Т.А. Волкова (КубГУ, г. Краснодар, Россия) представили «Использование мобильного приложения в развития аграрного туризма» [1, с. 564–567]. В работе рассматривается концепция мобильного приложения «Агротурист», которая представляет собой программу, позволяющую ознакомиться с термином «агротуризм», объектами сельского туризма, с

организовывающимся турами в сельскую местность, а также с продукцией, которую можно будет приобрести непосредственно у фермеров. Программа удобна тем, что она может быть установлена на любом мобильном устройстве (смартфон/планшет) через мобильные приложения Play Market и AppStore, а также через считку QR-кода, что решает проблему поиска в Интернете, по картам и путеводителям.

Программа позволяет туристу заранее рассчитать свой бюджет на время пребывания в сельской местности. В приложении можно будет найти самые посещаемые и мало посещаемые маршруты, прочитать историю станиц, хуторов, сел и деревень; найти контактные данные экскурсоводов, которые могут провести более объемную по информации экскурсию и рассказать то, что не написано ни в одной книге.

Учитывая, что подобного приложения на территории страны нет, то при успешной реализации проекта в Краснодарском крае, будет возможным расширить спектр предлагаемых объектов аграрного туризма за пределами края, в масштабах страны.

Заключение. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне, с интересными докладами и публикациями по инновационным технологиям в туризме и рекреации. Более 30 выступавших были награждены дипломами лауреатов.

По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, который размещается на платформе РИНЦ [1]. Для иногородних участников организована традиционная экскурсия в Олимпийский парк и Красную Поляну.

ЛИТЕРАТУРА

1. Молодежь – науке-VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 26–28 апреля 2017 г. В 2-х частях. [Электронное издание] / Отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2017. 698 с.

THE LITERATURE

1. Youth – Science-VIII. Actual problems of tourism, sport and business: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference of Students, Graduate Students and Young Scientists, Sochi, April 26–28, 2017 In 2 parts. [Electronic Edition] / Otv. Ed. Ph.D., Assoc. K.G. Tomilin. Sochi: RIC FGBOU IN SSU, 2017. 698 p.

УДК: 342.7

АНАЛИЗ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Фалькова Наталья Ивановна,

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,

Ушаков Андрей Владимирович,

кандидат биологических наук, доцент,

Донбасская юридическая академия,

г. Донецк, ДНР

Аннотация. В статье проводится анализ правового регулирования сферы физической культуры и спорта, раскрываются основные положения Закона «О физической культуре и спорте».

Ключевые слова: право, анализ, закон, регулирование, физическая культура, спорт.

Annotation: the article analyzes the legal regulation of the sphere of physical culture and sports, reveals the main provisions of the Law "On Physical Culture and Sport".

Index terms: law, analysis, law, regulation, physical culture, sport.

Актуальность. На современном этапе развития общества повышается роль физической культуры и спорта, в связи с такой тенденцией возникает необходимость чёткого урегулирования отношений, возникающих между участниками сферы физической культуры и спорта.

Право на занятие физической культурой признается не только на национальном уровне. Оно приобретает большую значимость для всего человечества, свидетельством тому является принятие соответствующих документов на международном уровне. Многочисленные научные исследования оформили научное обоснование положительной роли физической культуры. В результате этого правительства многих стран стали выражать обеспокоенность по вопросам физического воспитания своих граждан.

Это прослеживается в законодательстве той или иной страны. В ряде государств, особенно стран постсоветского пространства, проблемы и вопросы, касающиеся физической культуры, возведены в ранг приоритетных направлений государственной политики и, таким образом, в конституциях нашло закрепление право граждан на занятия физической культурой. Например, Конституция Донецкой Народной Республики в части 2 статьи 34 говорит о поощрении со стороны государства деятельности, которая способствует укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта [1].

Цель и задачи исследования. Рассмотреть и проанализировать законодательную базу сферы физической культуры и спорта в ДНР.

Анализ литературы. 21 ноября 1978 года в Париже была принята Международная хартия физического воспитания и спорта, в которой закрепляется

право на занятие физическим воспитанием и спортом как основное право каждого человека. В соответствии с положениями Всеобщей декларации прав человека каждый человек может обладать всеми провозглашенными в ней правами и свободами, без какого бы то ни было различия, а именно: в зависимости от расы, цвета кожи, пола, языка, религии, политических и иных убеждений, национального и социального происхождения, имущественного, сословного или иного положения. В Международной хартии «о физическом воспитании и спорте...» говорится, что эффективное осуществление прав человека зависит в значительной степени от возможности каждого мужчины и каждой женщины свободно развивать и сохранять свои физические, интеллектуальные и нравственные способности и, что в соответствии с этим, доступ всех людей к физическому воспитанию и спорту должен быть обеспечен и гарантирован [3].

К этому надо добавить, что в самом явлении «физическая культура» в последние десятилетия выделяются различные направления, такие как физическое воспитание, спорт, лечебная физкультура, физическая рекреация и т.д. При этом вопрос о теоретическом изучении физической культуры остается открытым, так как данное явление, физическая культура, достаточно вариативно, поэтому вопрос о теоретическом изучении физической культуры остаётся открытым. Исследование необходимо для того, чтобы все грани физической культуры нашли свое законодательное закрепление, а в целом, также и конституционно-правовые основы.

Приведенные примеры говорят о том, что следует подобного рода вопросы рассматривать не в отрыве от отдельных отраслей права, а изучать их комплексно и стараться понять физическую культуру как явление права. Поэтому исследователи предпринимают попытки осмыслить физкультурную деятельность и деятельность государства и общества, выявить некую систему, то есть определить основные точки в праве личности на занятия физической культурой. Поскольку право личности на занятия физической культурой в последние десятилетия набирает силу, оно закрепляется на конституционном уровне. Важно также понять, что еще должно предпринимать государство для полноценной реализации этого права гражданами [3].

Результаты исследования. Законодательно гражданам предоставляются обеспечиваемый государством единый необходимый прожиточный стандарт физического воспитания, объема и состава услуг в сфере ФКС: время и информация для обучения жизненно необходимым двигательным умениям, а также гарантируются равные для всех граждан правовые возможности физического совершенствования, в том числе овладения спортивным мастерством для желающих и способных реализовать свои желания; поощряется деятельность, способствующая развитию ФКС и укреплению здоровья человека.

Специфические функции ФКС регулируются подзаконными, административными и иными нормативными и регламентирующими актами и документами, целевыми программами развития ФКС, образовательными стандартами, учебными планами и программами и т.п.

Народный Совет Донецкой Народной Республики постановлением от 24 апреля 2015 года принял «Закон о физической культуре и спорте» [2]. Этот закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Согласно этому закону физическая культура – органическая часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности;

Принципы, освещенные в законе о ФКС, дают понимание того, что область применения и действия закона широка и направлена на удовлетворение интересов большинства слоев граждан ДНР. Также, декларирование этих принципов дает надежду на эффективные взаимоотношения в сфере ФКС.

В «Законе о физической культуре и спорте» имеется широкий и точный понятийный аппарат. Введены даже такие понятия, как массовый спорт, национальные виды спорта, военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта, правила видов спорта, спортивная дисциплина, республиканская спортивная федерация, спорт высших достижений, спортивные сооружения и другие. Также законом вводится особый вид общественного объединения – республиканская спортивная федерация, целью которой является развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов спортивных сборных команд.

Закон учитывает вопросы, связанные с разграничением полномочий органов государственной власти и органов местного самоуправления. Также значительно изменились условия функционирования всех структур, непосредственно связанных со спортом. Это касается и спортивных федераций, и общественных организаций, и развития массового спортивного движения, и детско-юношеского спорта.

Сегодня этот закон выводит спортивную отрасль совершенно на другой уровень развития. Нет ни декларативности, ни внутренних противоречий. Новый закон писался с учётом практики применения старых и новых законов РФ и Украины, с учётом изменений и динамики двух законодательств. Всё это произошло своевременно, так как спорт в нашей стране является не только общим символом удовлетворения амбиций, жители ДНР достаточно амбициозные люди, у нас имеются замечательные традиции, заложенные не одним поколением выдающихся спортсменов, возникает потребность в улучшении функциональных качеств организма у граждан Донецкой Народной Республики.

Следует рассматривать физкультуру и спорт как социальный феномен, который позволит решить многие общественные проблемы. Зачастую физкультура и спорт выступают единственной альтернативой социальным проблемам, таким как наркомания, алкоголизм, детская преступность – всему тому, что связано с неорганизованностью детей, особенно молодёжи. Здесь принятие закона своевременно и в плане возможности развития спорта по всей территории ДНР во всех структурах власти.

К тому же произошло некоторое разграничение полномочий. Это распределяет ответственность, даёт возможность соответствовать тому, что происходит в мире. В основном общее развитие спорта возлагается на республиканские спортивные федерации, которые обязаны взаимодействовать на всех уровнях с государственными структурами.

Очень важное направление – развитие спорта в общеобразовательной системе. Сегодня спорт в общеобразовательной системе является залогом здоровья нации. Можно всячески совершенствовать и развивать систему здравоохранения, но здоровье – это, прежде всего, физическое развитие с раннего детства. То есть сегодня, мы говорим о гармоничном развитии личности молодого, амбициозного, ставящего перед собой большие цели гражданина ДНР.

С начала появления новых экономических условий образуются спортивные отношения, которые либо не существовали в момент принятия соответствующего закона, либо не были учтены законодателем, когда данный закон принимался. В таком случае наблюдается пробел в законодательстве, который требует устранения. В процессе осуществления спортивной деятельности также возникают разногласия между участниками спортивных правоотношений.

Физкультурно-спортивные организации, как юридические лица, так и граждане, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта, в частности спортсмены, тренеры, судьи и другие участники спортивных отношений как физические лица, являясь субъектами права, постоянно вступают в договорные отношения с другими юридическими и физическими лицами. Данные отношения также регулируются гражданским законодательством Донецкой Народной Республики.

В современных условиях физическая культура и спорт в ДНР приобрели новый уровень развития. В сфере физической культуры и спорта выделился и получил быстрое развитие профессиональный спорт. Участники профессиональных спортивных отношений — спортсмены-профессионалы, юридические лица и их объединения, по собственному усмотрению могут выбирать любые способы взаимодействия, то есть они вправе строить свои отношения на основании гражданско-правовых договоров, действовать как самостоятельно, так и учреждать юридические лица различных организационно-правовых форм, а также объединяться в ассоциации и союзы.

Сегодня правовое регулирование спортивных отношений осуществляется нормами в основном двух правовых отраслей — гражданского и трудового, между которыми нередко возникают коллизии, также часто возникают противоречия между субъектами таких правоотношений в области ФКС, что означает необходимость доработки законодательства в этой сфере.

Вывод

На современном этапе повышения роли физической культуры и спорта в жизни общества возрастает потребность в четком урегулировании общественных отношений, возникающих между участниками спортивной сферы. Предполагается, что в сфере физической культуры и спорта многие отношения вполне могут быть разрешимы с помощью применения гражданско-правового регулирования, делающего современными и цивилизованными отношения между всеми участвующими сторонами.

Решение вопросов укрепления здоровья граждан, увеличение числа занимающихся физической культурой и спортом, развитие спорта высших достижений и профессионального спорта возможно только при условии создания эффективной нормативной базы. Наметившиеся в последние 2 года позитивные перемены в идеологической, правовой, экономической и социальной сферах, позволяют говорить о перспективах будущих благоприятных сдвигах Донецкой Народной Республики в области физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Конституция Донецкой Народной Республики от 14 мая 2014 года
2. «Закон о физической культуре и спорте Донецкой Народной Республики» от 24 апреля 2015 года.
3. Егоричев А.Н. Право на занятие физической культурой как элемент правового статуса личности/ А.Н. Егоричев // Конституционное и муниципальное право. 2007. №1. - С.87-92.

THE LITERATURE

1. The Constitution of the Donetsk People's Republic of May 14, 2014
2. "The Law on Physical Culture and Sport of the Donetsk People's Republic" of April 24, 2015.
3. Egorichev A.N. The right to engage in physical training as an element of the legal status of a person / A.N. Egorichev // Constitutional and municipal law. 2007. № 1. - P. 87-92.

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ

*Ушаков Андрей Владимирович,
кандидат биологических наук, доцент,*

*Фалькова Наталья Ивановна,
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту
Донбасская юридическая академия,
г. Донецк, ДНР*

Аннотация. В статье рассматривается классификация психических предстартовых состояний спортсмена и методы их диагностики.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, специфика, предстартовые состояния, классификация, методы.

Abstract. The article deals with the classification of the athletes' mental pre-start conditions and the methods of their diagnosis.

Index terms: sports, athlete, specificity, pre-start conditions, classification, methods.

Введение. Каждое психическое состояние выступает для человека как переживание и в то же время как проявление активности во внешних действиях и поведении. Все психические состояния носят временный характер, однако их длительность может колебаться в значительных пределах. Между тем психические состояния могут заполнить существующий разрыв между психическими процессами: ощущениями, восприятиями, мышлением и психическими свойствами личности.

Психические состояния спортсмена - особая категория психологии спорта, объединяющая большую группу жизненных явлений. Хотя психические состояния нельзя полностью сводить к переживаниям, однако они занимают значительное место. Психические состояния являются психологической характеристикой личности спортсмена, которая отражает сравнительно длительные его переживания.

Длительно сохраняющиеся психические состояния оказывают влияние на формирование характера личности. Устойчивая познавательная направленность личности может свидетельствовать о целенаправленности и цельности характера. Подобным образом тенденция к изменчивости настроения может быть выражением неустойчивости интересов и потребностей, несерьезного отношения к тренировке.

В спортивных соревнованиях, как правило, участвуют хорошо подготовительные и равные по силам противники. Это сообщает особую остроту соревновательной борьбе за лучший результат, за достижение победы и требует от спортсмена или команды напряжения всех физических и духовных сил.

Описанные далеко не исчерпывающим образом условия спортивного соревнования оказывают существенное влияние на спортсмена. Оно сказывается еще в период, предшествующий соревнованию. Оно оказывает определенное

воздействие в ходе самого соревнования, оно оставляет и разнообразное последствие уже после окончания соревнования.

В связи с такого рода влияниями, которые существенным образом отражаются и на достижениях спортсменами того или иного результата в соревнованиях и на продолжении их спортивной деятельности после соревнования, возникают многочисленные психологические проблемы, часть которых служила предметом специальных исследований в психологии спорта.

Цель и задачи исследования. Рассмотреть теоретические и методические материалы по психическим предстартовым состояниям спортсменов и методы их диагностики.

Анализ литературы. Современный спорт характеризуется значительным увеличением тренировочных нагрузок в отдельных видах спорта - в 4-5 раз. Это, в свою очередь, привело к росту психических нагрузок. Монотонность тренировочного процесса, вызванная многократным повторением одинаковых упражнений, движений, способствующих их совершенствованию, однообразие обстановки тренировки вызывают не только физическое утомление, но и огромное психическое напряжение.

Это обуславливает тщательно продуманной, систематической психологической подготовки и корректной диагностики психических состояний, которая, в свою очередь является одной из составляющей при обучении спортсменов методам самоконтроля и психической регуляции.

Сегодня в спортивной практике распространено явление, когда спортсмены выступают в соревнованиях, недостаточно к ним подготовленные - физически, технически, тактически, психологически. Это становится очевидным уже в период непосредственной подготовки к соревнованию.

У спортсмена появляется нежелание выступать в соревновании, что вызывает естественную для такого случая реакцию организма, что не обеспечивает мобилизационную готовность спортсмена к стартам. В результате формируется неблагоприятное психическое состояние неуверенности, тревожности, страха, апатии. К сожалению, многие тренеры не придают этому значения и включают спортсмена в команду. Естественно, что выступление спортсмена с недостаточной подготовкой не будет успешным и вызовет после соревнования отрицательные эмоции. Тренеру необходимо исчерпывающая информация об отношении спортсмена к предстоящему соревнованию. Неоднократные выступления спортсмена при недостаточной подготовленности приводят к появлению негативных эмоций, нежеланию выступать в соревнованиях и постоянном возникновении неблагоприятных предстартовых состояний по принципу условного рефлекса.

Необходимо остановиться на самом понятии «психическое состояние». Классифицировать психические состояния возможно только зависимо от деятельности, которую они сопровождают. При анализе следует учитывать:

1. Личностные и ситуативные состояния.
2. Глубокие и поверхностные состояния.

3. Положительные или отрицательные состояния.
4. Длительные и короткие состояния.
5. Большие или меньшие осознанные состояния.

Эта классификация предстартовых состояний учитывает только предшествующие спортивной деятельности состояния. Что касается состояний, характерных для непосредственной спортивной деятельности (условно названных «игровыми»), то, безусловно, при классификации они должны быть разграничены с учетом особенностей предшествующих им предстартовых состояний.

Неблагоприятные состояния нарушают оптимальное течение психических функций, формируют отрицательные, неадекватные социальным требованиям особенности и свойства личности спортсмена, ухудшают результативность действий, разрушают спортивную форму, ослабляют психическое и физическое здоровье.

Результаты исследования. Диагностику состояния психической готовности к соревнованию следует рассматривать как одну из важных современных проблем психологии спорта. Эта проблема находится в самой начальной стадии разработки [1].

При диагностике состояния психической готовности к соревнованию следует ориентироваться на признаки, входящие в синдром этого состояния, и, следовательно, использовать определенный комплекс диагностических методов. К такому комплексу следует включить [2]:

1. Пробы, которые могут быть использованы без учета специфики каждого вида спорта.
2. Пробы специальные, отражающие специфику спортсмена.

Уровень стресса. Для диагностики уровня стресса перед стартом широко используется «опросник» «Шкала самооценки» Ч.Д. Спилбсргера и Ю.Л. Ханина. Инструкция на опросном листе обычно не вызывает у спортсменов любых затруднений и не требует дополнительных разъяснений. Также используются следующие методы:

Измерение статического тремора. С помощью этого метода измеряют дрожание пальцев рук – тремор, который, как известно, увеличивается при повышении уровня нервно-психического напряжения. Процедура исследования заключается в том, что спортсмену предлагается ввести щуп диаметром 1 мм, а отверстие на панели тремометра диаметром 2 мм и удерживать его там вытянутой рукой, не касаясь стенок отверстия, 10-15 с.

Каждое касание щупа стенок отверстия, вызванное произвольным дрожанием руки, фиксируется счетчиком электрических импульсов и выражается в колебаниях по секунду.

Измерение максимальной частоты движений (теппинг-тест). При помощи этого метода можно судить о способности человека мобилизоваться, что в определенной мере обусловлена его психическим состоянием. Спортсмену

предлагается в течение 15 или 30 с в максимальном темпе «отстучать» на телеграфном ключе или щупом по контактной площадке тренометра.

Частота движений фиксируется с помощью счетчика электрических импульсов. Измерение проводят дважды - в состоянии покоя и непосредственно перед выходом на старт. Увеличение максимального темпа (удары/мин.) более, чем на 3-5% является показателем мобилизационной готовности, оптимального стресса. Неспособность спортсмена в условиях соревнований достичь результата в состоянии покоя в теппинг-тесте расценивается как показатель возбудимой формы стресса (падение темпа не более 5-7% относительно состояния покоя) или как проявление заторможенной формы (ухудшение более чем на 8-10%).

Измерение максимального мышечного усилия (динамометрия). Этот метод, как и предыдущий, позволяет судить о способности спортсмена мобилизовать свои силы. Процедура проста - спортсмену предлагают как можно сильнее сжать кистевой динамометр ведущей рукой.

Если перед стартом он превышает фоновые измерения на 2-1 кг, это рассматривается как показатель оптимального состояния. Незначительное изменение в обе стороны (0,5-2,0 кг) или повторение фоновых данных свидетельствуют о нарушении, значительное снижение (более 3-4 кг) определяет тенденцию к заторможенности.

Измерение дозированного мышечного усилия. С помощью этого метода можно судить о способности контролировать свое мышечно-двигательное чувство. Процедура довольно проста: после сжатия с максимальной силой ручной динамометра спортсмену предлагают сжать его в пол силы (50% от максимального усилия). В обычном состоянии эта ошибка, как правило, идет в одном направлении (+ или -), и составляет у высококвалифицированных спортсменов не более 0,5-1 кг. Если перед стартом эта ошибка уменьшается или изменяется сторону увеличения половины максимального усилия (не более 3-5 кг), это свидетельствует о незначительном повышении нервно-психического напряжения. Увеличение ошибки в 70-80% максимума свидетельствует о существенном нарушении. Изменение ошибки в сторону уменьшения (до 30-35% максимума) является показателем возникающего торможения.

Оценка коротких интервалов времени. С помощью этого метода устанавливается способность к субъективному учету времени, которая как известно, под излишним усилением нарушений обнаруживает тенденцию к его недооценке (укорочение), а при развитии процесса торможения - до переоценки (удлинение). Процедура опыта: спортсмену предлагается, несмотря на секундомер, максимально точно оценить отрезок времени, равный 10 с. Поскольку величины и направления ошибки сугубо индивидуальны у каждого спортсмена, показателем психического состояния является изменение оценки времени перед стартом по сравнению с состоянием спокойствия (исходным уровнем).

Укорочение обычной оценки данного отрезка в пределах 0,5 - 1,5 с является признаком оптимального нервно - психического напряжения. Укорочение субъективного восприятия более чем на 1,5-2,0 с по сравнению с исходным уровнем свидетельствует о его чрезмерном уровне, переоценка (удлинение субъективного восприятия) времени более 1,5-2,0 с., говорит о развитии процесса торможения.

Самооценка состояний спортсмена устанавливается при помощи «градусника» состояний, предложенного Ю. Я. Киселёвым. «Градусник» представляет собой шкалу, состоящую из 10 или 100 делений (в этом случае можно сразу выявить процентные соотношения). Спортсмен получает данную шкалу, на которой он должен оценить уровень того состояния, что он испытывает в данный момент. Измеряются следующие показатели: (1) самочувствие (2) настроение; (3) желание тренироваться; (4) удовлетворенность тренировочным процессом; (5) отношения с товарищами; (6) отношения с тренером; (7) спортивные перспективы (на текущее соревнование); (8) готовность к соревнованиям. Тест занимает минимум времени, и с его помощью можно измерить любой момент, а также любой компонент или комплекс компонентов предстартового, соревновательного и после соревновательного состояния.

Вывод. Психические состояния при многократном возникновении могут приобретать постоянный характер и возобновляться при повторении одних и тех же или подобных условий жизни и деятельности, а также при изменениях внутренней среды организма, которыми они первично были вызваны.

Следует подчеркнуть, что в определении и анализе психической готовности к соревнованию, в диагностике пробелов в этом состоянии, в выяснении их этиологии основная роль принадлежит психологу. Но когда речь идет о путях и средствах психологической подготовки к соревнованию, о путях и средствах преодоления пробелов в психической подготовленности спортсменов, главное положение занимает тренер-преподаватель.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гаврилин В.А.* Общая физическая подготовка: гигиена и мероприятия безопасности при проведении практических занятий: учебное пособие /В.А. Гаврилин, А.В. Ушаков, Казимирко Н.К. -Луганск, 2010. -116 с.

2. *Фалькова Н.И.* Спортивная метрология: учебное пособие /Н.И. Фалькова. - Донецк, Дон НТУ, 2004. - 50 с.

THE LITERATURE

1. *Gavrilin V.A.* General physical training: hygiene and safety measures during practical classes: textbook / VA. Gavrilin, A.V. Ushakov, Kazimirko NK-Lugansk, 2010.-116 p.

2. *Falkova N.I.* Sports Metrology: Textbook / N.I. Falkova .- Donetsk, DonNTU, 2004.- 50 p.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ КАК УСЛОВИЕ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Спирин Валентин Константинович,

доктор педагогических наук, кандидат биологических наук

*Великолукская государственная академия физической культуры и спорта,
г. Великие Луки, Россия*

Аннотация. Устойчивое развитие школьного образования объективно сопряжено с решением задач активного здоровьесформирования школьников. Наличие значительного педагогического потенциала в феномене физической культуры позволяет сформировать здоровьесформирующую среду школы, насыщенную стимулами, и деятельность школьников навстречу этим стимулам и на этой основе оптимизировать возрастную динамику развития организма, повысить его функциональные и адаптационные возможности.

Ключевые слова: урок физической культуры, здоровьесформирующая среда, педагогический коллектив, средовой подход.

Annotation. Stable development of school education is objectively linked with solving of tasks of active healthforming of pupils. The presence of significant pedagogical potential in the phenomenon of physical culture allows to shape the healthforming school environment full of stimuli and the activity of pupils towards these stimuli. This helps optimize the human organism's age dynamics development and enhance the organism's functional and adaptation abilities on this basis

Key words: lesson of Physical Culture, healthforming environment, pedagogical staff, environmental approach

Введение. Приоритетным направлением современной социальной политики России является реконструкция образования всех уровней и ступеней на основе компетентностного подхода с учетом прогнозирования требований к выпускникам в обозримом будущем и прогрессирующей тенденции к снижению уровня здоровья подрастающего поколения россиян. По разным данным Министерства образования и науки и здравоохранения количество практических здоровых выпускников российской школы колеблется от 10 до 15% [1].

Вместе с тем, примеры реализации элементов здоровьесформирующей деятельности в школьном образовании зачастую фрагментарны, бессистемны, слабо теоретически обоснованы. Практика показывает, что усилия, прилагаемые в данном направлении, недостаточно эффективны, не уменьшается отрицательная динамика заболеваемости среди учащихся. При таких показателях оценки состояния здоровья подрастающего поколения акцент необходимо делать не на сохранение или сбережения здоровья, нельзя сберечь то, чего нет, а на решении задач активного здоровьесформирования школьников.

С позиции метапредметной методологии здоровье субъектов образования следует признать фундаментальным образовательным объектом в ряду совокупности образовательных объектов, узловой точкой освоения основных

образовательных областей, генерализирующим элементом содержания образования учащихся.

Концептуальные основы построения здоровьесформирующей среды. Здоровьесформирующее образовательное пространство школы должно представлять собой открытую и подвижную территорию активного взаимодействия субъектов (педагогов, учащихся, родителей) и соответствующих условий среды, консолидацию социальных институтов, детерминирующую повышение здоровьесформирующей метапредметной компетентности субъектов, владеющих когнитивной, реабилитационной, оценочной, пропагандистско-просветительской, развивающей, рекреативной и спортивной метапредметными компетенциями, что обеспечивает освоение фундаментального образовательного объекта – здоровья.

Решения указанных задач в исторически короткий срок возможно при условии активного осваивания подрастающим поколением ценностей физической культуры и спорта. Из многочисленных научных данных хорошо известно, что двигательная активность в школьном возрасте является ведущим механизмом в оптимизации динамики развития организма, повышении его функциональных возможностей и адаптационных свойств, с последующей положительной динамикой в контингентах населения среднего, старшего и пожилого возраста.

Отсюда становится очевидным рассмотрение регулярной двигательной активности в качестве объективного фактора развития школьного образования на основе сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышения уровня их физического и психического развития. Практика показывает, что прилагаемые действия в данном направлении, недостаточно действенны, не уменьшается отрицательная динамика заболеваемости среди учащихся. Подобный результат обосновывается рядом причин [2 -3]:

- 1) основная масса детей никакой двигательной активностью кроме обязательных уроков физической культуры, к большому сожалению, не охвачена;
- 2) в рамках уроков физической культуры на базе школьного класса не предложена методика, позволяющая на должном уровне целенаправленно развивать физические качества обучающихся;
- 3) в документах планирования учебного материала по предмету «Физическая культура» не прописан механизм многократной кумуляции эффектов упражнений необходимых для направленного развития двигательных качеств;
- 4) отсутствует средовой подход, позволяющий на основе организации двигательной активности школьников обеспечить взаимодействие всех субъектов (обучающихся, учителей, школьного врача, родителей и др.) образовательного пространства с целью личностного и физического воспитания школьников, как необходимого условия в решении задач здоровьесформирования учащихся.

Современные условия деятельности учителя физической культуры не позволяют ему в одиночку без методически обоснованного взаимодействия с педагогическим коллективом школы должным образом реализовать преобразовательный педагогический потенциал физической культуры при решении

задач стимулируемого психофизического развития школьников, укрепления их здоровья.

В современной образовательной системе можно констатировать противоречие между наличием значительного педагогического потенциала в феномене физической культуры для духовного и физического развития подрастающего поколения и недостаточной разработанностью условий его актуализации в общеобразовательном пространстве школы как основного направления реализации здоровьесформирующей деятельности учащихся. Разрешение данного противоречия возможно путем формирования здоровьесформирующего образовательного пространства на основе средового подхода.

Среда есть истинный рычаг воспитательного процесса, вся роль учителя сводится к управлению этим рычагом. Л.С. Выготский указывал, если учитель бессилен в непосредственном воздействии на ученика, то он всемогущ при опосредованном влиянии на него через социальную среду.

Средовой подход к построению здоровьесформирующего образовательного пространства рассматривается как способ построения воспитательно-образовательного процесса, при котором личностное социальное и познавательное развитие учащихся определяется характером и содержанием совершаемой ими познавательной и двигательной деятельности, проектирует определенный тип мышления и выступает ведущим условием формирования интереса и мотива школьников к самой этой деятельности.

Практическая реализация указанного подхода возможна с опорой на выдвинутый И.М. Сеченовым принцип единства познавательного процесса и двигательного акта. В учебно-воспитательном процессе школьников система организации двигательной активности школьников, как минимум с позиции двух факторов, позволяет сформировать учебно-воспитательную среду здоровьесформирующей направленности.

Во-первых – познавательная деятельность школьников по освоению учебных знаний сопряжена с двигательной активностью, что определяет основу актуализации педагогического потенциала для решения образовательно-воспитательных задач на базе скоординированной организации двигательной активности детей в процессе учебной деятельности.

Во-вторых - правильно организованная двигательная активность определяет результативность образовательной деятельности школьника не только путем оптимизации возрастной динамики развития организма, повышения его функциональных возможностей и адаптационных свойств, но и, индуцируя кору головного мозга, развивает психомоторные функции ребёнка, определяющих качество освоения учебного материала.

С опорой на вышеуказанные факторы разработана и апробирована модель здоровьесформирующей среды в начальной школе на основе актуализации педагогического потенциала. В основу этой модели положена целевая установка на формирование техники правильного выполнения двигательных действий и физических упражнений в рамках предмета «Физическая культура»,

которая определила интегративную основу для объединения потенциальных возможностей учителя физической культуры с потенциальными возможностями всего педагогического коллектива и семьи для решения задач активного здоровьесформирования в начальной школе.

В процессе преподавания дисциплин учебного плана педагог обязан контролировать осанку и позу ученика и тем самым обеспечивать необходимый уровень концентрации внимания обучаемого к освоению учебного материала.

Но вместе с тем удержание правильной осанки и позы не только организует поведение и деятельность обучающихся, нивелирует проявление негативных качеств, но и оказывает сопряженное стимулирующее влияние на физическое и психическое развитие ученика.

Механизм сопряженного психофизического воздействия заключается в том, что статические мышечные напряжения при правильном положении сидя или стоя способны стимулировать физическое развитие ребенка, а, само сокращение и поступающие импульсы от скелетных мышц, индуцируя кору головного мозга, влияют на результат психической деятельности.

Поза и движение – динамические и неотделимые друг от друга явления. Поза изменяется при каждом движении, а движение – это собственно процесс изменения позы. Образовательно-обучающая направленность урока физической культуры (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям), создает основу для объединения усилий всего педагогического коллектива по созданию здоровьесформирующей среды в школе [3].

Деятельность педагогического коллектива по созданию здоровьесформирующей среды в школе является хорошей психологопедагогической основой установления контактов с семьей школьников посредством поручений, предполагающих активное участие родителей в формировании у детей осанки и правильной позы в домашних условиях.

В рамках разработанного средового подхода здоровьесформирующей направленности педагогические воздействия на личность посредством организации двигательной активности школьников осуществляется в контексте благоприятных воспитательно-образовательных отношений, при котором педагог, родитель, ученик выступают как партнеры в достижении поставленной цели совершенствования учебно-воспитательного процесса в целом.

Такие отношения и вытекающие из них результаты образуются в процессе повторяющихся взаимодействий, когда, с одной стороны, наблюдается потребность в приобретении ценностей или контроле над ними, а с другой имеются ресурсы желаемых ценностей.

В этом случае положительная динамика показателей успешности учебного процесса определяется умением учителей на основе принципа единства познавательного процесса и двигательного акта эффективно использовать потенциальные возможности физической культуры в формировании правильных поведенческих реакций.

Усилиями педагогов и родителей школьникам предлагается устойчивая модель двигательного поведения ребенка, направленная на формирования правильных двигательных действий и контроль над ними. Критерием оценки профессионализма педагогического коллектива школы становится способность на основе анализа возможностей, регламентируемых поведение обучающихся сформировать здоровьесформирующую среду школы, насыщенную стимулами, и деятельность обучающихся навстречу этим стимулам.

Заключение. Поведенческие схемы здоровьесформирующей направленности будут способствовать не только стимулируемому психофизическому развитию школьника, укреплению его здоровья, но и выработке двигательных реакций, стимулирующих психофизическое развитие ребенка, которые при многократном повторении генерируют систему мотивов, потребностей, интересов и установок личности, переходят в поведенческий шаблон и в соответствии с принципом рациональности формируют паттерны (образцы) поведения.

Указанное суждение обосновывается двумя объективными факторами.

Первый – сформированные схемы поведения или их элементы определяют действия и поступки человека в схожих ситуациях, причем не только на сознательном, но и на подсознательном уровне.

Второй – сам процесс формирования поведенческих схем обуславливает стимулированное психофизическое развитие ребенка, укрепление его здоровья сопровождается накоплением соответствующего творческого потенциала, который будет определять стратегию поиска оптимальных поведенческих реакций в различных жизненных ситуациях.

В этом случае средовой подход здоровьесформирующей направленности хорошо соотносится с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, задающим требования к результатам освоения образовательной программы, а физкультурная активность школьников выступает в качестве ведущего фактора устойчивого развития школьного образования.

Разработанный подход к построению здоровьесформирующей среды в начальной школе проходит экспериментальную проверку на базе МАОУ «Педагогический лицей» г. Великие Луки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Концепция информационно-образовательной кампании по развертыванию национальной системы спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации /В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. - № 1. - С. 11 – 17.

2. Спирин В.К. Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура» на основе концепции спортивной тренировки /В.К. Спирин, В.А. Багина, И.А. Риссамакина //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - № 3. – С. 2 - 6

3. Спирин В.К. Направляющее начало контрольно-тестирующей функции комплекса ГТО в организации профессиональной деятельности учителя физической культуры / В.К. Спирин // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 6. – С. 36-39.

THE LITERATURE

1. Balsevich V. K. The concept of information and education campaign for the deployment of a national system of sports-oriented physical education of students in comprehensive schools of the Russian Federation / V.K. Balsevich, L.I. Lubysheva // Physical culture: education, teaching, training. - 2003. - № 1. – P. 11-17.

2. Spirin V.K., Bagina V.A., Rissamakina I.A. Educational material planning on “Physical Education” subject on the base of sports training conception. Physical Culture: education, up-bringing, training. 2014. - N3. – P.2-7.

3. Spirin V.K. Regulative Aspect of Control-test Function of GTO Complex in Organization of Professional Work of Physical Education teacher // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury/ - 2015. - No 6. – P. 36-39.

УДК 378.172:178

ПРОФИЛАКТИКА СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ФРУСТРАЦИИ КАК СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

*Фалькова Наталья Ивановна,
кандидат наук по физическому воспитанию, доцент
Завизионова Марина Вячеславовна, преподаватель
Донбасская юридическая академия,
г. Донецк, ДНР*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы возникновения стрессовых состояний спортсмена, их стадии, а также приёмы профилактики состояния фрустрации, как одного из видов стресса.

Ключевые слова: спорт, стресс, стадии, фрустрация, профилактика.

Abstract. The article deals with the problems of the athlete's stressful conditions, their stages, and also the methods of preventing the state of frustration as a type of stress.

Index terms: sports, stress, stages, frustration, prevention.

Введение. Стресс является составной частью жизни каждого человека, его нельзя избежать. Важно и стимулирующее, созидательное, формирующее влияние стресса в сложных процессах воспитания и обучения. Но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека, так как в этих случаях могут возникнуть ухудшение самочувствия и заболевания - соматические и невротические.

При воздействии на человека экстремальных факторов четче и полнее проявляются общие, неспецифические симптомы адаптации, на изучение которых направлено исследование стресса. Стрессовые реакции и последующие стрессовые состояния, вызванные физически и психологически значимыми воздействиями, является мощным фактором, который обеспечивает адаптивное поведение человека. Психическая адаптация является наиболее совершенным и сложным приспособительным процессом.

Важной специфической особенностью деятельности в спорте является наличие регулярного психологического напряжения очень высокой степени, обусловленного участием в спортивных соревнованиях, которые, как правило, насыщены борьбой за первенство и высшие спортивные достижения разных по силам соревнующихся команд. Анализ существующих видов спорта с точки зрения наличия в каждом из них условий возникновения психического стресса в соревнованиях показывает, что нет такого вида спорта, соревнования в котором не были бы источником стресса для соревнующихся спортсменов.

Заболевания, развивающиеся в результате стресса, могут представлять реальную опасность для здоровья спортсменов, что приводит к ухудшению спортивных результатов. Наиболее сильные стрессы обычно испытывают активные волевые индивидуумы, которые ставят себе чрезмерно высокие цели и стремятся достичь их в минимальный отрезок времени (форсирование результата). Высокий уровень притязаний (задачи поставлены вопреки здравому смыслу) вызывает перенапряжение, «перегрузка» приводит к стрессу.

Цель и методы исследования. Рассмотреть теоретические аспекты стрессовых состояний спортсменов и методику профилактики состояния фрустрации.

Анализ литературы. Возникновение психически стрессового состояния - явление достаточно частое в спортивной практике, обусловленное причинами объективного и субъективного характера. К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовка спортсмена, ответственность за выступление на соревновании, неуверенность в успешном выступлении, состояние здоровья (неудовлетворительное), излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально-психологические особенности личности, удачное и неудачное выступление в предыдущих стартах и в первых стартах настоящего соревнования, отношение спортсмена к неудачам. К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнования, необъективное судейство, поведение тренера на соревновании или отсутствие его на соревновании, настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка [2].

С психологической точки зрения состояние стресса включает специфическую, форму отражения человеком экстремальной ситуации и модель поведения, как ответную реакцию на это отражение.

Состояние стресса может быть острым или приобретать хронический характер. Раньше считали, что провокатором стресса могут быть только экстремальные ситуации. В этом случае мы имеем дело с острым стрессом. В нынешнее время особенности существования общества, в частности информационная перегрузка, являются причиной хронических форм стресса.

Возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, обусловленными как негативными свойствами личности, так и ситуативных, вызванных экстремальными (особенно сложными) условиями деятельности, делает необходимой разработку способов их предупреждения и регуляции, а также воспитания эмоциональных свойств личности, которые способствуют высокой эмоциональной стойкости.

Стресс имеет физиологические, психологические, личностные и медицинские признаки. Кроме того, любой стресс обязательно включает эмоциональное напряжение [1].

Физиологические признаки: задышка, тахикардия, покраснение или побледнение кожи лица, увеличение адреналина в крови, потение.

Психологические признаки: изменение динамики психических функций, чаще всего замедление мыслительных операций, рассеивание внимания, ослабление функции памяти, уменьшение сенсорной чувствительности, торможение процесса принятия решения.

Личностные признаки: полное подавление воли, снижение самоконтроля, пассивность и стереотипность поведения, неспособность к творческим решениям, повышенная внушаемость, страх, тревожность, немотивированное беспокойство.

Медицинские признаки: повышенная нервозность, наличие истерических реакций, обмороки, аффекты, головная боль, бессонница.

В динамике стресса выделяют 3 стадии его развития (Г. Селье):

1. Стадия тревожности характеризуется тем, что под влиянием психотравмирующих факторов у человека возникнет беспокойство, тревога, перестраиваются физиологические функции организма (частота сердечных сокращений, дыхание, артериальное давление). Снижается резистентность организма. Затем постепенно начинается мобилизация внутренних адаптационных резервов, защитных сил, раскрываются дополнительные возможности, активизируются психические процессы. За счет этого до определенного предела повышается эффективность деятельности.

2. Стадия сопротивления развивается после стадии тревожности. Организм человека, его психика перестраиваются, приспособляются, адаптируются к новым условиям деятельности, активно растрачивая внутренние ресурсы. После относительной стабилизации в результате продолжающегося воздействия экстремальной ситуации наступает ослабление организма, снижается работоспособность и начинается спад.

3. Стадия истощения характеризуется истощением «адаптационной энергии», что приводит к дезорганизации деятельности, нервно-эмоциональному срыву. Признаки этой стадии следующие: ослабление физической и умственной активности, притупление психических процессов (мышления, восприятия, памяти, внимания), заторможенность в принятии решений, беспричинное раздражение и т. п. [2].

Результаты исследования. Состояние фрустрации - это состояние человека, выражающееся в характерных чертах переживания и поведения, вызванное объективно непреодолимыми трудностями, возникают на пути к достижению цели. Подобное состояние возникает в спорте достаточно часто, когда физическое, социальное существующее препятствие мешает действию, направленной на достижение цели или прерывает её. Г. Селье назвал фрустрацию «стрессом надежды, которая не сбылась».

Состояние фрустрации рассматривается не только как негативное явление. В поведении многих людей оно имеет и конструктивную роль, способствуя достижению цели. Благодаря её воздействию на психику человека в мотивационной сфере личности нередко доминирующее значение приобретают мотивы достижения.

Конструктивное влияние фрустрации на человека проявляется в следующем. Происходит интенсификация усилий на пути к достижению цели. У многих людей, чем более сложные возникают препятствия, тем активнее происходит мобилизация внутренних резервов для их преодоления. Может происходить замена способов достижения цели и просмотр предыдущих действий, переоценка всей ситуации, замена цели.

При низком уровне (пороге) резистентности (толерантности) к фрустрации может возникнуть её деструктивное влияние на личность, заключающийся в следующем: в нарушении тонкой координации; когнитивной ограниченности, через которую субъект не видит альтернативных путей или другой цели; эмоциональном нарушении с частичной потерей контроля над собой и ситуацией.

С усилением фрустрации происходит генерализация агрессии, усиливается распылчатость и неуловимость ее источника, проявляются импульсивность и беспорядочные действия.

Действия агрессивного характера, связанные с фрустрацией, чаще наблюдаются в невоспитанных людей, несдержанных, грубых, психопатизированных. Депрессивные реакции при фрустрации более распространены у лиц невротического склада, неуверенных в себе, тревожно-недоверчивых.

Состояние фрустрации в спорте возникает после неудачного действия спортсмена, при котором мотив остается неудовлетворенным. Это состояние возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности, если успех не достигается. Фрустрация может привести к следующим формам поведения спортсмена [2]:

1. Экстрапунитивная форма характеризуется раздражительностью, повышенной чувствительностью, досадой, озлобленностью, упрямством, стремлением к достижению поставленной цели;

2. Интрапунитивная форма характеризуется тревожностью, обвинением самого по себе в неудачах;

3. Импунитивная форма характеризуется тем, что ситуация, которая состоялась, рассматривается спортсменом как незначительная для него, поправимое в будущем, и спортсмен не заостряет на ней внимание.

Высокая сопротивляемость состоянию фрустрации зависит от таких факторов, как увлеченность, способность укрощать притязания, способность справляться со стрессогенными факторами, оптимизм, скромность, высокие интеллектуальные способности, коммуникабельность, сдержанность, благожелательность, спокойствие и снисходительность.

Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах. Для этого используется самовнушение и самоубеждение.

На основе принципов комплексной психической регуляции сложилась определенная система последовательного обучения спортсменов саморегуляции, условно названная психической дидактикой. Под психической дидактикой понимают сочетание использованных способов и методов психической регуляции, направленных на поэтапное совершенствование процессов самоконтроля и саморегуляции.

Выводы. Психическая регуляция и адаптация спортсмена к психически стрессовым состояниям - это самостоятельное научное направление, основной целью которого является формирование особых психических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию физических и технических возможностей спортсмена.

Это достигается за счет специальных перестроек в структурах головного мозга, в результате чего создается такая интегративная деятельность организма, которая концентрированно и наиболее рационально направляет все его возможности для решения конкретных задач. Психологическая адаптация (особенно в экстремальных условиях) зависит во многом от характера и выраженности мотивации - регуляторного процесса, который обеспечивает управление действиями для достижения определенной цели, то есть результата, смысл которого понятен человеку, осознается им.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаврилин В.А. Общая физическая подготовка: гигиена и мероприятия безопасности при проведении практических занятий: учебное пособие /В.А. Гаврилин, А.В. Ушаков, Казимирко Н.К.-Луганск, 2010. -116 с.

2. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Зайганов//М: Советский спорт, 2010. -232 с., ил.

THE LITERATURE

1. Gavrilin V.A. General physical training: hygiene and safety measures during practical classes: textbook / V.A. Gavrilin, A.V. Ushakov, Kazimirko NK-Lugansk, 2010.-116 p.

2. Zagainov R.M. Crisis situations in sport and the psychology of overcoming them: monograph / R.M. Zaiganov // M: Soviet Sport, 2010.-232 p.

УДК: 796.01

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С РЕКРЕАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ПРИ ВЕГЕТАТИВНЫХ НЕВРОЗАХ

Ушаков Андрей Владимирович, кандидат биологических наук, доцент,

Фалькова Наталья Ивановна,

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,

Чернец Григорий Александрович, старший преподаватель

Донбасская юридическая академия,

г. Донецк, ДНР

Аннотация. В статье рассматриваются группы вегетативных неврозов, классификация вегето-дистонии по типам и средства физической культуры, которые эффективно способствуют восстановлению здоровья человека.

Ключевые слова: вегетативные неврозы, дистония, физическая культура, средства.

Abstract. The article deals with groups of vegetative neuroses, classification of vegeto-dystonia by types and means of physical culture, which effectively contribute to the restoration of human health.

Index terms: vegetative neuroses, dystonia, physical culture, means.

Введение. Несмотря на большое количество научных работ, посвященных теме вегетативной дисфункции, актуальность вопроса лечения ее не исчезает, т.к. указанная патология, начиная с пубертатного периода, встречается у 50 % людей. В настоящее время вегетососудистая дистония (ВСД) представляет собой одну из важнейших общемедицинских проблем. Симптомы вегетативной дисфункции диагностируются у 25-70 % всех обращающихся к врачам больных. Первые проявления ВСД могут возникнуть в детском или юношеском возрасте, но наиболее частые проявления - в молодом возрасте (20-45 лет). Отмечается наследственная предрасположенность к развитию вегетативной патологии. Особенно подвержены ВСД подростки, у которых происходит гормональная перестройка, на фоне больших нагрузок в школе, и в ВУЗе. Достаточно часто ВСД является самой ранней стадией гипертонической болезни, стенокардии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При этом одной из основных причин неудовлетворительной работы вегетативной

нервной системы и снижения тонуса сосудов является недостаток элементарной физической активности — гиподинамия. Поэтому неотъемлемой частью лечения и профилактики ВСД является физическая культура.

Цель и задачи исследования. Рассмотреть группы вегетативных неврозов и средства физической культуры, способствующие восстановлению здоровья занимающихся.

Анализ литературы. В отличие от органических поражений вегетативной нервной системы при вегетативном неврозе не находится никаких структурных изменений в ее образованиях. Функциональные нарушения могут наблюдаться на всех уровнях вегетативной нервной системы - от коры до периферических отделов. Основными факторами, вызывающими заболевание, могут быть острые и хронические инфекции, интоксикации, авитаминозы, физические и психические травмы, эндокринологические нарушения в организме.

Условно вегетативный невроз делится на несколько групп [1,3]:

К первой группе относятся заболевания, протекающие на фоне общего невроза. Наряду с характерными для этого заболевания симптомами можно обнаружить и вегетативные расстройства: тахикардию и брадикардию, одышку, икание, сердечную аритмию, поносы, запоры, нарушение потоотделения, половые расстройства и тому подобное.

Ко второй группе вегетативных неврозов относятся неврозы, в основе которых находится патологический процесс в подкорковых центрах головного мозга. В этих случаях нарушения проявляются в определенных системах: сосудистой (гипертоническая болезнь, первичная гипотония), дыхательной (бронхиальная астма), желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки) и др. Характер поражения в каждом случае определяется исходным преимуществом тонуса симпатического или парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

К третьей группе вегетативных неврозов относятся те, что есть следствием патологического процесса, которые впервые возникают на периферии. Наблюдаются после локальной травмы. В этих случаях патологические изменения разворачиваются, прежде всего, в локальных периферических вегетативных нервных аппаратах. К этой группе относятся локальные ангионеврозы и вегетативно-трофические расстройства в области травмы.

В основном встречаются вегетативные неврозы вегето-сосудистой дистонии. Они протекают с выразительными колебаниями сосудистого тонуса, с признаками гипотонии или гипертонии. Встречаются нейроциркуляторные (вегето) дистонии по нормоцидному типу (без выявленного нарушения сосудистого тонуса и изменений артериального давления). Поэтому все вегето- дистонии делятся на 3 группы [1]:

- вегето-сосудистая дистония по гипертоническому типу;
- вегето-сосудистая дистония, нейроциркуляторная дистония по кардиальному типу.

При вегето-сосудистой дистонии больные жалуются, прежде всего, на боли в сердце, возникающее после волнения, конфликтных ситуаций. Ранее таким больным определяли диагноз «кардионевроз» или «невроз сердца». Этим подчеркивалось невротическое происхождение заболевания, обусловленное нарушением сосудистой регуляции.

Боль в области сердца может возникать с самого раннего возраста. Она может быть обусловлена различными причинами (остеохондроз, спастические изменения сосудов, межреберная невралгия, гипертоническая болезнь и т.п.), но может быть и признаком нарушения нервной регуляции сердечной мышцы.

Наряду с болями в области сердца, повышением или снижением давления нейроциркуляторная дистония может проявляться сердцебиением и нарушением ритма сердца.

Если основным симптомом дистонии является боль в области сердца, говорят о кардиальном типе, при сочетанных вариантах (боль, повышение или снижение давления) говорят о смешанном типе.

Кроме изменений со стороны сердца у больных вегето-дистонией могут наблюдаться: одышка, общая слабость, чувство нехватки воздуха, потливость, повышенная утомляемость. Все эти явления, как правило, носят функциональный характер и могут быть устранены.

Результаты исследования. Средства физической культуры имеют некоторые различия в зависимости от вида вегето-сосудистой дистонии. Поэтому при данном заболевании обязательным моментом является измерение артериального давления и пульса перед занятием и после него. Физическая культура при ВСД по гипертоническому типу включает упражнения дыхательные, общеукрепляющие, расслабляющие в исходных положениях стоя, сидя и лежа. Физическая культура при ВСД по гипотоническому типу ставит цель тонизировать организм, применяются упражнения общеукрепляющие, дыхательные, упражнения с гантелями, у гимнастической стенки. Рекомендованными видами спорта при ВСД по кардиальному типу являются: аэробика в воде; плавание; спортивная ходьба на свежем воздухе; катание на лыжах, коньках [2].

Во время проведения учебных оздоровительно-тренировочных или самостоятельных занятий необходимо уделять большое внимание дыхательным упражнениям. Все физические упражнения предъявляют к сердцу повышенные требования, а дыхательные упражнения, способствуя кровообращению, облегчают его работу, замедляя частоту сердечных сокращений, уменьшают одышку, которая появляется при повышении физической нагрузки. Клетки и ткани организма во время работы испытывают потребность в дополнительном поступлении необходимого количества кислорода из крови, и, чтобы удовлетворить эту потребность, рефлекторно наступает ускоренное дыхание, которое постепенно переходит в одышку.

Постепенно тренировки сердечно-сосудистой системы физическими упражнениями способствуют развитию выносливости, что при выполнении

того же объема нагрузки одышка наступает позже. Повышение насыщения крови кислородом во время работы обеспечивается с помощью глубокого дыхания или благодаря выполнению специальных дыхательных упражнений, предупреждает возникновение одышки. Дыхательные упражнения необходимы при лечении движением всех заболеваний, особенно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Дыхание во время выполнения упражнений должно быть полным и глубоким с одновременным расширением и подъемом грудной клетки и выпячиванием живота при вдохе. Дышать нужно, по возможности, всегда через нос, и только при его ускорении выдох делать через рот. Вдох должен быть несколько меньше выдоха, и только при ускорении дыхания обе фазы становятся одинаковыми по продолжительности.

При ВСД используются общеукрепляющие упражнения, в том числе и комплекс упражнений при остеохондрозе позвоночника, в который входит тренировка осанки, укрепление мышц брюшного пресса, бедер, голеней и стоп, плечевого пояса, мышц шеи. упражнения на растяжку, равновесие и координацию

Вывод. ВСД подавляет и дезорганизует двигательную активность — непереносимое условие нормального формирования и функционирования любого живого организма. Поэтому физическая культура является очень важным элементом лечения болезни. При практическом применении вышеуказанных рекомендаций необходимо строгое соблюдение принципа индивидуального подхода к больному, учета специфических особенностей протекания болезни. Физическая культура эффективна только при условии длительного, систематического проведения занятий с постепенным увеличением нагрузки как в каждом из них, так и на протяжении всего курса.

При регулярном выполнении физических упражнений постепенно возрастают энергетические запасы, увеличивается образование буферных соединений, происходит обогащение организма ферментными соединениями, витаминами, ионами калия и кальция, что даёт благоприятный прогноз на выздоровление.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вегетативные расстройства / Под ред. А.М. Вейна. - М., 1998. - 624 с.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. 568 с.
3. Пасиешвили Л.М. Справочник по терапии с основами реабилитации. / Л.М. Пасиешвили, А.А. Заздравнов, В.Е. Шапкин, Л.Н. Бобро – Ростов-на-Дону: «Феникс». – 2004. – 414 с.

THE LITERATURE

1. Vegetative disorders / Ed. A.M. Wayne. - M., 1998. - 624 p.
2. Epifanov V. A. Therapeutic physical culture: textbook / VA Epifanov. Moscow: GEOTAR-Media, 2009. 568 pp.

3. Pasiyshvili L.M. A handbook on therapy with the basics of rehabilitation. / LM Pasiyshvili, A.A. Zazdravnov, V.E. Shapkin, L.N. Bobro - Rostov-on-Don: "Phoenix". - 2004. - 414 p.

УДК: 796.01

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ В ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Лавренчук Александр Александрович,

Саенко Оксана Владимировна

Донбасская юридическая академия, г. Донецк

Лавренчук Светлана Сергеевна

Донецкая академия управления и государственной службы

при Главе Донецкой Народной Республики,

г. Донецк, ДНР

Аннотация. В статье рассматриваются средства, методы и специфические приёмы развития и совершенствования процессов восприятия, в прикладной физической подготовке средствами волейбола.

Ключевые слова: прикладная физическая подготовка, волейбол, совершенствование, восприятие.

Annotation: The article deals with means, methods and specific methods of development and improvement of perception processes, in applied physical preparation by means of volleyball.

Index terms: applied physical training, volleyball, perfection, perception.

Актуальность. В рабочую программу по прикладной физической культуре в каждом высшем учебном заведении включаются системы занятий из специальных упражнений по профессионально - прикладной физической подготовке, направленных на формирование профессионально-значимых физических, психических и психомоторных качеств, двигательных навыков, умений и совершенствование психофизиологических возможностей организма с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности обучающихся. Процесс управления прикладной физической подготовкой связан с процессом управления движениями, преодолением определенных специфических для тех или иных действий координационных трудностей. В разных случаях это будут трудности в согласовании движений частями тела, точном исполнении движений по заданным пространственным, временным и силовым параметрам; трудности переключений двигательных действий в соответствии с меняющимися условиями, выполнении точных движений при большой скорости перемещений.

Цель исследования. Установить методы развития и совершенствования процессов восприятия в прикладной физической подготовки средствами волейбола.

Задачи исследования. Рассмотреть специфические приёмы развития и совершенствования процессов восприятия при занятиях волейболом.

Обзор литературы. В каждом виде физических упражнений, виде спорта мышечно-двигательные ощущения и восприятия носят специфический характер. В процессе тренировки вырабатываются специализированные восприятия, получившие названия: «чувства дистанции» - у фехтовальщиков и боксеров; «чувство времени» - у бегунов, пловцов, конькобежцев; «чувство мяча» - у волейболистов, баскетболистов. Из этого следует, что способности к воспроизведению, дифференцированию, отмериванию и оценке пространственных и временных параметров движений, действий или деятельности в целом, весьма разнообразны, носят специфический характер и развиваются в зависимости от особенностей определенного вида спорта [2].

Способности к воспроизведению, оценке, отмериванию и дифференцированию параметров основаны преимущественно на точности двигательных ощущений, выступающих нередко в сочетании со зрительными и слуховыми. При малом моторном опыте ощущения и восприятия занимающегося еще слишком грубы, неточны, плохо осознаваемы. В результате этого они допускают существенные ошибки в воспроизведении, оценке или дифференцировании пространственных, временных, пространственно-временных и силовых признаков движений [1, 3].

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяют оценивать степень развития процессов восприятия по одному унифицированному критерию. Для этой цели используют различные внешние показатели. Наиболее применяемые из них [2]: время, затрачиваемое на освоение новых форм двигательных действий, или на перестройку усвоенных; координационная сложность выполненного двигательного задания; точность движений по пространственным, временным и силовым параметрам; стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания.

Вместе с тем данные способности, хотя и можно представить как самостоятельно существующие простые способности, все же изолированно они встречаются крайне редко. Кроме этого, эти способности находятся в определенных отношениях и связях с другими специальными и специфическими координационными способностями, а также с физическими и психическими способностями. Эти связи обусловлены тем, что в реальной двигательной деятельности координация движений выступает как целостный психомоторный процесс.

Результаты исследования. Современный волейбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, быстрым перемещением игроков, быстрой и внезапной сменой игровых ситуаций. Игроку в процессе игровых действий приходится воспринимать большое количество объектов или их элементов. Все это предъявляет высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания, скорости ориентировки. В

игре команд все чаще применяются сложные тактические комбинации со сменой мест, скрытыми перемещениями, снижением высоты и увеличением скорости передачи мяча [1, 2].

Действия команд в таких условиях требуют точного и объективного знания спортивной стратегии деятельности каждого конкретного соперника с тем, чтобы эффективно использовать свою стратегию для эффективной деятельности в процессе игры при активном постоянном противодействии этого противника. Все это предъявляет высокие требования к мышлению игроков. Тактическое мышление имеет свои специфические особенности. Так, принимая мяч, игрок должен мгновенно оценить сложную ситуацию, спланировать свои действия, принять правильное для данной ситуации решение и реализовать его в приеме, то есть мышление носит действенный характер.

Другая особенность заключается в том, что в групповых действиях мышление носит наглядно-образный характер, требующий развития пространственных и временных представлений, оперативности в оценке ситуации и принятии решения [3]. Анализ условий игры и действий свидетельствуют, что предъявляемые высокие требования к физическим нагрузкам влияют на психологическую устойчивость нервной системы и на все стороны психики: ощущение, восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, эмоции и на морально-волевые качества личности.

По своему характеру все движения представляют динамическую работу переменной интенсивности, где периоды значительной мышечной деятельности чередуются с периодами относительного расслабления. Поэтому учебный процесс нужно строить исходя именно из этих позиций. Для повышения психологической устойчивости студентов существуют определенные принципы психологической подготовки, которые в общем виде можно изобразить как алгоритм с наличием внутренних и внешних связей. Специфика вида спорта накладывает отпечаток на развитие у студентов тех или иных сторон психики человека: восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, память, эмоции, морально-волевые качества.

Процессы восприятия подразделяются на зрительные, специализированные и восприятия движения. Зрительные восприятия характеризуются объемом поля зрения и глубинным зрением. Специфика волейбола такова, что многие действия совершаются на основе периферического зрения. Недостаточно развитое периферическое зрение значительно сужает и обедняет тактические и технические действия волейболиста, так как он, выполняя приемы, ориентируется только на находящиеся перед ним игроков. Правильное и своевременное выполнение технического приема тесно связано с высокоразвитой способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками и мячом. От своевременного и точного определения расстояния зависит правильный выход игрока к мячу, точность направления и траектория передачи.

У волейболистов точность глубинного зрения в 2-2,5 раза лучше, чем у гимнастов, пловцов, борцов и т.д. [1]. Для развития точности глазомера и периферического зрения в тренировках необходимо как можно больше варьировать дистанции при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д., использовать различные передачи на различные расстояния, нападающие удары по сигналу преподавателя в определенную зону, броски теннисного мяча с различной силой и расстояния в цель. В восприятии движений отражаются их свойства форма, амплитуда, направление, продолжительность и ускорение.

При выполнении технических приемов нужна точная дифференцировка мышечных ощущений. Точность и правильность выполнения верхних передач на первых этапах обучения требует большого терпения и тренированности. Рекомендуется выполнять различные передачи в тройках, четверках, в движении, передавая мяч над собой, использовать два мяча, выполнять передачи левым и правым боком. Необходимо включать в специальную физическую подготовку сложные по координации виды упражнений, различные акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, «в глубину», различные вращательные движения, всевозможные ускорения с мгновенной остановкой, упражнения на равновесие [3].

Специфическое восприятие способствует развитию внимания и ощущений, в результате чего у игроков появляется высокоразвитое, специализированное комплексное качество. К ним можно отнести «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство сетки», «чувство времени». В основе этого качества лежит точная дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы. Основную роль при этом играют мышечно-двигательные, зрительные, вестибулярные и слуховые ощущения.

Успешность технических и тактических действий игроков в значительной степени определяется высоким развитием у них таких свойств внимания как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение. Он должен определять в объектах малейшие детали: отдельные элементы движения своих игроков и игроков противника, даже взгляд, жест и т. д., что позволяет правильно организовать и выполнить свои действия. В зависимости от функций игрока на площадке, от его тренированности это качество значительно меняется. У нападающего игрока объем внимания меньше на 15% чем у связующего, месячный перерыв в тренировках снижает объем внимания на 25%.

Для развития внимания необходимо приучать студентов быть внимательным при любой деятельности в различных условиях. Большое значение имеет общая физическая подготовка – при утомлении резко снижается внимание. На занятиях ставить задачи, при которых необходимо воспринимать несколько динамических объектов, включать упражнения с несколькими мячами, всевозможные перемещения, упражнения, которые требуют быстрого переключения внимания с одного объекта на другой [1, 3].

Установлено, что точность любого двигательного действия зависит от чувствительности участвующих в управлении сенсорных систем и способности человека осознанно воспринимать свои ощущения. Важную роль в развитии и совершенствовании специального восприятия средствами волейбола, играют специально – подготовительные упражнения. В зависимости от задач занятия, такими упражнениями могут быть: челночный бег, бег с изменением направления, бег с поворотами вокруг себя, игра "салки", прыжки с места из различных исходных положений: лицом вперед, спиной вперед, боком с вращениями в одну и другую сторону на заданное количество градусов 90, 180, 360; ведение мяча с обводкой стоек, набивных мячей, партнеров; метание в цель (кольцо, щит, стену, различными мячами; броски мяча в вверх и ловля на месте из различных исходных положений (стоя, сидя, в приседе, лежа); броски и ловля мяча с промежуточными движениями (хлопки, повороты, наклоны).

Выводы. При осуществлении профессионально-прикладных мероприятий следует учитывать, что отдельные виды спорта имеют особенности, связанные с психофизиологическими характеристиками вида спортивной деятельности, которые обеспечивают высокую специальную работоспособность. Способности точно воспроизводить, оценивать, отмеривать и дифференцировать параметры движений, развиваются, прежде всего, при систематическом применении обще- и специально-подготовительных координационных упражнений, методов и методических приемов развития специальных координационных способностей. Тренировка в спортивных играх даёт большие возможности для развития психофизиологических функций, являющихся ведущими для ряда сложных современных профессий, предъявляющих повышенные специфические требования к высшей нервной деятельности, работе зрительного, кожного и кинестетического анализатора.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина Н.В., - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с., ил.

2. Ушаков А.В. Волейбол как средство прикладной физической подготовки (учебное пособие)/ А.В. Ушаков, Н.И. Фалькова. -Донецк: ДЮОА, 2016. - 60 с

3. Фалькова Н.И. Основы методики обучения двигательным действиям, развития и совершенствования физических качеств (методические рекомендации) / Н.И. Фалькова, А.И. Галаш. - Донецк: ДонНТУ. – 2004. - 47 с.

4. Холодов Ж. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры /Ж. Холодов. - М.: Академия, 2001. - 144 с.

THE LITERATURE

1. Volleyball: A textbook for higher educational institutions of physical culture. Edited by Belyaev AV, Savina NV, - М.: "Physical Education, Education, Science", 2000.- - 368 p., Ill.

2. Ushakov A.V. Volleyball as a means of applied physical training (textbook) / A.B. Ushakov, N.I. Falkova. -Donetsk: DUA, 2016.- 60 s

3. Falkova N.I. Fundamentals of the method of teaching motor action, development and improvement of physical qualities (methodological recommendations) / N.I. Falkova, A.I. Galash. Donetsk: DonNTU. -, 2004. - 47 pp.

4. Kholodov Z. Practice on the theory and methodology of physical education and sport: Textbook for students of high schools of physical culture / Zh. Cold weather. - Moscow: Academy, 2001. - 144 p.

УДК 796.011

НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У БУДУЩИХ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ

Шайнуров Денис Рафисович, студент третьего курса

*Гурьев Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент
Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Статья раскрывает теоретические аспекты формирования здоровьесберегающей компетентности у будущих социальных педагогов в процессе профессиональной подготовки, основные факторы, которые определяют необходимость такой компетентности в социально-педагогической деятельности.

Ключевые слова: компетентность, здоровьесберегающая компетентность, социальный педагог, формирование компетентности.

Annotation. The article reveals the theoretical aspects of the formation of health-saving competence in future social educators in the process of professional training, the main factors that predetermine the need for such competence in social and pedagogical activity.

Key words: competence, health-saving competence, social teacher, formation of competence.

Актуальность. Состояние здоровья населения РФ с каждым годом катастрофически ухудшается. В то же время очевидным является тот факт, что медики не в состоянии изменить эту негативную тенденцию. Одним из направлений выхода из ситуации, которая сложилась, есть активизация превентивной работы, направленной на формирование осознанного отношения к собственному здоровью, организации здоровьесберегающего образа жизни.

Особенную роль в осуществлении этой ответственной работы должны играть педагоги, которые работают с самой молодой возрастной категорией населения, которая наиболее чувствительна к выработке привычек здоровьесберегающей деятельности.

Социальные педагоги, как представители новой генерации педагогических работников, призванные стимулировать интерес детей и молодежи к сохранению и укреплению здоровья, формировать индивидуальную культуру здоровья школьников, педагогов, родителей.

Для успешного осуществления указанных заданий социальные педагоги в процессе профессиональной подготовки должны приобрести такое важное интегрированное качество как здоровьесберегающая компетентность. Как трактовать и формировать здоровьесберегающую компетентность является заданием современных научных исследований. Проблема формирования здоровьесберегающей компетентности социальных педагогов и в частности будущих социальных педагогов не была объектом и предметом специального социально-педагогического исследования ученых.

Цель статьи – обосновать сущность понятия «здоровьесберегающая компетентность» и основные направления формирования этого качества у будущих социальных педагогов.

Осуществляя толкование понятия «компетентность» ученые преимущественно выходят из значения латинского аналога «competentis», что означает «соответствующий», «способный», то есть пригодный к реализации тех или других полномочий, выполнения определенных функций, осведомленность с кругом вопросов, обладания знаниями и опытом. В зарубежной педагогике понятие разумеется, как способность сделать что-то успешно или эффективно [1].

Такое значение компетентности можно определить, как профессионально-гуманитарное. То есть компетентность в первую очередь связана с определенным видом профессиональной деятельности, или определенной деятельности.

С позиции отечественных авторов, профессиональная компетентность специалистов любого профиля включает такие составляющие, как:

- специальная - высокий уровень знаний, техники и технологий, которые используются в профессиональном труде и обеспечивают возможность профессионального роста специалиста, результативность творческой деятельности;
- социальная - способность брать на себя ответственность и принимать решение, регулировать конфликты ненасильственным путем, производительно взаимодействовать с представителями других культур и религий;
- психологическая - понимание того, что без культуры эмоциональной восприимчивости, без умений и навыков рефлексии, без эмпатийного опыта межличностного взаимодействия и самореализации профессионализм невозможен;
- информационная – обладание новыми информационными технологиями;
- коммуникативная – высокий уровень культуры речи, знание иностранных языков;

- экологическая – знание общих законов развития природы и общества, экологическая ответственность за профессиональную деятельность;
- компетентность «управления собой»;
- менеджерская – умение распределять функции, делегировать полномочия, организовывать работу, ставить задание и тому подобное;
- валелогическая – наличие знаний и умений в отрасли сохранения здоровья и в вопросах здорового образа жизни [3].

Все это касается и педагогических работников. Социальный педагог, который отвечает за организацию здоровьесберегающей социальной среды для детей и молодежи, способен быть конкурентоспособным лишь при условии, когда вон выделяется интересом к профессии, целенаправленностью, работоспособностью, стрессоустойчивостью, физической выносливостью и потребностью в сохранении и укреплении здоровья.

Ученые преимущественно рассматривают здоровьесберегающую компетентность педагога как интегральное качество личности, которая базируется на интеграции знаний и опыта и проявляется в способности и готовности к деятельности относительно сохранения здоровья в образовательной среде [4].

Мы также придерживаемся мысли, что здоровьесберегающая компетентность социального педагога - это интегральное качество специалиста, которое обеспечивает успешное сохранение и укрепление физического, социального, психического и духовного здоровья детей и молодежи в условиях социальной среды.

Как интегральное качество здоровьесберегающая компетентность социального педагога состоит из ряда компонентов, которые проявляются на общественном и индивидуальном уровнях (см. табл.).

В содержании профессиональной подготовки социального педагога формирование компетентности в области сохранения здоровья должно осуществляться в направлениях, отмеченных этими компонентами.

Анализ учебных программ учебных дисциплин образовательно-квалификационного уровня бакалавр за направлением подготовки «Социальная педагогика» дал возможность выделить те учебные дисциплины, которые ориентированы на формирование здоровьесберегающей компетентности.

К ним в частности принадлежат: возрастная физиология и валеология, основы медицинских знаний, безопасность жизнедеятельности, возрастная и педагогическая психология, педагогика, основы социализации личности, педагогика семейного воспитания, социальная педагогика, и др.

В ходе изучения этих учебных дисциплин происходит формирование здоровьесберегающей компетентности будущих социальных педагогов. Вместе с этим анализ предлагаемого в программах содержания дал возможность констатировать, что основное внимание уделяется преимущественно гностическому и частично аксиологическому компонентам компетентности и совсем недостаточно организационно-технологическому компоненту.

Компоненты здоровьесберегающей компетентности социального педагога

Компоненты	Содержание	
	Общественного направления	Личностного направления
Аксиологический	Формирование мотивации к здоровьесберегающей деятельности у детей и молодежи. Осознание необходимости в создании и функционировании здоровьесберегающей социальной среды.	Осознание ценности здоровья. Установка на ответственное отношение к здоровью.
Гностический	Формирование в детей и молодежи системы знаний о здоровом образе жизни; Помощь воспитанникам в приобретении знаний осуществления здоровьесберегающей деятельности.	Система знаний о закономерностях сохранения и развития здоровья. Стремление к самобразованию в вопросах сохранения здоровья.
Организационно-технологический	Осуществление здоровьесберегающих технологий. Организация и осуществление мероприятий относительно сохранения и укрепления физического, социального, психического и духовного здоровья детей и молодежи. Профилактика вредных привычек.	Реализация модели здорового образа жизни. Пропагандирование сохранения здоровья примером индивидуальной здоровьесберегающей культуры. Занятие физической культурой и массовым спортом.

Этот недостаток несколько компенсируется во время прохождения практик: летней педагогической, учебно-воспитательной, учебно-технологической, стажерской. А также особенное место среди учебных дисциплин должна занимать физическая культура, которая призвана сформировать у будущих социальных педагогов привычку к постоянным физическим упражнениям, закалке, двигательной активности, участию в соревнованиях массовых видов спорта.

Способность привлекать воспитанников к сохранению собственного здоровья базируется на примере, который в своей деятельности должен демонстрировать социальный педагог.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, социальный педагог, как активный участник сохранения здоровья на государственном, общественном, личностном уровне, должен приобрести здоровьесберегающую компетентность, которая является необходимой составляющей профессиональной подготовки социального педагога.

В содержании большинства учебных дисциплин подготовки бакалавра социальной педагогики присутствуют гностический и аксиологический компоненты здоровьесберегающей компетентности. Зато организационно-технологический компонент требует расширения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бакер А.С. Российский и зарубежный подход к пониманию профессиональной компетентности [Электронный ресурс] / А.С. Бакер. // Режим доступа <http://www.shkolnymir.info/>.
2. Введенский В.Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога / В.Н. Введенский. Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 68-72.
3. Громовой В.Г. Компетентный подход к формированию здоровьесберегающей среды. // В.Г. Громовой. Завуч 2009 № 1 С. 13- 16.
4. Шатрова Е.А. Теоретическая модель формирования здоровьесберегающей компетентности педагога [Электронный ресурс] / Е.А. Шатрова. // Режим доступа <http://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskaya-model-formirovaniya-zdoroviesberegayuschey-kompetentnosti-pedagoga/>
5. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>. Сайт научно-методического журнала «Физическая культура».

THE LITERATURE

1. Baker A.S. Russian and foreign approaches to understanding professional competence [Electronic resource] / A.C. Backer. // Access mode <http://www.shkolnymir.info/>.
2. Vvedensky V.N. Modeling of professional competence of the teacher / VN. Vvedensky. Pedagogy. - 2003. - No. 10. - P. 68-72.
3. Gromovoy V.G. Competent approach to the formation of a health-saving environment. // V.G. Thunderous. Deputy Head of the Department of Education No. 1 P. 13- 16.
4. Shatrova E.A. Theoretical model of formation of the health-saving competence of the teacher [Electron resource] / E.A. Shatrova. // Access mode <http://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskaya-model-formirovaniya-zdoroviesberegayuschey-kompetentnosti-pedagoga/>
5. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>. The site of the scientific and methodical journal "Physical Culture".

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Бердников Сергей Владимирович, студент ПВД-203

*Гурьев Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент
Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Статья раскрывает практические аспекты формирования здорового образа жизни у будущих педагогов в процессе профессиональной подготовки, основные факторы, которые определяют необходимость такой компетентности в социально-педагогической деятельности.

Ключевые слова: компетентность, здоровьесберегающая компетентность, студенты, формирование культуры.

Annotation. The article reveals the practical aspects of forming a healthy lifestyle for future teachers in the process of professional training, the main factors that predetermine the need for such competence in social and pedagogical activity.

Key words: competence, health-saving competence, students, formation of culture.

Формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи сегодня становится задачей первостепенной важности. Интенсивные умственные нагрузки, низкая двигательная активность, неправильное питание, несоблюдение рационального режима труда и отдыха, бытовые неудобства, связанные с проживанием в общежитии, экзаменационные стрессы, стремление студентов порой совмещать учебные занятия с работой – всё это неблагоприятно сказывается на здоровье обучающихся. Согласно медико-социологическим исследованиям, уровень здоровья студентов от курса к курсу падает, и ситуация год за годом не улучшается, а в ряде случаев ухудшается, становясь поистине критической [1; с. 4].

Озабоченность данной проблемой прослеживается на государственном уровне, находя отражение в таких программах, как «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы», «Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года», «Концепция демографической политики РФ на период до 2025 года» и др. Президент страны, В.В. Путин, в своих выступлениях перед молодежью неоднократно подчеркивает, что спорт, активный образ жизни должны стать нормой российского общества, «актуальным трендом», стимулом для личностного роста: «Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех» [3].

От здоровья студенческой молодежи действительно зависит очень многое: качество полученного образования, дальнейшая профессиональная деятельность, личностный рост, социально-экономическое благополучие страны, но самое главное – здоровье будущего поколения, здоровье нации.

Что понимается под культурой здорового образа жизни (ЗОЖ) в настоящее время отечественными учеными? О.В. Петрова [2] считает, что это понятие включает в себя ценностное отношение личности к своему здоровью и осознанное стремление к его сохранению и укреплению. Культура здоровья предполагает взаимодействие трех составляющих: физического здоровья, социального здоровья (социального благополучия) и духовного (нравственного) здоровья. Культура здорового образа жизни студентов отражает потребность человека в здоровье и включает в себя такие компоненты как аксиологический (здоровье – значимая ценность), когнитивный (совокупность знаний о здоровом образе жизни, о технологиях сохранения и укрепления здоровья), информационно-коммуникативный (умение получать, использовать и передавать информацию о ЗОЖ) и поведенческий (система действий, направленных на поддержание здоровья).

В ходе исследования, проведенного в одном из вузов Екатеринбурга – Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ), мы попытались выяснить, насколько сформирована культура здорового образа жизни студентов вуза и каковы основные факторы, способствующие её формированию. Это было основной целью нашего исследования. В задачи исследования входило: оценить состояние здоровья студентов, выявить, как они относятся к здоровому образу жизни и к своему здоровью, изучить факторы, мешающие, а также способствующие формированию культуры здорового образа жизни, наметить пути решения проблемы.

Основными методами исследования являлись анкетирование и обработка полученных данных. В анкетировании участвовало 28 респондентов, из них 19 лиц женского пола и 9 лиц мужского пола. Объект исследования: студенты второго-третьего курсов РГППУ в возрасте от 18 до 21 лет (те, кто учится на физкультурном отделении, не учитывались). Большинство опрошенных (21) проживает в общежитии и лишь незначительная часть (7) – на квартирах, съемных или вместе с родителями. Семь студентов не только учатся, но и работают.

Рассматривая показатели, характеризующие состояние здоровья студентов РГППУ, мы вынуждены констатировать неутешительные факты. Только 5 человек (17,86%) из 28 опрошенных оценивают уровень своего здоровья как высокий и считают себя абсолютно здоровыми. Остальные респонденты (82,14%) страдают хроническими заболеваниями или имеют небольшие отклонения в здоровье. Довольно большое число обучающихся (32,14%) подвержено частым простудным заболеваниям. Есть и такие студенты, здоровье которых не позволяет им посещать академические занятия по «Прикладной физической культуре» в вузе (28,57%). Основная причина освобождения у таких молодых людей – серьезные заболевания органов зрения, органов сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. Нельзя назвать стабильным и психоэмоциональное состояние обучающихся: так, чувство тревоги ча-

сто испытывают 21,43% респондентов, чувство одиночества - 17,86%, раздражительность - 39,29%, угнетенное, подавленное настроение - 25%, волнение по незначительному поводу - 28,57%, проблемы со сном - 14,29%, и только 32,14% опрошенных характеризуют своё психоэмоциональное состояние как устойчивое, практически всегда находятся в состоянии душевного равновесия. Присутствуют в жизни студентов и вредные привычки: 92,86% опрошенных употребляют спиртные напитки (причем 10,71% - довольно часто, 42,86% - очень редко), 10,71% респондентов курят, еще 14,29% - пробовали, но отказались (имеется в виду курение в обычном, традиционном понимании: сигареты, папиросы; но сегодня молодежь увлекается более современными видами, в частности, кальяном, который многие не считают даже вредным, и если бы учитывать этот вид курения, то цифры были бы гораздо выше). Появилась в последнее десятилетие еще одна пагубная привычка у студентов – это длительное пребывание за гаджетами и компьютером. Так, 92,86% опрошенных длительно (3-5 часов в будние дни, 5-8 часов - в выходные) находятся за компьютером (к тому же это не всегда время, потраченное на усвоение учебных программ). Всё это также не может негативно не сказываться на здоровье обучающихся. (Употребление наркотиков мы в счет не брали, так как не уверены в получении достоверных данных).

Итак, девушки и юноши, студенты РГППУ, в целом хорошим здоровьем не отличаются. Но в то же время надо признать, что к ведению здорового образа жизни они относятся положительно (85,71%). Молодые люди считают, что от ведения ЗОЖ зависит во многом их профессиональная деятельность, то, каких успехов они в ней добьются, тем более что это непросто в современных условиях, с нестабильной экономической ситуацией. Значительная часть опрошенных понимает также и то, что студенты сами несут ответственность за своё здоровье: оно зависит, прежде всего, от них самих, от их образа жизни (53,57%), а уже затем от внешних факторов. К внешним факторам респонденты относят, прежде всего, плохую экологию (35,71%) и некачественное медицинское обслуживание (25%). В меньшей степени участники опроса указывают на такую причину, как наследственность (14,29%).

Среди основных факторов ЗОЖ, присущих молодым людям, можно отметить преимущественно такие: занятия физической культурой и спортом, посещение спортивной секции (50%), занятия фитнесом в тренажерном зале (25%), длительные прогулки на свежем воздухе и отдых на природе в выходные дни (71,43%), гимнастика по утрам 2-3 раза в неделю или самостоятельные физические упражнения в течение дня (32,14%), полный отказ от вредных привычек или стремление к нему (39,29%), психогигиена, позитивное мышление (42,86%).

Но в то же время респонденты честно признаются, что не уделяют должного внимания оздоровлению своего организма, профилактике различных заболеваний. Только 2 человека (7,14%) считают, что ведут здоровый образ жизни, 24 (85,72%) – делают это частично, 2 (7,14%) - отрицают ведение ЗОЖ

совсем. Надо отметить также, что в поведении тех, кто пытается придерживаться ЗОЖ, нет системности, последовательности, часто это делается от случая к случаю, нерегулярно. Среди основных причин, мешающих приобщаться к здоровому стилю жизни, опрошенные студенты называют, главным образом, такие: собственная лень (71,43%), дефицит времени (60,71%), недостаток денежных средств (32,14%), слабая сила воли (28,57%), отсутствие мотивации (17,86%). Студенты предпочитают избегать посещения медучреждений, обращаются к врачу только в том случае, если серьезно заболеют, с профилактической целью раз в полгода или год к врачу ходит только 4 человека (14,29%). Надо отметить, что именно недомогания чаще всего и заставляют молодых людей придерживаться здорового стиля жизни: так, студенты, имеющие проблемы в работе органов пищеварения (ЖКТ), стараются правильно и рационально питаться, соблюдают, если нужно, диету, избегают длительного перерыва в приеме пищи и уж тем более не допускают вечернего переизбытка и ночных перекусов. Правильное, рациональное питание характерно только для 6 опрошенных (21,43%).

Итак, анализ полученных данных в ходе исследования практически подтвердил ситуацию, распространенную в целом по стране: культура здорового образа жизни студентов РГППУ находится на уровне, близком к низкому. Молодые люди в рейтинге ценностей (аксиологический компонент культуры ЗОЖ) отдают здоровью далеко не первые позиции, а если даже и понимают его большую значимость (обычно это 2 место в рейтинге; на 1 место указали лишь 3 человека (10,71%)), то своим поведением, как правило, доказывают обратное. Рассматривая когнитивный аспект культуры ЗОЖ, можно также отметить то, что респонденты испытывают явный недостаток в знаниях по здоровому стилю жизни, чаще всего они сводят его к отсутствию вредных привычек и занятиям физической культурой (60,71%), а о таких составляющих ЗОЖ, например, как социальное самочувствие, умение выстраивать отношения с социумом, взаимодействовать с другими людьми не говорит практически никто. Кроме того, обращаясь к Интернету как к основному источнику информации по здоровьесбережению, студенты зачастую получают очень противоречивые сведения, что дезориентирует их и является еще одним фактором, не способствующим формированию ЗОЖ.

Как изменить сложившуюся ситуацию? Как улучшить здоровье обучающихся? Респонденты сами предлагают некоторые пути решения проблемы. Так, немалая часть студентов говорит о необходимости на занятиях физкультурой в вузе индивидуально дозированных физических нагрузок с учетом уровня здоровья и физической подготовленности человека (35,71%), о предоставлении альтернативного выбора: заниматься теми видами спорта, которые больше нравятся (46,43%). Низкая стоимость абонемента на занятия в спортивной секции или полное освобождение от оплаты также способствовали бы привлечению обучающихся к занятию спортом (92,86%). Кроме того, многие

студенты ратуют за внедрение инновационных технологий (39,29%), за создание условий для самостоятельных занятий физкультурой в вузе в удобное для них время (32,14%); за улучшение материально-спортивной базы (53,57%); не против участники опроса и посещения кабинетов релаксации, сенсорных комнат (комнат психологической разгрузки) (32,14%). Что касается информации по ЗОЖ, то значительная часть респондентов сходится во мнении, что необходимы, в первую очередь, знания по методам избавления от вредных привычек, по способам преодоления стрессовых ситуаций (32,14%), а также нужна достоверная информация в фактах и цифрах по главным факторам ЗОЖ (35,71%).

Итак, исходя из всего вышесказанного, мы можем утверждать, что формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи сегодня должно стать одной из приоритетных задач педагогической деятельности вузов. Необходима скоординированная деятельность всех участников образовательного процесса, педагогического коллектива, в первую очередь, а также психологов, медицинских работников и др. Необходима разработка программ, которые отражали бы преемственность в формировании ЗОЖ, начиная с дошкольных образовательных учреждений и продолжая школьными, а затем вузовскими заведениями. Большое внимание надо уделять перестройке системы ценностей студентов, формированию мотивации к самосохранительному поведению. Но, прежде всего, необходимо воспитание человека как личности, которая несет ответственность за свою жизнь, умеет предвидеть последствия своих действий, обладает высоким уровнем самодисциплины и самоконтроля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Здоровье студентов: социологический анализ // Отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. – М., 2012. – 252 с.
2. Петрова О.В. Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни студентов // Вестник Брянского государственного университета. – 2013. – №1-1. – С. 196-200.
3. Путин: Здоровый образ жизни должен стать нормой в обществе // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.qwas.ru/russia/edinros/Putin-Zdorovyi-obraz-zhizni-dolzhen-stat-normoi-v-obwestve/> (дата обращения: 10.11.2017 г.).

THE LITERATURE

1. Students' health: sociological analysis // Otv. Ed. I.V. Zhuravleva; Institute of Sociology RAS. - M., 2012. - 252 p.
2. Petrova O.V. Psihologo-pedagogical aspects of formation of culture of a healthy way of life of students // the Bulletin of the Bryansk state university. - 2013. - №1-1. - P. 196-200.
3. Putin: A healthy lifestyle should become the norm in society // [Electronic resource] / Access mode: <http://www.qwas.ru/russia/edinros/Putin-Zdorovyi-obraz-zhizni-dolzhen-stat-normoi-v-obwestve/> (date of circulation: 10.11.2017).

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА УЧЕБНО– ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Рыбин Андрей Дмитриевич, студент 3 курса

*Гурьев Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент
Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Статья раскрывает некоторые аспекты причин травматизма во время физкультурных занятий школьниками; методические рекомендации по профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях.

Ключевые слова: травматизм; физическая культура; школьники; безопасность.

Abstract. Article contains some aspects of trauma reason by students during physical education; methodological recommendations on trauma prevention during training lessons.

Index terms: traumatism, students, physical education, safety.

В установленном законодательством РФ порядке школа несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях физической культурой является одной из важнейших задач учителя, администрации школы.

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. При проведении уроков по метаниям, неправильно проложенная лыжня или неподготовленная трасса для кросса; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале; нерациональная смена снаряда, переход с места занятий без учителя.

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 школьников.

Причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока. Неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение. Частое применение максимальных нагрузок, перенос средств и методов тренировки спортсменов на обучающихся школы.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования, неправильно выбранные трассы для кроссов

и лыжных гонок. Причинами травм являются плохое снаряжение занимающихся (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха в бассейне. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация у обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы. Зачастую этому способствует либерализм учителей. Отсутствие медицинского контроля. Причинами травм, могут стать допуск к занятиям обучающихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение учителем и учениками врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп.

Возникновение спортивных травм зависит от ряда факторов. Чем выше спортивная квалификация, тем меньше травм. Чаще травмы бывают у молодых спортсменов.

У девушек меньше травм, чем у юношей. Чем старше обучающийся и выше его спортивная квалификация, тем сильнее он подвержен травматизму. Имеют значение контингент занимающихся, условия проведения, методика занятий. У обучающихся по государственным программам физического воспитания, травмы наблюдаются реже, чем у занимающихся в спортивных секциях по авторским программам. На соревнованиях травмы бывают в 3-4 раза чаще, чем на уроках.

Механизм возникновения травм разнообразен. Повреждения могут быть вызваны падением, ударом и сжатием, столкновением, резкими изменениями положения тела, предельными сгибаниями, разгибаниями, растяжениями, подворачиванием (стопы), трением о канат и т.п.

Ежегодно по Российской Федерации регистрируется около двух миллионов травм детей до пятнадцати лет. Из них 130-140 тысяч - в школе, 65-70 тысяч – при занятиях физической культурой и спортом. По данным научно – исследовательского института травматологии, 55,1% травм, полученных учащимися, приходится на занятия гимнастикой, 23% - легкой атлетикой, лыжной подготовкой и коньками, и только 8,2% - спортивными играми, на другие виды спорта падает 13,7% повреждений.

У занимающихся физической культурой в 35-40 % случаев травмы связаны с ушибами на уроках: легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола. В 15-20% случаев травмы связаны с повреждением связочно-сумочного аппарата мышц. Чаще всего это происходит на уроках гимнастики, лыжной подготовки, легкой атлетики. Наиболее часто подвержен травме коленный сустав.

Далее идут повреждения голеностопного сустава. На третьей позиции стоят травмы поясницы.

Анализ полученных данных показал, что наибольшее число травм приходится на возраст от 11 до 14 лет, достигая максимума в 13 - 14 лет.

В начальной школе резко растёт двигательная активность и увеличиваются физические возможности ребенка. Что требует от учителя внимания за ходом урока, на рациональное поведение на уроке, надежно охраняемое ребенком от опрометчивых поступков, ведущих к травмам.

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служат надежным профилактическим средством против травм. Все это способствует мобилизации жизненно важных свойств организма, двигательных способностей (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и координации движений).

Чрезмерные физические нагрузки отрицательно влияют на состояние здоровья и являются причиной детского травматизма.

Иногда при проведении врачебно-педагогических наблюдений приходится констатировать случаи чрезмерных двигательных нагрузок у детей при плановых уроках физкультуры.

Учитель должен получить в начале учебного года от врача школы полную информацию в письменном виде о состоянии здоровья школьника. В журнале до начала занятий врач заполняет листок здоровья. В дальнейшем учитель совместно с медиками регулярно проводят врачебно-педагогические наблюдения с целью определения адаптации детей к физическим нагрузкам и назначения индивидуальных заданий на занятиях. Во время уроков контролируется физическая нагрузка по частоте сердечных сокращений и по внешним признакам утомления.

Деление на спортивные группы определяет режим занятий и степень физических нагрузок индивидуально для каждого ребенка, способствует определению рациональной физической нагрузки.

Обобщение и анализ врачебных исследований отдалённого влияния ранней специализации позволили установить, что 78% детей наряду с рано достигнутыми высокими результатами имели положительные данные по состоянию здоровья. Однако у 22% выявлены нарушения в работе отдельных органов и систем организма. Таким образом, гиперкинезия, и гипокинезия являются одним из ведущих факторов риска травматизма.

Глубинные механизмы детского спортивного травматизма, связанные с гиперкинезией, связывают с перенапряжением локомоторного аппарата, так как он у ребенка наиболее слабое звено в общей функциональной системе, формирующейся в организме для достижения высокого результата.

Практика показывает, что для предупреждения срыва этого звена в условиях ранней узкоспециализированной подготовки необходимо использовать сбалансированные нагрузки на все локомоторные структуры. Поскольку пере-

напряжение организма и его локальные проявления связаны с нерациональным учебным процессом, неадекватными нагрузками, то рычаги профилактики травматизма кроются в оптимизации двигательных режимов.

Несмотря на ряд мер, направленных на профилактику травматизма, несчастные случаи происходят. Порой повреждение, полученное в детстве, может стать причиной нарушений в организме, затрудняющих с выбором профессии.

Сформулируем следующие правила:

1. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности.
2. Врачебный контроль.
3. Правила личной гигиены.
4. Качественная разминка и разогрев мышц.
5. Правильное выполнение техники движений.
6. Адекватный расчет сил и возможностей, соблюдение режима дня.
7. Баланс между силой и гибкостью.
8. Соблюдение методических принципов.
9. Квалификация учителя.

«Вакцина против травматизма – это воспитание», воспитывая ребенка и прививая ему необходимые навыки безопасного поведения, педагог прежде всего сам должен являть достойный образец в этом отношении.

«Игра не столько стихия, сколько единственная область, где юному спортсмену предоставляется инициатива творчества. Лишь в игре ребенок чувствует себя до конца независимым». «Игра есть путь к познанию мира», - говорил М. Горький.

Именно во время физкультурных занятий, разумеется, правильно организованных, воспитывается характер, формируются и совершенствуются двигательные навыки, точность движений, внимательность, сосредоточенность. Все эти качества, так необходимы для предупреждения травматизма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. /В.Ф. Башкиров. - М.: ФиС, 1981.
2. Васильева В.Е. Врачебный контроль и лечебная физкультура. /В.Е. Васильева - М.: ФиС, 1988.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. / М.А. Годик. - М.: ФиС, 2003.
4. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. / А.Г. Дембо - М.: ФиС, 1981.
5. Кузнецов В.С. Физкультурно - оздоровительная работа в школе. / В.С. Кузнецов- М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003.

THE LITERATURE

1. Bashkirov V.F. The emergence and treatment of injuries in athletes. / V.V. Bashkirov. - М.: Fis, 1981.

2. Vasilyeva V.E. Medical control and exercise therapy. / B.E. Vasilyeva - M.: Fis, 1988.
3. Godik M.A. Control of training and competitive loads. / M.A. Year. - Moscow: FiS, 2003.
4. Dembo A.G. Causes and prevention of abnormalities in the health of athletes. / A.G. Dembo - M.: Fis, 1981.
5. Kuznetsov V.S. Physical culture and health work in school. V.S. Kuznetsov-M.: Publishing house of NTs ENAS, 2003.

УДК 796:016.7645

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Байсерикова Наталья Сергеевна,
учитель физической культуры высшей категории.
Средняя школа - «Мамания» с дошкольным мини центром
Республика Казахстан*

Аннотация. Информационные технологии в физической культуре и спорте представляют собой совокупность средств и методов, которые разработаны на основе использования современных достижений вычислительной и телекоммуникационной техники, обеспечивающих автоматическую обработку информации и оптимизацию учебно-воспитательной и производственной деятельности человека в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: информация, информационные технологии, информационные ресурсы, информационные системы, компьютерные технологии, автоматизация, технические средства, физическая культура и спорт.

Abstract. Information technologies in physical culture and sports are a set of tools and methods that are used on the basis of modern achievements of computer and telecommunications equipment that provide automatic processing of information and optimize the educational, educational and production activities of a person in the field of physical culture and sports.

Key words: information, information technologies, information resources, information systems, computer technologies, automation, technical means, physical culture and sport.

Новое время выдвигает перед учителем задачи поиска более совершенных способов для подготовки учащихся к жизни в условиях стремительно меняющегося мира. В настоящее время сложилось значительное количество образовательных концепций, технологий, которые пришли на смену технологиям «Обновленного образования».

В настоящее время педагог должен обладать основательной теоретической подготовкой, управленческими способностями, навыками организации

воспитательной работы, уметь активизировать учащихся к работе. Когда в первый раз слышишь фразу «компьютер на уроке физкультуры», то сразу возникает недоумение и вопрос: разве это совместимо? Ведь физкультура – это, прежде всего движение. Так сначала думала и я, но до тех пор, пока сам не освоил информационные технологии и стал применять их в своей работе. Теперь для меня совершенно очевидно, что без ИКТ невозможно обойтись. Как ни странно, многим учителям физической культуры может помочь ИКТ. Уроки, проведенные с использованием ИКТ, позволяют разрядить высокую эмоциональную напряженность и оживить учебный процесс у учащихся, повысить мотивацию обучения.

Соединение образования с информационно-коммуникативными технологиями обладает, по сравнению с традиционным обучением, рядом достоинств, среди которых - активизация аналитической деятельности обучающихся. Специфика каждого предмета своя, но общий принцип, задача учителя состоит в том, чтобы создать условия практического овладения знаниями.

Применяя этот принцип к уроку физической культуры, можно отметить, что задача учителя, выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность.

Поэтому современный урок физической культуры значительно выигрывает при использовании новых информационных технологий. Каждый ученик должен получить за время учебы знания, которые понадобятся ему в дальнейшей жизни. При этом учитель должен работать так, чтобы обучение не причиняло вреда здоровью.

Важная роль при этом отводится здоровьесберегающим технологиям, целью которых является формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, развитие двигательных способностей, которые так необходимы в жизни. Дефицит движения школьников могут покрыть только занятия физической культурой и спортом, а в условиях школы это уроки физической культуры, секции по разным видам спорта, а также подвижные игры.

Информационные технологии позволяют существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, стимулируют личную заинтересованность, повышают интерес к собственному здоровью, способностям и демонстрируют возможности для их дальнейшего развития.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов, что современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц. При использовании компьютера на уроке информация представляется не статичной, не озвученной картинкой, а динамичными видео и звукорядом, что значительно повышает эффективность усвоения материала.

По программе физического воспитания в школе закладываются основы техники специфических действий по разным видам спорта. Это может быть бросок баскетбольного мяча, прием волейбольного мяча, финиширование в легкой атлетике и др. Обучение двигательному действию эффективно начинать с демонстрации показа техники изучаемого элемента. Эта цель прекрасно реализуется через использование при показе различных презентаций. Например, на уроке по спортивным играм такие презентации как «Передача мяча двумя руками от груди», «История игры в волейбол» и т.д

Просмотр школьниками техники двигательных действий, создает базу для теоретических знаний, способствует развитию логического, образного мышления. А применение цветового эффекта позволяет воссоздать реальную технику движений, способствует более быстрому усвоению учебного материала.

На уроках физической культуры применение интерактивной доски позволяет облегчить процесс обучения технически сложных видов спорта (волейбол, баскетбол). Учитель, работая с доской, имеет возможность, разбив технический прием на слайды, показывать их с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания в данном классе. С помощью маркера на доске во время показов слайдов можно рисовать стрелками направления движения ног, рук, туловища. Как результат — возможен разбор ошибок и нарушений правил игры. Можно стрелками предположить полет мяча при неправильной работе рук и ног. Такой метод обучения техническим действиям и приемам очень эффективен, нагляден и нравится учащимся. Это хорошо видно например 10-11 классов.

Использование тестирующих компьютерных программ на уроках физической культуры, при подготовке к олимпиаде по предмету “физическая культура” позволяет объективно оценить теоретические знания учащихся. Тесты могут использоваться на любом этапе обучения. Компьютерные тесты предусматривают как работу с подсказкой ответов, так и без них, на каждый вопрос дается 4 варианта ответа. Время, выделяемое на тест, зависит от сложности вопросов и их количества и ограничивается 10–15 минутами. По окончании работы открывается окно результатов. В этом окне отображается оценка по пятибалльной системе. Выигрывает от этого не только учитель, такая компьютерная программа полезна, прежде всего, ученикам. Компьютер всегда непредвзят, это независимый эксперт. В компьютеризованном виде возможен вариант самообучения, идущий в 2 – 4 раза быстрее, чем при традиционном коллективном разборе результатов тестирования.

Таким образом, компьютерная поддержка позволяет вывести современный урок на качественно новый уровень, повысить статус учителя, использовать различные виды деятельности на уроке, эффективнее организовать контроль и учёт знаний учащихся. За использованием информационных технологий будущее. Рано или поздно использование компьютера в учебной деятельности станет массовым, обыденным явлением/ Мыслительная деятельность

школьников на занятиях физической культурой с использованием компьютера будет способствовать быстрому усвоению теоретического материала, а получение знаний и двигательных навыков станет интенсивнее и многообразнее.

Наблюдается влияние частоты использования информационно-коммуникационных технологий на эффективность процесса обучения. Оно обусловлено тем, что информационно-коммуникационные технологии влияют на оценочно-мотивационную сферу личности. Если ИКТ используются очень редко, то каждое их применение превращается в чрезвычайное событие и создает у учащихся повышенное эмоциональное возбуждение, мешающее восприятию и усвоению учебного материала. Наоборот, слишком частое использование ИКТ в течение многих уроков подряд приводит к потере интереса к ним.

Оптимальная частота и длительность применения ИКТ в учебном процессе определяются возрастом учащихся и целесообразностью их использования в познавательной деятельности школьников. Правильнее использовать ИКТ в начале изучения каждого раздела программы по физической культуре для становления зрительного образа изучаемых двигательных действий и закрепления ассоциативного мышления.

В ходе всего курса физической культуры в средней школе можно выделить несколько этапов освоения учениками спортивно-компьютерных умений и навыков.

I этап – визуальный (5-7-й классы) - предусматривает просмотр школьниками техники двигательных действий великих спортсменов, собирание целостного двигательного действия из элементов.

Эти упражнения способствуют развитию абстрактного, образного мышления. Ученики получают возможность составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику.

II этап – технический (8–9-й классы) — предполагает использование видеоаппаратуры (камер, фотоаппаратов) для съемки двигательного действия, а затем его изучение и обработку подетально.

У школьников развиваются навыки работы с видеоаппаратурой и ПК, аналитическое мышление, ребята получают возможность детально изучить технику двигательного действия.

III этап – аналитический (10–11-й классы) — старшеклассники учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий (урок, соревнование, активности сопротивления), у них формируется адекватная самооценка.

Применение информационно-коммуникационных технологий возможно на всех этапах урока. При изучении нового материала учитель координирует, направляет, руководит и организует учебный процесс, а сам материал «объясняет» вместо него компьютер.

С помощью видеозаписи, звука и текста школьник получает представление об изучаемом двигательном действии, учится моделировать последовательность движений, выявляет ошибки и самостоятельно устраняет их, что делает урок более содержательным и увлекательным.

На стадии закрепления знаний компьютер позволяет решить проблему традиционного урока — индивидуального учета знаний, а также способствует коррекции полученных умений и навыков в каждом конкретном случае.

На этапе повторения в компьютерном варианте учащиеся решают различные проблемные ситуации. В результате в мыслительную деятельность совершенствования двигательного действия включены все ученики. Степень их самостоятельности в освоении материала регулируется учителем.

Формами контроля являются: самоконтроль, взаимоконтроль, творческое применение полученных знаний на практике.

В качестве домашнего задания каждый ученик может получать набор элементов двигательного действия (бег, прыжки и т.д.), из которых он должен составить целые спортивные композиции на основе пройденного материала. Хотя обновленная программа по физической культуре РК не предусматривает задание надом всеравно учителю используя ИТК легко довать задание используя электронные ресурсы применяемые на уроках.

Знания и опыт учителя регулярно дополняются. На уроках для решения своих задач, учитель может использовать различные виды компьютерных программ, электронные ресурсы учебного назначения:

- информационно-справочный материал;
- программы-тренажеры;
- учебные программы;
- демонстрационные программы;
- контролирующие программы.

Применение информационно-коммуникационных технологий на уроке физической культуры позволяет решать одну из важных задач обучения - повысить уровень знаний учеников. Уроки позволяют разрядить высокую эмоциональную напряженность и оживить учебный процесс, повысить мотивацию обучения.

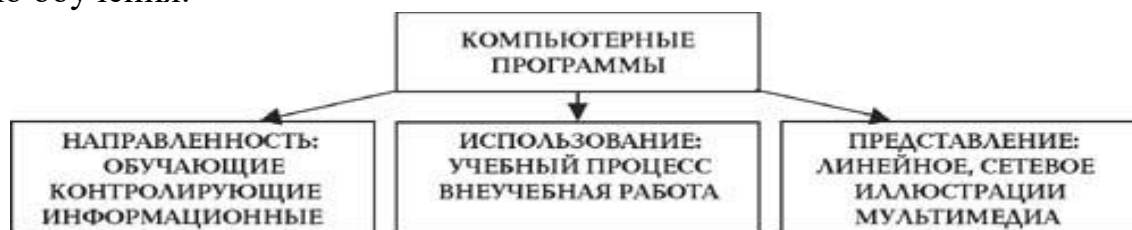


Рис. Применение компьютерных программ.

Методически оправданное использование компьютерных технологий в сочетании с традиционными формами организации учебной деятельности позволяет развивать познавательные навыки исследовательской деятельности, творческие способности учащихся, создает благоприятный психологический

климат на уроках, формирует у школьников умение работать с информацией, развивать коммуникативные способности.

Заключение. Использование ИКТ в образовательном процессе стимулирует познавательный интерес к физической культуре, создавая условия для мотивации к изучению этого предмета, способствует повышению качества образования.

Информационные технологии, интернет - ресурсы, позволяют педагогу добиться наибольших итогов в решении многих задач:

- повышение эффективности и качества процесса обучения;
- повышение активности познавательной деятельности;
- увеличение объема и оптимизация поиска нужной информации;
- развитие коммуникативных способностей;
- формирование умений принимать оптимальное решение или предлагать варианты решения в сложной ситуации;
- эстетическое воспитание за счет использования компьютерной графики, технологии мультимедиа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры. - Самарский государственный аэрокосмический университет им. С.П. Королева, Самара, 2001. 8 с.,

2. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. - М., 2008. 288 с.,

3. Хасин Л.А., Бурьян С.Б., Минков С.В., Рафалович А.Б. Информатизация отрасли физическая культура и спорт и экспертные технологии - М., 1996. 5 с

THE LITERATURE

1. Bogdanov VM, Ponomarev VS, Solovov A.V. Information technologies of teaching in the teaching of physical culture. - Samara State Aerospace University. S.P. The Queen, Samara, 2001. 8 pp.,

2. Petrov P.K. Information technologies in physical culture and sports. - Moscow, 2008. 288 pp.,

3. Khasin LA, Burian SB, Minkov SV, Rafalovich AB Informatization of the industry physical culture and sports and expert technologies - M., 1996. 5 sec.

ДОВРАЧЕБНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ В СЛУЧАЕ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ушаков Андрей Владимирович, кандидат биологических наук, доцент,

Донбасская юридическая академия,

Небесная Виктория Владимировна,

кандидат биологических наук, доцент

Донецкая академия управления и государственной службы

при Главе Донецкой Народной Республики,

Фалькова Наталья Ивановна,

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,

Doctor of Philosophy (Ph.D),

Донбасская юридическая академия

г. Донецк, ДНР

Аннотация. В статье раскрываются причины травматизма, сущность первой доврачебной помощи, её принципы. Описываются некоторые виды травм их профилактика и методы доврачебной медицинской помощи.

Ключевые слова: доврачебная помощь, профилактика, травматизм, физическая культура.

Annotation: The article reveals the causes of traumatism, the essence of the first pre-medical care, its principles. Some types of injuries are described in their prevention and methods of pre-medical care.

Index terms: pre-hospital care, prevention, traumatism, physical culture.

Введение. На занятиях физической культуры студенты входят в группу риска, которая подвержена травматизму, так как занятие по физической культуре отличается от других высокой двигательной активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования, инвентаря. Травматизм требует самого пристального внимания, изучения и внедрения профилактических мероприятий на всех этапах физического воспитания. Профилактика травматизма - одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физкультуры.

Цель и задачи исследования. Рассмотреть теоретические и методические материалы по причинам спортивного травматизма и рекомендации доврачебной медицинской помощи.

Анализ литературы. Первая доврачебная помощь — это комплекс мероприятий, направленных на восстановление или сохранение жизни и здоровья пострадавшего. Ее должен оказывать тот, кто находится рядом с пострадавшим (взаимопомощь), или сам пострадавший (самопомощь) до прибытия медицинского работника. Оказывающий помощь должен знать основные признаки нарушения жизненно важных функций организма человека, а также

уметь освободить пострадавшего от действия опасных и вредных факторов, оценить состояние пострадавшего, определить последовательность применяемых приемов первой доврачебной помощи, при необходимости использовать подручные средства при оказании помощи и транспортировке пострадавшего [1,3].

В зависимости от места, условий и причин возникновения травм различают следующие виды травматизма: промышленный, бытовой, уличный, транспортный, военный и спортивный. Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна оказываться сразу на месте происшествия быстро и умело еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу. Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших лечебных мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение, предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока.

При оказании первой помощи необходимо: вынести пострадавшего с места происшествия: обработать поврежденные участки тела и остановить кровотечение; иммобилизовать переломы и предотвратить возможные осложнения (травматический шок, западение языка, аспирация и т.п.); доставить или же обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. При оказании первой помощи следует руководствоваться следующими принципами: правильность и целесообразность; быстрота; обдуманность, решительность и спокойствие; вид и тяжесть травмы; способ обработки раны, места повреждения; необходимые средства первой помощи в зависимости от данных возможностей и обстоятельств. При оказании первой помощи необходимо установить: обстоятельства, при которых произошла травма; время возникновения травмы; место возникновения травмы.

По степени сложности все травмы делят на легкие, средние и тяжелые. Легкими считают такие травмы, не причиняют значительных нарушений в организме и потери спортивной работоспособности; средние травмы - с не резко выраженными нарушениями функций организма и частичной потерей трудоспособности; соответственно, тяжелыми считают травмы, вызывающие существенные изменения в состоянии здоровья, а пострадавшие нуждаются в стационарном лечении.

Различают внешние и внутренние этиологические факторы (причины) спортивного травматизма [1,2].

К внешним факторам относятся:

1. Недостатки и ошибки в методике проведения занятий (это является причиной травм в 30-60% случаях всех повреждений).
2. Недостаточное материально-техническое обеспечение занятий (15 - 25%).

3. Недостатки в организации и проведении занятий (4-8%).

4. Неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия проведения занятий (2-6%).

5. Неправильное поведение занимающихся во время выполнения физических нагрузок (поспешность, недисциплинированность, невнимательность и т.п.) - приходится на 5-15% от всех травм.

6. Нарушения врачебных требований (2 - 10%): допуск к занятиям без врачебного осмотра, невыполнение занимающимся врачебных рекомендаций по поводу физических нагрузок после травм или заболеваний.

К внутренним этиологическим факторам относят:

1. Состояние утомления и переутомления организма, занимающегося (нарушается координация движений, уменьшаются защитные реакции и бдительность и т.д.).

2. Перерыв в занятиях, которые были обусловлены заболеваниями и другими причинами.

3. Гиперкинезия и нарушения биомеханической структуры движений,

4. Недостаточный уровень физической подготовки занимающегося.

5. Врожденная склонность к спазмам мышц и сосудов.

6. Нарушение осанки.

7. Нарушение перечисленных ранее факторов (1-6), в следствие применения допинговых способов (особенно анаболических стероидов и диуретиков).

Результаты исследования. Существуют 3 механизма возникновения спортивных травм: прямой, косвенный и комбинированный. Прямой механизм характерен для ударов (падение на землю, пол, лед, воду, а также прямой удар в боксе, футболе и т.д.). Непрямой механизм возникновения травм сводится к нарушению спортсменом биомеханической структуры движений и гиперкинезии (возникновение стресс-переломов вследствие перенапряжения отдельных групп мышц стопы).

При оказании первой медицинской помощи необходимо уметь обращаться с пострадавшим, например, уметь правильно снять одежду-это важно при переломах, сильных кровотечениях, при потере сознания, пострадавшего необходимо правильно приподнять, а в случае необходимости перенести на другое место. Приподнимать раненного следует осторожно, поддерживая снизу. Для этого может понадобиться участие двух или трех человек. При повреждении верхней конечности одежду сначала снимают со здоровой руки. Затем с поврежденной руки стягивают рукав, поддерживая при этом всю руку снизу. Подобным образом снимают с нижних конечностей брюки. Если снять одежду с пострадавшего трудно, то ее распарывают по швам. При кровотечениях в большинстве случаев достаточно просто разрезать одежду выше места кровотечения.

При ожогах, когда одежда прилипает, материю следует обрезать вокруг места ожога, ни в коем случае нельзя отрывать. Повязка накладывается поверх обожжённых участков.

Кровотечения – если рана не глубокая, ее надо обработать перекисью водорода и настойкой йода, после чего перебинтовать или наложить пластырь. Если рана глубокая, то ее надо обработать перекисью водорода, положить тампон с перекисью (для остановки кровотечения) и вызвать врача. Когда открывается кровотечение из носа, учащегося необходимо положить на скамейку или на маты (с приподнятой головой), заложить тампоны с перекисью водорода в носовые отверстия. Причиной потертостей покрова тела могут быть неправильно подобранная одежда и обувь, а также неосторожное взаимодействие ученика со спортивным оборудованием (например, при лазании по канату). В этих случаях места потертости смазывают жирным кремом, а при необходимости накладывают повязки. Если неправильно подобранная обувь вызвала появление водяных мозолей, то их не в коем случае нельзя вскрывать. Необходимо сделать повязку, сменить обувь. При оmoзoлении обработать перед тренировкой определенные участки кожи ланолином или специальным кремом, а после тренировок (1-2 раза в неделю) необходимо делать содовые ванночки (1,5-2 чайной ложки пищевой соды на 2-3 л теплой воды). Ссадины обрабатывают перекисью водорода и затем смазывают 2%-ым раствором бриллиантовой зелени.

Небольшие ссадины оставляют открытыми, большие закрывают асептическими наклейками или повязками. Для избегания ссадин необходимо следить за состоянием покрытия стадионов, спортивных площадок т.п., а также за тем, чтобы занимающиеся (особенно новички) применяли индивидуальные защитные средства (подушки, рукавички, наколенники и т.п.). Спазмы отдельных мышечных групп вызывает сильные боли и ограничение в движениях. В этих случаях необходимо положить ученика на горизонтальную поверхность или посадить на скамейку, добиваясь такого положения тела, чтобы сведенная мышца была не нагружена.

После этого нужно массировать мышцы. Массаж представляет собой глубокое поглаживание участков тела в сторону крупных суставов (снизу-вверх). Его проводят до тех пор, пока мышца не расслабится и не появится легкое покраснение кожи в месте массажа. При надрывах мышц возникает острая боль, утрачивается способность выполнять движение. В этом случае область надрыва нужно охладить и выше места повреждения наложить повязку из эластичного бинта. При ушибах на теле появляется припухлость, изменение окраски кожи, боль, нарушение функции. В этом случае, прежде всего, необходимо создать покой поврежденному органу. Для уменьшения боли и кровоизлияния место ушиба охладить с помощью льда, хлорэтила или смоченным холодной водой полотенцем. При ушибах суставов наложить тугую, давящую повязку. При серьезных ушибах, особенно головы, пострадавшего необходимо отправить в больницу. Растяжение связок чаще всего бывает в области коленного сустава

и голеностопного, сопровождается болью и припухлостью; впоследствии образуется кровоподтек. К поврежденному месту прикладывают холодный компресс, затем накладывают тугую повязку. При вывихах необходимо положить студента на маты или на пол, провести местное холодовое обезболивание, наложить шину или туго перебинтовать эластичным бинтом. Вывихи смещение костей и переломы иногда сопровождаются болевыми шоками, вследствие чего иногда ученик может потерять сознание.

В этих случаях необходимо взять ватный тампон с нашатырным спиртом и на расстоянии 3-4 см от носа сделать им маятникообразные движения до прихода студента в сознание. При переломах костей, явных закрытых переломах голени, верхних конечностей или даже при подозрении на них первая помощь сводится к наложению транспортных иммобилизационных шин из подручного материала с захватом двух суставов. При переломе ключицы необходимо наложить кольца-лямки на плечевой сустав и связать их сзади или наложить восьмиобразную повязку, шину Дезо для фиксации и транспортировки пострадавшего к врачу. При сотрясении мозга, которое сопровождается у студентов рвотой, головокружением, необходимо срочно вызвать врача или обеспечить транспортировку травмированного в больницу.

Вывод. В процессе физкультурно-спортивных занятий происходят различные ситуации, в которых невозможно предугадать получение травмы. В тех случаях, когда они все же случились, очень важно не растеряться и своевременно оказать доврачебную помощь. Для этого каждый преподаватель и те, кто занимается физической культурой, должны быть заблаговременно осведомлены о характере возможных травм, быть готовыми к ним психологически и физически, должны знать порядок оказания помощи, при получении травм.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гаврилин В.А.* Общая физическая подготовка: гигиена и мероприятия безопасности при проведении практических занятий: учебное пособие /В.А. Гаврилин, А.В. Ушаков, Казимирко Н.К.-Луганск, 2010. -116 с.

2. *Кисилев П.А.* Справочник учителя физической культуры/авт.сост.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251с.

3. *Муравьев В.А.* Техника безопасности на уроках физической культуры. /Муравьев В.А., Созинова Н.А. – М., 2001 – 96с.

THE LITERATURE

1. Gavrilin V.A. General physical training: hygiene and safety measures during practical classes: textbook / VA. Gavrilin, A.V. Ushakov, Kazimirko NK-Lugansk, 2010.-116 p.

2. Kisilev P.A. Reference book of the teacher of physical culture / avt.sost.p.A. Kisilev, S.B. Kisilev .- Volgograd: Teacher, 2011.-251s.

3. Muravyov V.A. Safety at physical culture lessons. / Muraviev VA, Sozinova NA - M., 2001 - 96 p.

УДК 796.835

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ УДАРАМ НАЧИНАЮЩИХ КИКБОКСЕРОВ В РАЗДЕЛЕ КИК-ЛАЙТ

Воронин Игорь Юрьевич,

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры
спортивных дисциплин,*

*Белгородский государственный национальный исследовательский
университет,*

*Потеряхин Алексей Андреевич, тренер-преподаватель по кикбоксингу,
МБУ ДО ДЮСШ №4
г. Белгорода, Россия*

Аннотация. Целью работы является техническая подготовка кикбоксерановичка в разделе кик-лайт. В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что минимальный технический арсенал поможет юному кикбоксеру эффективно выступить на первых соревнованиях.

Ключевые слова: Кикбоксинг, техническая подготовка, кик-лайт

Abstract. The aim of the work is the technical preparation of the kickboxer-beginner in the section kick-light. As a hypothesis of the research, it was suggested that a minimal technical arsenal would help a beginner to effectively perform at the first competitions.

Index terms: Kickboxing, technical training, kick-light

Введение. Современный кикбоксинг представляет собой такой вид спорта, где используется боксерская техника рук и ударная техника ног тхэквондо. В настоящее время в нем выделяют следующие разделы: поинтфайтинг, лайт-контакт, кик-лайт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1, музыкальные формы [5; 6; 8].

Поединки по кик-лайту проводятся на международных соревнованиях за пределами Российской Федерации по правилам WAKO (Всемирной Ассоциации Организаций Кикбоксинга), но именно этот раздел помогает в дальнейшем перейти из разделов татами-дисциплин в жесткие, полноконтактные направления кик-боксинга: фулл-контакт с лоу-киком и К-1. Первенство России по кик-лайту не проводится, но для подготовки к международным соревнованиям проводятся отдельные турниры, в которых кикбоксеры могут принимать участие. В кик-лайте проводятся поединки в легком контакте без остановки времени для начисления баллов. Это техника серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя, в которой разрешены удары ногами лоу-кик по бедрам соперника с внутренней и внешней стороны. Согласно правилам соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, а побеждает тот, кто набирает наибольшее количество баллов. Кик-лайт предъявляет высокие требования как физической подготовке (быстроте, выносливости, ловкости), так и технической подготовке спортсмена, что значительно ограничивает количество занимающихся.

В ходе учебно-тренировочного процесса с начинающими кикбоксерами необходимо комплексно сочетать физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку [1; 2; 3; 4; 7]. Однако безусловный приоритет на начальном этапе обучения в тренировке юных кикбоксеров имеет техническая подготовка.

Методы и организация исследования. В исследовании были использованы следующие методы: наблюдение и педагогический эксперимент. Исследование проводилось в г. Белгороде: 2011-2012 учебном году на базе Белгородского дворца детского творчества, в 2012-2013, 2013-2014 годах на базе МБУ Лицей №9, 2014-2017 учебных годах МБУ СОШ № 21 в спортивных залах кикбоксинга. В качестве испытуемых выступали начинающие кикбоксеры в возрасте от 10 до 16 лет.

Тренером-преподавателем группы кикбоксеров, на которой проходило исследование, являлся МС России А.А. Потеряхин. Технику кикбоксинга в разделе кик-лайт демонстрируют неоднократные победители международных и всероссийских соревнований: - К. Артебякина; А.Павлов; В. Воронин, К. Арина.

Возрастные и весовые категории в разделе кик-лайт (табл.1)

Таблица 1.

Возрастные и весовые категории в разделе кикбоксинга кик-лайт

Возраст	Весовая категория								
10-12 лет	-28кг	-32кг	-37кг	-42кг	-47кг	+47кг			
13-15 лет	-42кг	-47кг	-52кг	-57кг	-63кг	-69кг	+ 69 кг		
16-18 лет	-57кг	-63кг	-69кг	-74кг	-79кг	-84кг	-89кг	-94кг	+94кг
18+	-57кг	-63кг	-69кг	-74кг	-79кг	-84кг	-89кг	-94кг	+94кг

Оценка эффективности обучения проводилась на соревнованиях по кик-лайту. В 2014 году в рамках первенства Центрального федерального округа в г. Брянск проходил турнир для детей по этим правилам. В 2016 году в рамках турнира "Юность России" в г. Орел проходил турнир для детей по этим правилам.

Весь процесс занятий с начинающими спортсменами делился на 2 этапа, продолжительностью 2 месяца каждый.

На первом этапе после сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке, в течение 24 занятий начинающие спортсмены осваивают типовую технику кикбоксинга в разделе кик-лайт (основная стойка, передвижения, удары).

На втором этапе занятия направлены на общую физическую подготовку и развитие специфических скоростно-силовых качеств. Недельный цикл учебно-тренировочного процесса в разделе кик-лайт строился следующим образом:

- Общая физическая подготовка, обучение технике и тактике.
- Скоростно-силовая подготовка со специальной направленностью.
- Специальная физическая подготовка.

При формировании техники кикбоксинга использовались целостный метод и метод расчлененного обучения приему, при этом в зависимости от освоения и более правильной постановки отдельных элементов техники, последний использовался значительно чаще.

В связи с тем, что кикбоксеры могут вести бой в левосторонней, и в правосторонней стойке, для удобства объяснения изучаемого материала предлагаем использовать следующую терминологию: - впереди стоящая нога в боевой стойке - передняя нога; - сзади стоящая нога в боевой стойке - задняя нога; - рука, находящаяся спереди - передняя рука; - рука, находящаяся сзади - задняя рука.

В боевой стойке кик-лайта кикбоксер ставит ноги на ширине плеч, и задняя нога делает шаг назад. Ступни смотрят параллельно на своего соперника. Ноги слегка согнуты в коленях, и вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Туловище несколько наклонено вперед, а положение корпуса направлено в сторону соперника.

Передняя и задняя руки находятся на одной линии перед лицом так, чтобы не закрывать стоящего впереди соперника. При этом локоть задней руки прижат к корпусу и закрывает его от атаки противника.

Фотография эффективной боевой стойки кикбоксера в разделе кик-лайт представлена на рисунке 1.



Рисунок 1. Боевая стойка в разделе кикбоксинга кик-лайт

В дальнейшем, после изучения основной боевой стойки, начинающие кикбоксеры осваивают передвижения, которые осуществляется Передвижения в стойке осуществляется небольшими поочередными подниманием ноги: вперед, назад, влево, вправо. Передвижения кикбоксера в стойке представлены на рисунке 2.



Рисунок 2. Передвижения кикбоксера в боевой стойке

После освоения передвижений начинающие кикбоксеры приступают к изучению ударов руками, к которым следует отнести три основных удара руками: прямой, хук, апперкот.

На рисунке 3 представлена техника выполнения удара прямого передней и задней рукой.



Рисунок 3. Выполнение прямого удара рукой

Прямой удар кикбоксером выполняется из боевой стойки. При нанесении прямого удара передней или задней рукой - рука выпрямляется по прямой линии и в конце кулак разворачивается на 90 градусов. Нога, одноименная ударной руки, резко поворачивается, а в дальнейшем в удар включаются корпус и плечо. Вторая рука отводится к подбородку внутренней стороны ударной руки. После нанесения удара рука по этой же траектории возвращается обратно и кикбоксер принимает основную стойку.

Удар хук передней и задней рукой представлен на рисунке 4.



Рисунок 4. Выполнение удара рукой хук

Боковой удар хук спортсмен наносит из боевой стойки. Нога ударной руки резко поворачивается, и вес тела одновременно переносится на нее. Корпус и плечо кикбоксера следует за ударом. Рука становится в последний момент так, чтобы локоть, предплечье и кулак располагались на одной линии и были параллельно полу. Вторая рука отводится к подбородку для защиты от контратаки соперника. В завершающей фазе руки возвращаются на обратное место по такой же траектории.

Удар апперкот передней и задней рукой более сложен для выполнения и его техника представлена на рисунке 5.



Рисунок 5. Выполнение удара рукой апперкот

При нанесении удара апперкот из боевой стойки вес тела кикбоксера переносится на ногу одноименную с бьющей рукой с незначительным приседанием на ней. После этого резко распрямляется нога, корпус, плечо и бьющая рука выбрасывается по прямой линии к подбородку соперника. Вторая рука отводится к подбородку, а после удара руки возвращаются в положение боевой стойки.

В разделе кикбоксинга кик-лайт для начинающих спортсменов достаточно изучить два удара передней и задней ногой: лоу-кик, экс-кик.

Рассмотрим технику выполнения удар лоу-кик, который так же наносится из положения боевой стойки. Колено ударной ноги поднимается в вертикальное положение к груди, а потом переворачивается в горизонтальном положении по прямой линии от плеча. Для нанесения удара нога выпрямляется по прямой линии от плеча в бедро соперника. Удар наносится голенистом, с защищенной поверхностью, а носок бьющей ноги тянется от себя. После удара нога возвращается в боевую стойку

Техника выполнения удара лоу-кик представлена на рисунке 6.



Рисунок 6. Выполнение удара лоу-кик

Удар передней ногой экс-кик наносится прямой ногой из положения боевой стойки по дуге изнутри наружу. Прямая нога поднимается вверх и сверху вниз со всей силы удар наносится в голову соперника. После этого кикбоксер становится в боевую стойку.

Техника удара экс-кик передней ногой представлена на рисунке 7.

Удар задней ногой экс-кик наносится спортсменом снаружи вовнутрь. Поднимается прямая нога вверх и сверху вниз со всей силы удар наносится в голову соперника. После этого ударная ногу ставится вперед для продолжения ударной серии или спортсмен перепрыгивает в свою боевую стойку.

Техника удара экс-кик задней ногой представлена на рисунке 8.

Перечисленный выше арсенал техники в разделе кик-лайт начинающего кикбоксера, который должен применяться на максимально возможной скорости позволит эффективно участвовать в первых соревнованиях.

При выполнении всех элементов техники взгляд кикбоксера должен быть направлен в корпус сопернику, что позволяет видеть все его действия.



Рисунок 7. Выполнение удара экс-кик



Рисунок 8. Выполнение удара экс-кик

При обучении техники ударов в разделе кик-лайт использовались следующие методические приемы:

- групповое освоение приема под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг: 10 раз, 15 раз, 20 раз;
- групповое освоение приема под общую команду тренера в движении: 10 раз, 15 раз, 20 раз;
- бой с тенью: 1 минута, 1,5 минуты, 2 минуты;
- групповое освоение с партнером под общую команду тренера в строю из двух шеренг: 10 раз, 15 раз, 20 раз;
- условный бой с узким, конкретным заданием и ограниченными действиями противников: 1 минута, 1,5 минуты, 2 минуты;
- вольный бой (без ограничения действий противника): 1 минута, 1,5 минуты, 2 минуты.
- работа на мешке под общую команду тренера какого-то конкретного приема: 10 раз, 15 раз, 20 раз.

Методика обучений занятий на первом этапе подготовки кикбоксеров (табл. 2).

Таблица 2

Методика обучений занятий на первом этапе подготовки кикбоксеров к соревнованиям

Педагогический эксперимент			
№ занятия	Изучение	№ занятия	Изучение
1 занятие	Стойка	13 занятие	Ноги + передвижения
2 занятие	Передвижения	14 занятие	Ноги + передвижения
3 занятие	Стойка + передвижения	15 занятие	Руки + ноги
4 занятие	Прямой удар	16 занятие	Серийная работа руками
5 занятие	Хук	17 занятие	Серийная работа ногами
6 занятие	Апперкот	18 занятие	Серийная работа руки + ноги
7 занятие	Руки	19 занятие	Передвижения + серийная работа руками и ногами
8 занятие	Руки + передвижения	20 занятие	Руки
9 занятие	Руки + передвижения	21 занятие	Ноги
10 занятие	Лоу-кик	22 занятие	Свободная работа изученного
11 занятие	Экс-кик	23 занятие	Свободная работа изученного
12 занятие	Ноги	24 занятие	Свободная работа изученного

После освоения техники выполнения основных приемов проводятся бои с воображаемым соперником и учебные бои. Дистанция при этом контролируется передней рукой. При обучении самым эффективным способом отработки классической стойки является бой с воображаемым противником. Любые атаки или защиты должны начинаться и заканчиваться боевой стойкой. Выполнение техники кикбоксинга должно быть расслабленным и спортсмен не должен допускать излишнего мышечного напряжения. Особое внимание уделяется правильному положению ступней ног. Если ступни ног будут расположены слишком близко друг от друга, или наоборот, слишком широко, то

можно потерять равновесие. На рисунке 9 представлен учебный бой на средней и ближней дистанции.



Рисунок 9. Учебный бой на средней дистанции и ближней дистанции

Результаты и их обсуждение. Результаты подготовки кикбоксеров к первым соревнованиям среди новичков (табл. 3).

Таблица 3.

Результаты соревнований по кикбоксингу среди новичков за 2 года

Педагогический эксперимент			
2013-2014 учебный год		2016-2017 учебный год	
Кол. нов.	Результат соревнований	Кол. нов.	Результат соревнований
14	6 - 1м., 4 - 2м., 4 - 3м.	7	5 - 1м., 1 - 2м., 1 - 3м.

Результаты, представленные в таблице 3, указывают, что кикбоксеры первого года обучения с минимальным техническим арсеналом могут с уверенностью выступать на соревнованиях для новичков и завоевывать свои первые медали.

Заключение.

Больше всего юные кикбоксеры в процессе первых соревнований набирают свои баллы ударами ногами в голову, так как начинающие спортсмены не могут отразить атаку соперника. Для начинающих кикбоксеров характерны эффективные серийные атаки прямыми ударами передней и задней руками с последующим нанесением ударов ногами лоу-кик и экс-кик.

Таким образом, техническая подготовка спортсменов-новичков в разделе кикбоксинга кик-лайт имеет приоритетное направление в учебно-тренировочном процессе. Освоение боевой стойки, рационального передвижения, выполнение быстрых и серийных ударов руками и ногами позволяет добиваться высоких результатов начинающим кикбоксерам на первых соревнованиях.

Участие в первых соревнованиях позволяет определить «проблемные зоны» в технике выполнения приемов и предопределяет дальнейший тренировочный процесс для совершенствования технического мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абаджан, В.А.* Медико-биологическая и психологическая составляющая тренировочной и соревновательной деятельности боксеров [Текст] / В.А. Абаджан, В.А. Санников. – Изд-во ИТА. Воронеж, 2014. – 152 с.
2. *Воронин, И.Ю.* Физическая подготовка кикбоксера в годовом цикле [Текст] / И.Ю. Воронин, А.А. Потеряхин. - Научный журнал «Дискурс» - 2017 - 11 (13). - 21-26 с.
3. *Воронин, И.Ю.* Эффективность обучения основным ударам начинающих кикбоксеров в разделе поинтфайтинг [Текст] / И.Ю. Воронин, А.А. Потеряхин. - Научный журнал «Дискурс» - 2017 - 12 (14). - 15-27 с.
4. *Ильин, Е.П.* Психология спорта: Учебник [Текст] / Издательство Питер, 2000. - 352с.
5. *Клещев, В.Н.* Кикбоксинг. Учебник для вузов [Текст] / В.Н. Клещев. - М.: Академический проект, 2006 –228 с.
6. *Филимонов, В.И.* Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка: учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу [Текст] / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2012. – 528 с.
7. *Шарипов, А.Ф.* Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах [Текст] / А.Ф. Шарипов, О.Б. Малков – И.: ФИС, 2007. – 224 с.
8. *Щитов, В.К.* Кикбоксинг. Тренировка для начинающих [Текст] / В.К. Щитов. Ростов н/Дону: Феникс, 2004. - 416 с.

THE LITERATURE

1. *Abajan, V.A.* Medico-biological and psychological component of training and competitive activity of boxers [Text] / V.A. Abajyan, V.A. Sannikov. - Publishing house ITA. Voronezh, 2014. - 152 p.
2. *Voronin, I.Yu.* Physical training kickboxer in the annual cycle [Text] / I.Yu. Voronin, A.A. Poteryakhin. - The scientific journal "Discourse" - 2017 - 11 (13). - 21-26 pp.
3. *Voronin, I.Yu.* The effectiveness of teaching the basic blows of beginner kickboxers in the section pointfayting [Text] / I.Yu. Voronin, A.A. Poteryakhin. - The scientific journal "Discourse" - 2017 - 12 (14). - 15-27 p.
4. *Ilyin, E.P.* Psychology of Sports: Textbook [Text] / Publishing House Peter, 2000. - 352p.
5. *Kleshev, V.N.* Kickboxing. Textbook for high schools [Text] / V.N. Kleshchev. - Moscow: Academic Project, 2006 -228 p.
6. *Filimonov, V.I.* Boxing and kickboxing. Training and training: a teaching aid for trainers-teachers in boxing and kickboxing [Text] / V.I. Filimonov. - M.: Insan, 2012. - 528 p.
7. *Sharipov, A.F.* Tactico-technical characteristics of the fight in martial arts [Text] / A.F. Sharipov, O.B. Malkov - I.: FIS, 2007. - 224 p.
8. *Shchitov, V.K.* Kickboxing. Training for Beginners [Text] / V.K. Shields. Rostov n / Don: Phoenix, 2004. - 416 p.

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЭНЕРГОСИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТСМЕНОК НА РЕЗУЛЬТАТИВНУЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Сибагатуллин Артур Раилевич, аспирант

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-
педагогический университет,
г. Челябинск, Россия*

Аннотация. В работе представлены индивидуальные энергосистемы спортсменов и спортсменок, влияющие на результативную соревновательную деятельность, а также обоснованы её механизмы развития.

Ключевые слова: индивидуальная энергосистема, спортивный результат, спортсменка, спортсмен, соревновательная деятельность.

Abstract. In work the individual power supply systems of athletes and sports-women influencing productive competitive activity are presented and also her mechanisms of development are proved.

Keywords: individual power supply system, sports result, sportswoman, athlete, competitive activity.

Актуальность. У спортсменок и у спортсменов функциональное состояние и диагностические энергетические приоритеты успешного или неуспешного выступления в соревновательной деятельности во многом зависят от применения дыхательных, физических упражнений, точечной оценки выполняемой и планируемой физической нагрузки [1,7].

Особенно это проявляется в сочетании с физической нагрузкой на гибкость, а также с концентрацией на расслабление и развитие нервно-мышечной системы и энергетических центров позвоночного канала. В этом случае эффективно развивается функциональная система через энергетические центры энергосистемы позвоночного канала и восстановительный процесс у спортсменок и спортсменов в тренировочной, соревновательной деятельности [8,15].

Цель исследования: обоснование разных уровней энергосистемы на успешное выступление спортсменов и спортсменок в соревновательной деятельности.

Задача исследования: определить влияние различных уровней энергосистемы на успешное выступление спортсменов и спортсменок в соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показали, что существуют различные уровни – низкий, средний, высокий – в работе энергетических центров энергосистемы позвоночного канала, нервно-мышечной системы, где цветовая энергия серебристого, фиолетового, голубого, зеленого, желтого, коричневого и красного цветов взаимосвязаны между собой и с прогнозированием успешной соревновательной деятельностью

спортсменов и спортсменок. У спортсменов и спортсменок низкий уровень работы энергетических центров энергосистемы содержит, светлую цветовую энергию (серебристого, фиолетового, голубого, зеленого, желтого, коричневого и красного цветов) в семи энергетических центрах позвоночного канала. Как правило, после выполнения учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки низкий уровень энергосистемы, не способствует успешной соревновательной деятельности, что свидетельствует о неполном восстановительном процессе после предыдущей физической нагрузки. Средний уровень работы энергетических центров энергосистемы позвоночного канала проявляет яркую цветовую энергию (серебристого, фиолетового, голубого, зеленого, желтого, коричневого и красного цветов) в семи энергетических центрах позвоночного канала перед выполнением учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки, уровень, способствующий невысоким спортивным результатам. Высокий уровень работы энергетических центров энергосистемы позвоночного канала имеет ярко-темное проявление цветовой энергии (фиолетового, зеленого, желтого, коричневого и красного цветов) в семи энергетических центрах позвоночного канала; уровень показывает высокую функциональную готовность и спортивную форму к успешной соревновательной деятельности.

Следует сказать, что у спортсменок цветовой фон в энергетических центрах энергосистемы позвоночного канала сочетается с розовым потоком энергии, а у спортсменов – с красным, зеленым потоком энергии, проявляемой до и после учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки. В энергосистеме спортсменов и спортсменок в различных энергетических центрах позвоночного канала может быть черный или серый цвет энергии, указывающий на утомление, переутомление, перенапряжение. При утомлении спортсменов и спортсменок отмечается черный или серый цвет энергии в одном из семи энергетических центров. При переутомлении у спортсменов и спортсменок отмечается черный или серый цвет энергии от двух до трех энергетических центров энергосистемы позвоночного канала. При перенапряжении у спортсменов и спортсменок отмечается серый цвет энергии от трех и более энергетических центров энергосистемы позвоночного канала.

В заключение отметим, что у спортсменов и спортсменок в состоянии утомления, переутомления, перенапряжения проводится энергетическая работа по вытеснению черной, серой цветовой энергии и наполнением энергией, соответствующей каждому энергетическому цветовому центру. При этом эффективно применяются дыхательные упражнения на энергетические центры энергосистемы позвоночного канала в повышении функциональных возможностей спортсменов и спортсменок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Байгужин П.А., Байгужина О.В. Адаптивно-компенсаторная реакция организма студентов в условиях ментального стресса / П.А. Байгужин, О.В. Байгужина: монография. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2015. –199с.

2. *Байгузжин П.А., Данекина Ю.С., Байгузжина О.В.* Психомоторные показатели под влиянием дозированной умственной нагрузки у студенток с различной подвижностью нервных процессов / П.А. Байгузжин, Ю.С. Данекина О.В. Байгузжина // Эколого–физиологические проблемы адаптации: материалы XVII Всероссийского симпозиума. – М.: РУНД, 2017. –С. 18–19.

3. *Белоусова Н.А.* Влияние физической культуры на состояние стрессустойчивости студенток с отклоняющейся архитектоникой позвоночника / Н.А. Белоусова, Н.В. Мамылина, А.А. Семченко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №11. – С. 45–48.

4. *Долгова В.И.* Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности / В.И. Долгова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск, 2013. – № 12. – С. 17–24.

5. *Камскова Ю.Г.* Особенности механизмов адаптации юных спортсменов в ациклических видах спорта / Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №10. – С. 29–34.

6. *Михеев А.И., Сиваков В.И.* Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев, В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры». – 1993. – № 2. – С. 21-22.

7. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И.Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21– 24.

8. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И.Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 66–70.

9. *Павлова В.И.* Здоровье и физическая культура населения как основа воспроизводства человеческой общности / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А.Сарайкин // материалы IX Междунар.науч.-практ. конф.: «Здоровьесберегающее образование–залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» под науч. ред. З.И. Тюмасевой. –Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 121–125.

10. *Сиваков, В. И.* Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В. В. Сиваков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 142. – № 12. – С. 116–120.

THE LITERATURE

1. *Baiguzhin P.A., Baiguzhina O.V.* Adaptively compensatory reaction of the body of students in condition of mental stress / P.A. Baiguzhin. O.V. Baiguzhina Monograph. – Chelyabinsk YUrGGPU. 2015. – 199 p.

2. *Bayguzhin P.A., Danekina Yu.S., Bayguzhina O.V.* Psychomotor indicators under the influence of the dosed intellectual loading at students with various mobility of nervous processes / P.A. Bayguzhin, Yu.S. Danekina of O.V.

Bayguzhin//Ekologo-fiziologichesky problems of adaptation: materials XvII All-Russian symposium. – M.: RUND, 2017. – P 18-19.

3. *Belousova N.A.* The influence of physical activity on the state of stress resistance of female students with deviating architectonics of the spine/ N.A. Belousova., N.V.Mamilina, A.A. Semchenko // Theory and practice of physical culture. – 2017. – № 11. – p. 45–48.

4. *Dolgova V.I.* Psychophysiological determinants of rediness for innovation / V. I. Dolgova // Vestnik of the Chelyabinsk State Pedagogical Unversity. – Chelyabinsk, 2013. – № 12. – p. 17–24.

5. *Kamskova U.G.* Features of adaptation mechanisms for young athletes in acyclic sports / U.G.Kamskova and oth. // Theory and practice of physical culture. – 2007. – №10. – p.29–34.

6. *Micheev A.I., Sivakov V.I.* The importance of physical education in reducing aggressiveness and anxiety in the behavior of younger adolescents. A.I. Mikhcheev, V.I. Sivakov // Theory and practice of physical culture. – 1993. – №2. – p.21–22.

7. Molekulyarno-geneticheskaya determinatsiya funktsionalnoy rabotosposobnosti edinobortsev raznykh kvalifikatsiy [Molecular genetic determination of functional performance of combatants of different skill levels / Terzi M.S., Lekontsev E.V., Saraykin D.A. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2016, no. 7, pp. 21–24.

8. Psikhofiziologicheskie determinanty sportivnogo masterstva edinobortsev [Psychophysiological Determinants of Sports Skills of Combatants]/ Terzi M.S., Saraykin D.A., Pavlova V.I., Kamskova J.G. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2014, no. 12, pp. 66– 70.

9. *Pavlova V.I.* Health and physical culture of the population as the basis for the reproduction of human community / V.I. Pavlova, B.S. Pavlov, D.A. Sarajkin // material IX international scientific practical conference “Health saving education is the guarantee of safe life of youth: problems and methods of solution” under the scientific editorship Z.I. Tumasevij. – Chelyabinsk: UYrGGPY, 2016. – p.121–125.

10. *Sivakov, V. I.* Kvantovyj metod v povyshenii ehnergosistemy sportsmenov [Quantum method in increasing the energy system of athletes] / V. I. Sivakov, D.V. Sivakov, V. V. Sivakov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 12 (142). – 2016. – P. 116-120.

УДК 796.07

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ У СПОРТСМЕНОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ НА СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ

*Сиваков Владимир Владимирович, аспирант,
Южно-Уральский государственный гуманитарно-
педагогический университет,
г. Челябинск, Россия*

Аннотация. В материалах рассматривается методика воспитания скоростной выносливости спортсменов массовых разрядов игровым методом на специально-подготовительном этапе тренировки.

Ключевые слова: спортсмен, игровой метод, скоростная выносливость, методика, специально-подготовительный этап тренировки.

Abstract. Materials consider the technique of education of high speed endurance of mass categories athletes by a game method in special preparatory stage of training.

Keywords: athletes, game method, speed endurance, technique, special preparatory stage of training.

Актуальность. Игровой метод не предусматривает неоптимальную физическую нагрузку, недостаточный уровень физической подготовки, повышенный уровень заболеваемости, отсутствие контроля функционального состояния, которые снижают интерес у спортсменов к учебно-тренировочной деятельности [1,8]. У спортсменов контроль функционального состояния в игровом методе осуществляется несистематично, а иногда совсем отсутствует во время выполнения физической нагрузки, что способствует утомлению, переутомлению, перенапряжению систем и функций организма [9,10].

Цель исследования: воспитание игровым методом скоростной выносливости у спортсменов массовых разрядов в учебно-тренировочной деятельности.

Задачи исследования: обосновать игровой метод в воспитании скоростной выносливости у спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Если игровой метод имеет ограничение в дозировании физической нагрузки в воспитании физических качеств, с одной стороны, это является недостатком, так как в применении он не выполняет развивающие, восстанавливающие функции спортивных занятий в системе физической нагрузки, педагогического контроля, методов воспитания общих и специальных физических качеств. С другой стороны, применение игрового метода приводит к утомлению, переутомлению, перенапряжению спортсменов.

Рассмотрение недостатков игрового метода позволит улучшить учебно-тренировочный процесс спортсменов. Планирование физической нагрузки в

воспитании физических качеств у спортсменов на основе игровых правил снижает эффективность и результативность игрового метода по причине отсутствия объективного контроля и оценки функционального состояния.

Необходимо отметить, что нестрогая регламентационная деятельность игрового метода может иметь применение только в проведении разовых эмоционально-увеселительных физкультурных игр, эстафет, физкультурных праздников, а для целенаправленной системной работы в повышении функциональных систем, физической подготовленности метод не подходит для спортивной деятельности. Представим строго регламентированные действия игрового метода и подтвердим эффективность в продолжительности игровых действий в соответствии с функциональными возможностями спортсменов в учебно-тренировочной деятельности. У спортсменов в учебно-тренировочной деятельности, очень часто при выполнении физической нагрузки интервал отдыха является необоснованным. После физической нагрузки дается отдых две–три минуты для группы в одной серии при воспитании скоростных способностей, но не учитывается индивидуальный критерий восстановления. В игровой деятельности определяется механизм развития энергообеспечения, который может быть различным в зависимости от того, какие физические качества воспитываются.

Необходимо отметить, что развивающий эффект создается не только физической нагрузкой, физическими упражнениями, но и интервалом отдыха. У спортсменов интервал отдыха прекращает развивать тренировочный эффект в том случае, если после выполняемой физической нагрузки они восстанавливаются в течение 25-30 секунд первой минуты от 175-185 до интервала отдыха в начале полного, а потом жесткого. Адаптационное приспособление спортсменов к выполняемой физической нагрузке подтверждается результатом пульса после сна в течение двух-трех дней на аналогичную физическую нагрузку. Если восстановление осуществляется за 30 секунд, повышают интервал отдыха, согласно адаптационному восстановлению ординарного и жесткого типа интервалов отдыха.

В заключение отметим, что игровой метод применяется наиболее эффективно в воспитании скоростной выносливости в том действии, если неоптимальное игровое действие упреждается на более раннем этапе выполнения, а физическая нагрузка выполняется согласно строгой регламентации. При этом необходимо отметить, что развивающая физическая нагрузка при воспитании скоростной выносливости у спортсменов считается при пульсе от 175 до 185 уд/мин. Восстановление для каждого спортсмена является индивидуальным за определенное время от максимальной величины пульса до установленного интервала отдыха.

ЛИТЕРАТУРА

1. Байгужин П.А., Байгужина О.В. Адаптивно-компенсаторная реакция организма студентов в условиях ментального стресса / П.А. Байгужин, О.В. Байгужина: монография. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2015. –199с.

2. Байгузжин П.А., Данекина Ю.С., Байгузжина О.В. Психомоторные показатели под влиянием дозированной умственной нагрузки у студенток с различной подвижностью нервных процессов / П.А. Байгузжин, Ю.С. Данекина О.В. Байгузжина // Эколого–физиологические проблемы адаптации: материалы XVII Всероссийского симпозиума. – М.: РУНД, 2017. –С. 18–19.

3. Белоусова Н.А. Влияние физической культуры на состояние стрессустойчивости студенток с отклоняющейся архитектоникой позвоночника / Н.А. Белоусова, Н.В. Мамылина, А.А. Семченко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №11. – С. 45–48.

4. Долгова В.И. Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности / В.И. Долгова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск, 2013. – № 12. – С. 17–24.

5. Камскова Ю.Г. Особенности механизмов адаптации юных спортсменов в ациклических видах спорта / Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №10. – С. 29–34.

6. Михеев А.И., Сиваков В.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев, В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры». – 1993. – № 2. – С. 21–22.

7. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И.Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21– 24.

8. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И.Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 66–70.

9. Павлова В.И. Здоровье и физическая культура населения как основа воспроизводства человеческой общности / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А.Сарайкин // материалы IX Междунар.науч-практ.конф.: «Здоровьесберегающее образование–залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» под науч. ред. З.И. Тюмасевой. –Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 121–125.

10. Сиваков, В. И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В. В. Сиваков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 142. – № 12. – С. 116–120.

THE LITERATURE

1. Baiguzhin P.A., Baiguzhina O.V. Adaptively compensatory reaction of the body of students in condition of mental stress / P.A. Baiguzhin. O.V. Baiguzhina Monograph. – Chelyabinsk YUrGGPU. 2015. – 199 p.

2. Bayguzhin P.A., Danekina Yu.S., Bayguzhina O.V. Psychomotor indicators under the influence of the dosed intellectual loading at students with various mobility of nervous processes / P.A. Bayguzhin, Yu.S. Danekina of O.V.

Bayguzhin//Ekologo-fiziologichesky problems of adaptation: materials XvII All-Russian symposium. – M.: RUND, 2017. – P 18-19.

3. *Belousova N.A.* The influence of physical activity on the state of stress resistance of female students with deviating architectonics of the spine/ N.A. Belousova., N.V.Mamilina, A.A. Semchenko // Theory and practice of physical culture. – 2017. – № 11. – p. 45–48.

4. *Dolgova V.I.* Psychophysiological determinants of rediness for innovation / V. I. Dolgova // Vestnik of the Chelyabinsk State Pedagogical Unversity. – Chelyabinsk, 2013. – № 12. – p. 17–24.

5. *Kamskova U.G.* Features of adaptation mechanisms for young athletes in acyclic sports / U.G.Kamskova and oth. // Theory and practice of physical culture. – 2007. – №10. – p.29–34.

6. *Micheev A.I., Sivakov V.I.* The importance of physical education in reducing aggressiveness and anxiety in the behavior of younger adolescents. A.I. Mikhcheev, V.I. Sivakov // Theory and practice of physical culture. – 1993. – №2. – p.21–22.

7. Molekulyarno-geneticheskaya determinatsiya funktsionalnoy rabotosposobnosti edinobortsev raznykh kvalifikatsiy [Molecular genetic determination of functional performance of combatants of different skill levels / Terzi M.S., Lekontsev E.V., Saraykin D.A. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2016, no. 7, pp. 21–24.

8. Psikhofiziologicheskie determinanty sportivnogo masterstva edinobortsev [Psychophysiological Determinants of Sports Skills of Combatants]/ Terzi M.S., Saraykin D.A., Pavlova V.I., Kamskova J.G. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2014, no. 12, pp. 66– 70.

9. *Pavlova V.I.* Health and physical culture of the population as the basis for the reproduction of human community / V.I. Pavlova, B.S. Pavlov, D.A. Sarajkin // material IX international scientific practical conference “Health saving education is the guarantee of safe life of youth: problems and methods of solution” under the scientific editorship Z.I. Tumasevij. – Chelyabinsk: UYrGGPY, 2016. – p.121–125.

10. *Sivakov, V. I.* Kvantovyy method v povyshenii ehnergosistemy sportsmenov [Quantum method in increasing the energy system of athletes] / V. I. Sivakov, D.V. Sivakov, V. V. Sivakov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 12 (142). – 2016. – P. 116-120.

**РАЗВИТИЕ ЭНЕРГОСИСТЕМЫ ХОККЕИСТОВ
НА ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ, СПЕЦИАЛЬНО-
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сиваков Владимир Ильич, доктор педагогических наук, профессор

Сиваков Дмитрий Владимирович, аспирант

Сиваков Владимир Владимирович, аспирант

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-
педагогический университет,
г. Челябинск, Россия*

Аннотация. Авторы работы рассматривают развитие энергосистемы хоккеистов на обще-подготовительном, специально-подготовительном этапе спортивной тренировки, повышающие функциональные возможности в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: хоккеист, этап спортивной тренировки, восстановительный процесс, спортивный результат.

Abstract. The author considers the development of the energy system of hockey players in the general preparatory and especially preparatory stage of training, which increasing the functional capabilities in competitive activity.

Keywords: hockey player, training stage, recovery process, athletic performance.

Актуальность. Энергосистема хоккеистов способствует эффективному восстановлению вовремя и после игры в том случае, если проведена специальная, функциональная работа, выполняющая системно дыхательный цикл при выполнении общего и специального физического упражнения. У хоккеистов функциональное состояние и диагностические энергетические приоритеты успешного или неуспешного выступления в соревновательной деятельности во многом зависят от энергетического потенциала, который изменяется в течение игры и планируемой физической нагрузки [1,9].

Цель исследования: обоснование энергосистемы хоккеистов в развитии функциональных возможностей в учебно-тренировочной и в соревновательной деятельности.

Задача исследования: определить влияние энергосистемы хоккеистов в повышении спортивного результата на общеподготовительном, специально-подготовительном этапе спортивной тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение. В соревновательной деятельности хоккеисты находятся в напряженном функциональном состоянии, при этом снижаются функциональные, энергетические возможности энергетических центров позвоночного канала, которые не позволяет успешно демонстрировать высокие спортивные результаты.

На наш взгляд, у хоккеистов основной причиной возникновения нервно-мышечного напряжения в соревновательной деятельности являются

техническая неподготовленность, стресс, утомление, переутомление, перенапряжение, неадаптированная физическая нагрузка, травматизм, низкая спортивная квалификация и низкая техническая подготовка. Вышеуказанные признаки и причины хоккеистов не способствуют развитию восстановительного процесса не только функциональной системы, но и энергетических центров энергосистемы позвоночного канала, нервно-мышечной системы.

Это очень часто приводят к износу, деформации и к снижению эффективности в работе энергетических центров энергосистемы и функциональной системы хоккеистов. Если у хоккеистов во время выполнения игровой соревновательной деятельности отмечается напряжение в нервно-мышечной системе, то в том случае присутствует напряжение не только в определенной мышечной группе, но и в работе энергетических центров энергосистемы позвоночного канала. Хоккеисты с низкой и неэффективной работой энергетических центров энергосистемы позвоночного канала показывают и низкий спортивный результат в соревновательной деятельности, что не отмечается у хоккеистов с высоким уровнем энергосистемы, выполняя специальную физическую или соревновательную нагрузку. Повышению энергосистемы хоккеистов в игровой деятельности будут способствовать дыхательные, физические упражнения, а также специальные физические упражнения на гибкость позвоночного канала.

Повышение энергосистемы хоккеистов способствует снижению напряжения, сбалансированным восстановительным процессам энергетических центров позвоночного канала, тем самым повышаются функциональные возможности и спортивный результат.

Сбалансированные внутренние и внешние энергетические потоки хоккеистов упреждают заболеваемость, переутомление, травматизм. У хоккеистов в учебно-тренировочном и в соревновательном процессе функциональные изменения происходят за счет дыхательных, общих и специальных физических упражнений, точечной физической нагрузки на гибкость с концентрацией на расслабление функциональной системы, и таким образом эффективно совершенствуется общая и специальная физическая подготовка в тренировочной, соревновательной деятельности.

Хоккеисты низкой и высокой спортивной квалификацией, имеющие напряженность в нервно-мышечной, функциональной системе, опорно-двигательной структуре восстанавливаются в течение длительного времени после учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки. У хоккеистов с гармонично развитыми энергетическими центрами энергосистемы позвоночного канала и развитой функциональной, нервно-мышечной системой, как правило, отсутствует напряжение после тренировочной и соревновательной нагрузки, они восстанавливаются оперативно после учебно-тренировочной, соревновательной и игровой деятельности.

У хоккеистов общие и специальные дыхательные, физические упражнения способствуют эффективному восстановлению в том случае, если создана

специальная концентрация дыхания, которая выполняется системно и целенаправленно. Чем многократно и системно хоккеисты практикуют концентрацию дыхания на нервно-мышечную систему на напряженные мышечные группы во время выполнения физической нагрузки, тем эффективней происходит расслабление нервно-мышечной системы и стабильней совершенствуется, развивается функциональный, игровой, восстановительный и энергетический потенциал после тренировочной, соревновательной нагрузки. Очевидно, что у хоккеистов после физической нагрузки в подготовительной и заключительной части занятия медленный выдох лучше выполнять через нос, нежели через рот, так как выдыхаемый воздух через нос проходит вблизи дыхательного центра, усиливающий активизацию, регуляцию дыхательной функции и энергосистему. Следует отметить, что у хоккеистов постепенно увеличивается суммарная величина дыхательного цикла от цикла к циклу с каждым последующим повторением, увеличивается ощущение чувства энергетического тепла, расслабления и комфортного энергетического состояния, и потока во время соревновательной деятельности.

Таким образом, у хоккеистов полное расслабление нервно-мышечной системы и после учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки способствует восстановлению функциональной системы, нейтрализует напряжение, усиливает работу энергетических центров, и энергетический поток позвоночного канала, и тем самым улучшается внутреннее равновесие функциональной системы.

В заключение отметим, что у хоккеистов во время медленного выдоха – выдоха и задержки дыхания необходимо выполнять концентрацию и тщательный контроль, усиливающий расслабление функциональной системы. У хоккеистов массовых разрядов дыхательный процесс выполняется до шести циклов, а у хоккеистов высокой квалификации – от восьми и более дыхательных циклов. Дыхательный цикл выполняется на различный счет с учетом функциональной подготовленности.

При этом следует отметить, что развитый дыхательный процесс существенно повышает функцию энергетических центров энергосистемы позвоночного канала, соответственно восстановительный процесс и спортивный результат соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Байгужин П.А., Байгужина О.В. Адаптивно-компенсаторная реакция организма студентов в условиях ментального стресса / П.А. Байгужин, О.В. Байгужина: монография. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2015. –199с.
2. Байгужин П.А., Данекина Ю.С., Байгужина О.В. Психомоторные показатели под влиянием дозированной умственной нагрузки у студенток с различной подвижностью нервных процессов / П.А. Байгужин, Ю.С. Данекина О.В. Байгужина // Эколого–физиологические проблемы адаптации: материалы ХvII Всероссийского симпозиума. – М.: РУНД, 2017. –С. 18–19.

3. Белоусова Н.А. Влияние физической культуры на состояние стрессустойчивости студенток с отклоняющейся архитектоникой позвоночника / Н.А. Белоусова, Н.В. Мамылина, А.А. Семченко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №11. – С. 45–48.

4. Долгова В.И. Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности / В.И. Долгова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск, 2013. – № 12. – С. 17–24.

5. Камскова Ю.Г. Особенности механизмов адаптации юных спортсменов в ациклических видах спорта / Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №10. – С. 29–34.

6. Михеев А.И., Сиваков В.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев, В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры». – 1993. – № 2. – С. 21-22.

7. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И.Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21– 24.

8. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И.Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 66–70.

9. Павлова В.И. Здоровье и физическая культура населения как основа воспроизводства человеческой общности / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А.Сарайкин // материалы IX Междунар.науч-практ.конф.: «Здоровьесберегающее образование–залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» под науч. ред. З.И. Тюмасевой. –Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 121–125.

10. Сиваков, В. И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В. В. Сиваков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 142. – № 12. – С. 116–120.

THE LITERATURE

1. Baiguzhin P.A., Baiguzhina O.V. Adaptively compensatory reaction of the body of students in condition of mental stress / P.A. Baiguzhin. O.V. Baiguzhina Monograph. – Chelyabinsk YUrGGPU. 2015. – 199 p.

2. Bayguzhin P.A., Danekina Yu.S., Bayguzhina O.V. Psychomotor indicators under the influence of the dosed intellectual loading at students with various mobility of nervous processes / P.A. Bayguzhin, Yu.S. Danekina of O.V. Bayguzhin//Ekologo-fiziologichesky problems of adaptation: materials XvII All-Russian symposium. – M.: RUND, 2017. – P 18-19.

3. *Belousova N.A.* The influence of physical activity on the state of stress resistance of female students with deviating architectonics of the spine/ N.A. Belousova., N.V.Mamilina, A.A. Semchenko // Theory and practice of physical culture. – 2017. – № 11. – p. 45–48.

4. *Dolgova V.I.* Psychophysiological determinants of readiness for innovation / V. I. Dolgova // Vestnik of the Chelyabinsk State Pedagogical University. – Chelyabinsk, 2013. – № 12. – p. 17–24.

5. *Kamskova U.G.* Features of adaptation mechanisms for young athletes in acyclic sports / U.G.Kamskova and oth. // Theory and practice of physical culture. – 2007. – №10. – p.29–34.

6. *Micheev A.I., Sivakov V.I.* The importance of physical education in reducing aggressiveness and anxiety in the behavior of younger adolescents. A.I. Micheev, V.I. Sivakov // Theory and practice of physical culture. – 1993. – №2. – p.21–22.

7. Molekulyarno-geneticheskaya determinatsiya funktsionalnoy rabotosposobnosti edinobortsev raznykh kvalifikatsiy [Molecular genetic determination of functional performance of combatants of different skill levels / Terzi M.S., Lekontsev E.V., Saraykin D.A. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2016, no. 7, pp. 21–24.

8. Psikhofiziologicheskie determinanty sportivnogo masterstva edinobortsev [Psychophysiological Determinants of Sports Skills of Combatants]/ Terzi M.S., Saraykin D.A., Pavlova V.I., Kamskova J.G. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2014, no. 12, pp. 66–70.

9. *Pavlova V.I.* Health and physical culture of the population as the basis for the reproduction of human community / V.I. Pavlova, B.S. Pavlov, D.A. Sarajkin // material IX international scientific practical conference “Health saving education is the guarantee of safe life of youth: problems and methods of solution” under the scientific editorship Z.I. Tumasevij. – Chelyabinsk: UYrGGPY, 2016. – p.121–125.

10. *Sivakov, V. I.* Kvantovyy method v povyshenii ehnergosistemy sportsmenov [Quantum method in increasing the energy system of athletes] / V. I. Sivakov, D.V. Sivakov, V. V. Sivakov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 12 (142). – 2016. – P. 116-120.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

*Ольховская Елена Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент
Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Изучены возможности физкультурно-спортивной деятельности школьников в укреплении психического и социального здоровья. Выявлено влияние занятий спортивными играми на формирование коммуникативности и эмоциональной устойчивости.

Ключевые слова: здоровье, физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивные игры, коммуникативность, эмоциональная устойчивость.

Abstract. Explored sports activities of the schoolchildren in promoting mental and social health. The influence of sports games on the formation of communication and emotional stability.

Index terms: health, sport and recreation activities, sports games, sociability, emotional stability.

Успешность жизнедеятельности человека зависит от состояния здоровья и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия – производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, учебном – в конечном счете, определяются уровнем здоровья. Одним из важнейших национальных проектов является изменение отношения россиян к своему здоровью, основанное на осознании индивидуальной ответственности человека за свое физическое и психическое здоровье, социальную и профессиональную жизнедеятельность.

В трактовке всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

В работах отечественных ученых Ж.К. Холодова, В.И. Ильинича и др. выделяются три основных компонента здоровья: физический, психический и социальный [1]. Суть физического компонента заключается в состоянии организма, при котором интегральные показатели основных физиологических систем лежат в границах физиологической нормы и адекватно меняются при взаимодействии человека со средой обитания.

Психический компонент здоровья характеризуется следующими признаками: 1) адекватное для данного общества интеллектуальное, эмоциональное и сознательно-волевое взаимодействие с социальным окружением; 2) наличие резерва психических возможностей, позволяющих преодолеть стресс.

Социальное здоровье рассматривается в аспекте адаптации человека к условиям общественной жизни, которая обеспечивает нормальные морально-

этические проявления личности. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентации на здоровье различных форм жизнедеятельности – все это показатели общей культуры человека.

Органической частью общечеловеческой культуры, ее особой самостоятельной областью является физическая культура. Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности.

В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение. Физкультурно-спортивная деятельность человека – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей.

Актуальность нашего исследования определило то, что закономерным следствием недостаточной двигательной активности на фоне высоких интеллектуальных нагрузок является ухудшение здоровья молодого поколения. По разным данным Министерств образования и здравоохранения в настоящее время количество практически здоровых выпускников российской школы менее 20%.

Сегодня никто не умоляет возможности физкультурно-спортивной деятельности в укреплении физического здоровья человека, т.е. в развитии физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости), в выравнивании ежедневного двигательного режима. Но как систематические занятия физической культурой и спортом влияют на сохранение и укрепление психического и социального здоровья школьников?

Цель нашей работы – определение возможностей физкультурно-спортивной деятельности в формировании психических и социально значимых качеств личности, т.е. в укреплении психического и социального здоровья человека. Объект исследования – психические и социально значимые качества личности. Предмет исследования – формирование психических и социально значимых качеств личности в физкультурно-спортивной деятельности.

Мы проанализировали основные психические качества личности (мышление, память, внимание) и социально значимые качества, которые наиболее востребованы в современной жизни (коммуникативность, эмоциональная устойчивость, социальная толерантность, нравственно-волевые качества). Изучение особенностей физкультурно-спортивной деятельности показало, что на формирование психических и социально значимых качеств направлены тактическая и психологическая спортивная подготовка.

В процессе занятий физической культурой и спортом формирование психических и социально значимых качеств личности происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством

физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов. Такие качества как рефлексия, эмоциональная устойчивость, коммуникативность, способность работать в команде наиболее успешно развиваются в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол и др.

Опытно-поисковая работа проводилась на базе МБОУ-СОШ № 175. В ней приняли участие 40 школьников 15-16 лет. Все участники были разбиты на две группы:

- группа Г1 (n=20 человек), в которую вошли подростки, занимающиеся физкультурно-спортивной деятельностью не только на уроках физической культуры в школе, но и в спортивных секциях не менее 6 часов в неделю. В данной группе ребята занимаются спортивными играми;

- группа Г2 (n=20 человек). Подростки в данной группе либо занимаются физкультурно-спортивной деятельностью только на уроках физкультуры, либо совсем не занимаются ей по состоянию здоровья.

В своей работе мы исследовали возможности спортивных игр в формировании коммуникативности и эмоциональной устойчивости.

Развитие коммуникативности. Коммуникативность – это процесс взаимодействия между людьми, в ходе которого возникают, проявляются и формируются межличностные отношения.

Сегодня человеку, чтобы быть успешным в обществе, необходимо обладать способностью к продуктивному общению, т.е. быть коммуникабельным [2].

При этом коммуникативность проявляется по трем направлениям:

- умение давать социально-психологический прогноз коммуникативной ситуации, в которой предстоит общаться;
- способность программировать процесс общения, опираясь на своеобразие коммуникативной ситуации;
- способность осуществлять социально-психологическое управление процессами общения в коммуникативной ситуации.

Исследование коммуникативности подростков осуществлялось при помощи теста В.Ф. Ряховского, дающего возможность определить уровень коммуникативных способностей человека. Полученные результаты в группах Г1 и Г2 приведены в табл. 1.

Таблица 1

Уровень развития коммуникативности

Группа	Уровень развития коммуникативных способностей			
	низкий	средний	выше среднего	высокий
Г1 (n=20)	0%	30%	50%	20%
Г2 (n=20)	10%	80%	10%	0%

Человек, имеющий низкий уровень развития коммуникативности, замкнут, неразговорчив, не обладает способностью к правильному планированию и осуществлению процесса коммуникации. Человек со средним уровнем

развития коммуникативности достаточно общителен, но не обладает способностью быстро и правильно ориентироваться в меняющейся обстановке. Человек с уровнем развития коммуникативности выше среднего общителен, разговорчив, но не всегда адекватно оценивает партнеров по общению, нет способности к выразительной передаче информации.

При высоком уровне развития коммуникативности человек способен контролировать и регулировать собственное поведение, постоянно ощущать и поддерживать обратную связь в общении, адекватно воспринимать эмоциональное состояние партнеров по общению. Данные, полученные при анкетировании школьников, убедительно показали, что подростки в группе Г1, систематически занимающиеся спортивными играми имеют более высокий уровень развития коммуникативных способностей. Объяснить результаты позволяет то, что в спортивных играх общение в команде происходит не только на вербальном (словесном) уровне. Большую роль в коммуникации игроков играет невербальное общение – мимика, жесты, взгляды и др. Данный вид общения способствует быстрому выстраиванию адекватного взаимопонимания спортсменов, непосредственно влияет на результат игры.

Формирование эмоциональной устойчивости. Эмоциональная устойчивость – это неподверженность эмоциональных состояний и процессов деструктивным влияниям внутренних и внешних условий.

Для исследования возможностей физкультурно-спортивной деятельности в формировании эмоциональной устойчивости мы использовали модифицированную пробу Ромберга, которая выявляет нарушение равновесия человека в положении стоя (статическая координация), что является информативным показателем для оценки функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС).

Полученные данные оценивались по 5-ти бальной системе (табл. 2).

Таблица 2

Функциональное состояние ЦНС

Группа	Функциональное состояние в баллах				
	1	2	3	4	5
Г1(n=20)	0%	3%	10%	27%	60%
Г2(n=20)	5%	18%	50%	12%	15%

Исследование ЦНС убедительно продемонстрировало, что в группе Г1, в которую вошли подростки, занимающиеся физкультурно-спортивной деятельностью не только на уроках физической культуры в школе, но и спортивными играми в секциях, отличное функциональное состояние ЦНС у 60%. В группе же Г2 только у 15% испытуемых. Состояние ЦНС напрямую влияет на эмоциональную сферу человека.

Чем лучше функциональное состояние ЦНС, тем больше уменьшается отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, успешнее пре-

дупреждается крайний стресс и проявляется готовность к действиям в напряженных ситуациях. От состояния ЦНС зависит способность человека преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности [4,5].

У подростков, занимающихся спортивными играми, более устойчива эмоциональная сфера. Это происходит за счет рефлексии, которая формируется в процессе тактической подготовки к спортивным соревнованиям и хорошо сформированной коммуникативности. Рефлексия позволяет адекватно оценить сложную напряженную ситуацию, определить пути конструктивного решения проблемы. Коммуникативность способствует контролировать и регулировать собственное поведение, постоянно ощущать и поддерживать обратную связь в общении, адекватно воспринимать эмоциональное состояние партнеров по общению [3].

Здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, который он ведет. Особое место в здоровом образе жизни занимает двигательная активность. Главным средством профилактики различных заболеваний, возникающих на фоне малоподвижного образа жизни и гиподинамии является физкультурно-спортивная деятельность.

Проведенное нами исследование показало, что физкультурно-спортивная деятельность (на примере спортивных игр) способствует формированию психических и социально значимых качеств личности. Готовность человека проявлять на практике хорошо сформированные психические и социально значимые качества укрепляет его психическое и социальное здоровье. Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность является средством формирования не только физического компонента здоровья человека, но и психического и социального.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ольховская Е.Б. Профессионально-образовательный потенциал физической культуры в высших учебных заведениях: монография / Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина // Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008 г. 103 с.

2. Сапегина Т.А. Формирование коммуникативной компетенции студентов в физкультурно-спортивной деятельности: учебно-метод. пособие / Т. А. Сапегина, Е. Б. Ольховская, Т. А. Бобылева. // Екатеринбург: Изд. Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. 106 с.

3. Сапегина Т.А. Формирование педагогической коммуникации у студентов педагогических вузов / Т.А. Сапегина // Сборник материалов и докладов Международной конференции «[Социально-профессиональная мобильность в XXI веке](#)» под ред. Г.М. Романцева, В.А. Копнова. Екатеринбург, 2014. С. 260-264.

4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 400 с.

5. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1980. 208 с.

УДК 37: 796

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ НАГРУЗКИ ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

*Мануковская Людмила Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Глухова Ольга Васильевна, доцент
Воронежский государственный педагогический университет,
г. Воронеж, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается контроль за переносимостью физической нагрузки, который помогает более точно управлять воспитанием физических качеств и физического совершенствования занимающихся.

Ключевые слова: физическая нагрузка, педагогический контроль, признаки утомления.

Abstract. This article discusses the monitoring of exercise capacity, which helps to more accurately control the education of physical qualities and physical improvement involved in.

Index terms: physical activity, pedagogical control, the signs of fatigue.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека. Физическое воспитание учащейся молодежи эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в организме занимающихся, активно влияет на развитие физических качеств.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении физических упражнений помогает успешно функционировать всем системам организма и оказывает на них укрепляющее, развивающее действие. Благодаря разнообразным движениям улучшаются функции сердечно-сосудистой, нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Поиски оптимальных путей тренирующего воздействия нагрузки на организм занимающихся с целью развития их физических качеств ведут главным образом педагоги.

Физическая нагрузка на занятиях физической культуры должна быть достаточно высока, чтобы вызвать напряжения организма, особенно тех его систем, которые необходимо «усовершенствовать» для развития того или иного физического качества. Но нагрузка не должна быть и чрезмерной, так как это приведет к противоположному результату: тренирующий эффект будет невелик, а взаимодействие отдельных систем организма может нарушиться, произойдет срыв, хорошо известный спортсменам под названием «перетренировка».

Следовательно, нагрузку необходимо контролировать, особенно в той части занятия, которая отводится на развитие физических качеств. Бесконтрольное использование средств физической культуры может нанести непоправимый вред здоровью. Какие же способы контроля физической нагрузки существуют?

При подготовке высококвалифицированных спортсменов, а также при отработке в экспериментальных условиях конкретных средств и методов физического воспитания, как правило, осуществляется медико-биологический контроль нагрузки, включающий сложные физиологические и биохимические методики. Понятно, что для повседневной практики учебных занятий по физической культуре подобные способы контроля нагрузки неприемлемы.

Контроль за переносимостью физических нагрузок, осуществляется самым легко доступным и распространенным методом – наблюдением за внешними признаками утомления (табл.).

Внешние признаки утомления при тренировочных нагрузках

Признаки утомления	Степень утомления		
	Небольшое	средняя степень	переутомление
окраска кожи	слабое покраснение	значительное покраснение кожи лица	резкое покраснение, побледнение, синюшность
дыхание	Ровное	учащенное	резкое учащение, поверхностное, аритмичное
движение	правильное выполнение заданий	ошибки при выполнении заданий	резкое нарушение координации движений
внимание	хорошее, безошибочное выполнение заданий	неточность выполнения команд	замедленное, неправильное выполнение команд
общий вид	Обычный	усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	изможденное выражение лица, апатия, жалобы на резкую слабость
выражение лица	Спокойное	напряженное	искаженное

Однако информативность внешних признаков утомления можно считать достаточной лишь в тех случаях, когда нужно повысить или снизить уровень, предложенный на занятии нагрузки. Проявляются они через некоторое время после выполнения упражнений, накапливаются в течение всего занятия и могут быть основанием для отстранения занимающегося от дальнейшей активной работы. Такой контроль необходим, его отсутствие может пагубно сказаться на здоровье занимающихся, особенно тех из них, которые имеют хотя бы небольшие отклонения в состоянии здоровья.

Следует помнить, что работу над воспитанием физических качеств нельзя проводить без контроля, который позволяет более точно оценить физическое состояние занимающихся и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перетренированности.

Резюмируя вышесказанное, следует еще раз отметить, что объективный и системный педагогический контроль помогает педагогу более точно управлять процессом развития физических качеств и физического совершенствования занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 8-9, 10-11 классы – под общей редакцией В.И. Ляха. М., Просвещение, 2011.

2. *Филин В.П.* «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М., «ФиС», 2004.

THE LITERATURE

1. Textbook for educational institutions of Physical culture, 8-9, 10-11 – under the General editorship V. I. Lyakh. M., Prosveschenie, 2011.

2. *Filin V. P.* "Education of physical qualities in young athletes". Moscow, "FIS", 2004.

УДК 796

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО И РОССИЙСКОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ

*Осипова Надежда Станиславна,
студент экономического факультета
Самарской государственной сельскохозяйственной академии
Мезенцева Вера Анатольевна, старший преподаватель
Самарской государственной сельскохозяйственной академии
г. Самара, Россия*

Аннотация. Развитием студенческого спорта занималось и занимается много организаций, как в форме государственных, так и в форме общественных организаций. Изучение истории студенческого спорта позволяет не только узнать что-то неизвестное, но и дает возможность понять, чем можно воспользоваться сейчас.

Ключевые слова: спорт, студенческий спорт, история.

Abstract. The development of student sports has been and is being done by many organizations, both in the form of state and in the form of public organizations. Studying the history of student sports allows not only to learn something unknown, but also provides an opportunity to understand what can be used now.

Index terms: sport, student sport, history.

Первый студенческий спортивный клуб был основан в институте города Берна в 1816 г., а первым государством, организовавшей ассоциацию студенческого спорта в 1905 г., стали США. Подобные ассоциации стали появляться в Австралии (1906 г.), Польше (1908 г.), Чехословакии (1910 г.), Швеции и Норвегии (1913 г.), на Мальте (1925 г.), в Люксембурге (1938 г.), Италии (1946 г.) и т.д. Основной задачей этих организаций являлось развитие спорта среди студентов, обучающихся в университетах [4].

Развитие международного студенческого спорта на постоянной основе связано с деятельностью видной фигуры французского образования – Жана Петижана. Благодаря его усилиям, на международной конфедерации студентов, созданной в 1919 году, было принято решение через два года провести первый студенческий чемпионат мира по нескольким видам спорта. Однако воплотить планы в жизнь удалось лишь после вступления в конфедерацию студенческих организаций США, Англии и Италии.

При активном содействии этих государств удалось организовать первые международные университетские игры в Париже в 1923 году. Эти Игры можно назвать прообразом будущих Универсиад, но им было далеко до будущих аналогов: программа соревнований включала в себя даже менее десяти видов спорта, а женщины вообще не принимали участия в соревнованиях. Уже через год в Варшаве прошёл первый студенческий чемпионат мира, где, правда, не было никого, кроме европейцев, и который включал в себя только легкоатлетические дисциплины. Этот турнир тоже стал заметной вехой в истории университетского спорта, хоть уже и не был первым в своём роде.

Второй чемпионат мира среди студентов уже оправдал своё название: на соревнования приехали студенты из США и Гаити. Кроме того, количество видов спорта увеличилось многократно: появились футбол, теннис, плавание и фехтование. Во время специальной конференции, проходившей во время этого турнира, было решено проводить такие чемпионаты регулярно, расширять состав участников и увеличивать количество видов спорта. Данное предложение не осталось незамеченным, поставленные цели выполнялись, и уже в 1935 году Международный олимпийский комитет принял решение контролировать проведение этих соревнований.

Но II мировая война разрушила благостные начинания спортивных функционеров. В студенческом спорте произошёл раскол, связанный с расколом в европейском сообществе.

Во время активных боевых действий его влияние было не очень заметно, поскольку спорту, как вы понимаете, уделялось далеко не первое место. Хотя даже во время войны на территориях Германии и её союзников проводились спортивные соревнования.

У других стран до 1945 года до этого как-то не доходили руки, а вспомнили об этом лишь после войны. Именно тогда и был организован международный союз спортсменов-студентов. А уже спустя два года на спортивных

площадках восстанавливающегося Парижа прошли первые послевоенные Всемирные студенческие игры.

Спустя два года появилась новая организация, отвечающая за проведение всемирных студенческих соревнований: Международная федерация университетского спорта. Её создание ещё почти на десяток лет продлило распри между социалистическим и капиталистическим лагерями, ведь СССР и его союзники отказывались признавать новую организацию и проводили свои собственные студенческие соревнования, приуроченные к фестивалям молодёжи и студентов. Ситуация с таким разделением безмерно вредила мировому спорту, и чувствовалось, что вот-вот должно произойти объединение.

И оно случилось в 1957 году, когда на Международный спортивный университетский чемпионат были приглашены страны и капиталистического блока, и социалистического. Никто бойкотировать мероприятие не стал, и примирение состоялось. Чемпионат прошёл успешно, и было решено повторить столь приятное для всех мероприятие спустя два года.

В Турине в 1959 году завершилось формирование университетского спорта. Соревнования стали называться Универсиадой, а в честь победителей стали исполнять «Гаудеамус» – студенческий гимн, символизирующий единение молодых спортсменов по всему миру. В таком виде соревнования стали проводиться раз в два года, появились зимние Универсиады, неизменно расширялся состав участников, и увеличивалось количество видов спорта, в которых разыгрывались медали. Но обо всём этом чуть позже будет рассказано более подробно[2].

В России зарождение студенческого спорта происходило в начале XX века. Именно тогда первые студенческие спортивные клубы появились в политехническом и электротехническом московских институтах. В университете Санкт-Петербурга спортивный клуб был образован в 1908 году. К 1904 году в России функционировало 40 студенческих спортивных клубов. Большинство их действовало в столице – 13, в Москве – 5, в Киеве – 4, на долю других городов приходились оставшиеся клубы. В 1911 году 13 петербургскими студенческими обществами была образована студенческая лига, которая проводила соревнования среди студентов.

После революции 1917 года студенческий спорт стал развиваться в другом русле. В 1918 году 29 мая было основано крупнейшее в стране высшее учебное заведение в области физической культуры и спорта Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры (сейчас – Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма).

Впервые физическое воспитание как учебный предмет было введено в учебные планы Петроградского высшего педагогического института в январе 1921 года. Декретом Совета народных комиссаров РСФСР в июле 1929 года физическое воспитание вводится в вузах страны как обязательный предмет.

Спортивное студенческое движение в стране прошло в своем развитии несколько этапов. Первый этап, начавшейся в конце 20-х годов прошлого века,

закончился организационным оформлением студенческого спорта, созданием коллективов физической культуры в учебных заведениях страны, организацией и проведением первых всесоюзных студенческих соревнований. В середине 30-х годов начинается новый этап развития студенческого спортивного движения.

В 1936-1937 годах в стране образуются добровольные спортивные общества (ДСО), при создании которых физкультурные коллективы вузов были отнесены к разным ДСО в зависимости от профессиональной принадлежности. Медицинские вузы, например, входили в ДСО «Медик», педагогические – в ДСО «Учитель», вузы связи – в ДСО «Молния» и т.п. Спортсмены-студенты соревновались, как правило, между собой внутри спортивных обществ.

Создание в 1957 году всесоюзного студенческого спортивного общества «Буревестник» не только объединило всех студентов, но и положило начало третьему этапу развития студенческого спортивного движения. На протяжении многих лет в стране проводились студенческие соревнования на разных уровнях под общим руководством Центрального Совета «Буревестник».

Содержание учебных программ по физическому воспитанию и характер деятельности спортивных коллективов вузов в конце 40-х – начале 50-х годов были скорректированы с учетом развития массового физкультурного движения. Повышения спортивного мастерства и завоевания советскими спортсменами, многие из которых были студентами, мирового первенства по важнейшим видам спорта. Такие задачи в то время были поставлены партией и правительством в известном постановлении от 1948 года.

С 70-х годов направленность процесса физического воспитания учащейся молодежи на обучение навыкам основным видов спорта стала смещаться в сторону оздоровительного направления. Это нашло отражение в большом количестве научных исследований, содержании учебных программ по физическому воспитанию. Эта тенденция не могла не отразиться и в содержании учебных планов и программ институтов физической культуры, готовящих кадры для кафедр физического воспитания вузов.

В 1987 году ЦС «Буревестник» был преобразован в Центральный спортивный клуб «Буревестник» ВДФСО профсоюзов. В те годы общая кризисная ситуация в стране не могла не наложить отпечаток на развитие спорта среди студентов [1].

Четвертый этап развития студенческого спорта в стране связан с периодом реформирования общественных устоев и переходом экономики страны к рыночным отношениям. Эти перемены затронули основы студенческого спорта. Перед специалистами физического воспитания высшей школы появились новые задачи, направленные не только на развитие физических способностей студентов, но и на углубление их интересов к занятиям физической культурой и спортом, формирование важности здорового образа жизни, в котором двигательная активность является необходимым условием.

В октябре 1993 года по инициативе Минобразования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России была возрождена единая студенческая спортивная организация и образован Российский студенческий спортивный союз как правопреемник студенческого добровольного спортивного общества «Буревестник». Президентом Союза был избран Алексей Иванович Киселев, заслуженный мастер спорта СССР по боксу, серебряный призер двух Олимпиад, неоднократный чемпион Европы и СССР, кандидат технических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания Московского государственного технического университета имени Н. Баумана. С этого времени работа РССС пошла по совершенно новому пути. Основной акцент был сделан на объединение усилий кафедр физического воспитания высших учебных заведений страны. Такой подход оправдал себя. Стали постепенно возобновляться традиции проведения чемпионатов России по многим видам спорта, и в международном плане усилия нового руководства Союза стали приносить свои плоды. Если в 1993 году студенческая команда России на Универсиаде заняла только 27-е место, и многие стали поговаривать о закате студенческого спорта в России, то уже с 1995 года отечественные спортсмены достойно представляли страну на международных соревнованиях, неизменно оказываясь в призерах в общекомандном зачете [3].

История физической культуры и спорта изучает возникновение и развитие средств, форм, методов, теорий и систем физического воспитания на разных этапах существования общества. Являясь важным разделом науки о физической культуре и спорте, история рассматривает их как часть всей человеческой культуры. На основе объективно действующих закономерностей развития человеческого общества прослеживается эволюция физической культуры с древнейших времен до наших дней.

Научно-теоретической основой исторической науки о физической культуре и спорте является диалектический и исторический материализм. Изучение истории физической культуры и спорта позволяет рассматривать весь ход развития физической культуры и спорта во взаимной связи обусловленности с другими сторонами жизни общества. Показывая физическую культуру и спорт в непрерывном движении, изменении, история рассматривает их развитие как результат борьбы новых идей со старыми, позволяет составить научное представление о поступательном развитии физической культуры на протяжении всей истории общества.

На основе законов исторического материализма развитие физической культуры и спорта рассматривается в зависимости от конкретной общественно-экономической формации, географической среды, национальных особенностей.

Исторический материализм позволяет вскрыть классовую природу физической культуры, понять, что ее подлинными творцами и созидателями являются народные массы, а не отдельные личности. История физической куль-

туры и спорта – увлекательная наука. За время своего существования она накопила огромное количество интереснейших материалов, наглядно показывающих развитие физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: «Академия», 2001. – 312 с.
2. <http://burevestnik.tatarstan.ru/istoriya-studencheskogo-sporta-v-rossii.htm>
3. <https://www.championat.com/other/article-134436-ot-istokov-studencheskogo-sporta-do-universiady.html>
4. <http://reftrend.ru/178664.html>

THE LITERATURE

1. Goloshchapov, BR History of Physical Culture and Sports: a textbook. – Moscow: «Academy», 2001. – 312 p.
2. <http://burevestnik.tatarstan.ru/istoriya-studencheskogo-sporta-v-rossii.htm>
3. <https://www.championat.com/other/article-134436-ot-istokov-studencheskogo-sporta-do-universiady.html>
4. <http://reftrend.ru/178664.html>

УДК 378.037.1: [796.412+615.951.827]

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ВУЗЕ

*Миронова Светлана Петровна, кандидат педагогических наук, доцент,
Любякина Оксана Кодировна, студент 1 курса
Института гуманитарного и социально-экономического образования,
Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В настоящее время заметно возрастает проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами спортивной и оздоровительной двигательной активности для обеспечения спортивной формы, активного отдыха и восстановления сил. Необходимо, чтобы физическое воспитание в высших учебных заведениях гармонично соединяло все элементы физкультурно-оздоровительного и спортивного движения с целью развития у студентов навыков ведения здорового образа жизни, повышения их физкультурной грамотности, привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спорту.

Ключевые слова: двигательная активность, оздоровительная аэробика, спортивная аэробика.

Abstract. Now considerably manifestation of interest of a wide range of people in occupations different types of sports and improving physical activity for providing sportswear, active recreation and restoration of forces increases. It is nec-

essary that physical training in higher educational institutions harmoniously connected all elements of the sports and improving and sports movement for the purpose of development in students of skills of maintaining a healthy lifestyle, increase in their sports literacy, attraction to systematic occupations by physical culture and to sport.

Index terms: physical activity, improving aerobics, sports aerobics.

Наличие ряда социально-экономических, экологических проблем в нашей стране, ограничение двигательной активности, нерациональное питание, вредные привычки и стресс вызывают значительные физические и психоэмоциональные перегрузки организма, что приводит к резкому ухудшению состояния здоровья, быстрой утомляемости, снижению уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Двигательная активность – это то, в чем нуждается организм человека для нормального функционирования, укрепления здоровья и хорошего самочувствия. В настоящее время заметно возрастает проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами спортивной и оздоровительной двигательной активности для обеспечения спортивной формы, активного отдыха и восстановления сил. Этому в немалой степени способствуют публикации, видеопродукция, современные фитнес центры и спортивные клубы.

Необходимо, чтобы физическое воспитание в высших учебных заведениях гармонично соединяло все элементы физкультурно-оздоровительного и спортивного движения с целью развития у студентов навыков ведения здорового образа жизни, повышения их физкультурной грамотности, привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Особое место в системе современных оздоровительных тренировок занимает аэробика, систематические занятия которой позволяют повысить уровень мышечной тренированности, улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, а также доставляет огромное удовольствие занимающимся.

Аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий по физической культуре в зависимости от пола, возраста, уровня физического развития и подготовленности студентов. Использование средств аэробики в вузе может в полной мере удовлетворять различные интересы студентов на занятиях по физической культуре.

Аэробика, что означает «обогащённая кислородом», появилась в Америке, ее основателем был доктор Кеннет Купер, который изменил мир фитнеса, опубликовав свою книгу с комплексами оздоровительных упражнений. Эти упражнения просты и не требуют особой предварительной физической подготовленности.

Считается, что такие нагрузки благоприятно сказываются на работе сердечно-сосудистой, дыхательной систем, отлично укрепляют мышцы ног и

спины, положительно воздействуют на позвоночник, позволяют улучшить осанку, а также избавиться от стресса и усталости.

Прежде всего, аэробика представляет собой систему упражнений, направленную на предотвращение развития болезней коронарных артерий, а характерной чертой занятий является наличие аэробной части, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиореспираторной системы.

К нам аэробика пришла в 1984 году, когда впервые вышла в эфир телепрограмма с комплексом ритмической гимнастики под руководством фигуристки Натальи Линичук. В то же время Джейн Фонда разработала специальный комплекс упражнений, который был направлен на борьбу с лишним весом. Ее книгу выпускали с видео-приложением, где наглядно представлялись тренировки. Таким образом, аэробика распространилась в массы по всему миру и получила два главных направления: спортивное и танцевальное.

Дальнейшее развитие аэробики было связано с созданием Международной федерации спорта, аэробики и фитнеса (FISAF), которая регулярно проводит мировые, европейские чемпионаты [1].

Эффективность аэробики общепризнана. Аэробика – это комплекс упражнений на развитие выносливости, которые продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой.

При регулярных занятиях аэробикой общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, объем лёгких увеличивается, сердечная мышца укрепляется и лучше обеспечивается кровью, укрепляется костная система.

Аэробика помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами, повышается работоспособность, а также аэробика – это реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме [2].

Занятия аэробикой развивают музыкальный слух, чувство прекрасного, дают возможность занимающимся выразить в движениях индивидуальные способности. Все это делает аэробику мощным комплексным средством воздействия на обучающихся в оздоровительном, образовательном и воспитательном отношении [3].

Различают спортивный и оздоровительный виды аэробики, которых объединяет базовый набор упражнений, однако они отличаются по целям и задачам занятий.

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой оздоровительной аэробикой является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем [4]. Оздоровительная направленность аэробики

привлекает занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание учебных занятий по физической культуре в зависимости от уровня физической подготовленности и интересов студентов.

Основу занятий составляют ходьба, бег, прыжки, упражнения на силу, выносливость и гибкость, которые выполняются из разных исходных положений и в различном темпе.

Основные направления оздоровительной аэробики:

- танцевальная аэробика включает различные танцевальные стили, соединенные с элементами современной хореографии, а также с упражнениями спортивного характера; укрепляет мышцы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес;

- степ-аэробика служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, укрепляет мышцы;

- аква-аэробика развивает гибкость, сжигает лишние калории, восстанавливает после травм;

- слайд-аэробика укрепляет основные мышцы тела;

- памп-аэробика направлена на коррекцию фигуры;

- тай-бо-аэробика снимает стресс, повышает тонус организма и настроение, регулирует работу сердца;

- бокс-аэробика развивает координацию движений, быстроту реакции, выносливость;

- кик-аэробика развивает общую и силовую выносливость, ловкость и координацию.

Спортивная аэробика – это интенсивно развивающийся вид спорта, первые соревнования по которому прошли в США в 1990 г. С 1995 г. спортивная аэробика признана официальной спортивной дисциплиной Международной федерации аэробики (IAF). Соревновательная программа – это произвольное упражнение, в котором спортсмены демонстрируют непрерывный и высоко интенсивный комплекс, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек, групп).

Основу хореографии в этих упражнениях составляют базовые аэробные шаги и их разновидности. В настоящее время в спортивной аэробике существует несколько вариантов правил соревнований [5].

Спортивная аэробика возникла на основе оздоровительной аэробики и имеет с ней одинаковую технику базовых движений. Это чрезвычайно сложный, почти экстремальный вид спорта, по затратам физических сил его сравнивают с бегом на 800 метров. Этот вид спорта содержит координационно-сложные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики. В процессе тренировки формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью.

Этот вид спорта способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию, формированию правильной осанки, развитию общей физической подготовки, развитию хореографических, музыкальных, акробатических навыков, а также морально-волевых качеств. Другой отличительной особенностью этого вида спорта является развитие силовых возможностей во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость.

Еще одна особенность спортивной аэробики – это специфичность соревновательной нагрузки, характеризующейся координационно сложными упражнениями, выполняемыми в зоне субмаксимальной мощности, преимущественно в скоростно-силовом, анаэробном режиме, околопредельной мобилизацией функций сердечно-сосудистой системы при высокой экономичности механизмов энергообеспечения [6].

В настоящее время этот интересный вид физической активности привлекает все большее внимание современной молодежи, в том числе студенческой. Занятия аэробикой благоприятно воздействует на общее состояние организма, позволяют всегда находиться в хорошей физической форме, положительно влияют на эмоциональное и психическое состояние, тем самым укрепляя здоровье человека.

Так как занятия проходят под музыку, занимающиеся получают большее эстетическое удовольствие. Кроме этого, для занятий аэробикой не требуется специального дорогостоящего оборудования, что делает этот вид спорта доступным.

В целом, благодаря разнообразию и постоянному обновлению ассортимента программ по развитию выносливости, гибкости, координации движений, своему современному музыкальному сопровождению, аэробика как оздоровительная, так и спортивная удерживает лидирующие позиции в рейтингах среди других видов гимнастики.

ЛИТЕРАТУРА

1. *8 фактов об аэробике* [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.kleos.ru/fitness/8-faktov-ob-aerobike/> (Дата обращения 11.12.2017)
2. *Влияние занятий аэробикой на физическое состояние организма студентов: методические разработки* / сост.: О. П. Кузнецова, Н. В. Шамшина, Е. В. Голякова. Тамбов: Изд-во ГОУ ВПО ТГТУ, 2011. 24 с.
3. *Миловидов В. К. Оздоровительная аэробика: Методические рекомендации по изучению курса* / В. К. Миловидов, А. З. Мишаров, А. Ю. Рябов; УрСЭИАТиСО. Челябинск, 2006. 44 с.
4. *Удалова Е. П. Аэробика для самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие* / Е. П. Удалова, Н. В. Южакова. Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. 85 с.

5. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. 124 с.

6. *Отличие* спортивной аэробики от оздоровительной [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://vuzlit.ru/349162/otliche_sportivnoy_aerobiki_ozdorovitelnoy (Дата обращения 11.12.2017)

THE LITERATURE

1. *8 facts about aerobics* [An electronic resource]. Access mode: <https://www.kleos.ru/fitness/8-faktov-ob-aerobike/> (Date of the address 12/11/2017)

2. *Influence of occupations aerobics on a physical condition of an organism of students: methodical developments* / сост.: О.Р. Kuznetsova, N.V. Shamshina, E.V. Golyakova. Tambov: Public Educational Institution of Higher Professional Training TGTU publishing house, 2011. 24 p.

3. *Milovidov V.K. Improving aerobics: Methodical recommendations about studying of a course* / V.K. Milovidov, A.Z. Misharov, A.Yu. Ryabov; УрСЭИАТнСО. Chelyabinsk, 2006. 44 p.

4. *Udalova E. P. Aerobics for independent occupations of students of higher educational institutions: educational and methodical grant* / E.P. Udalova, N.V. Yuzhakova. VO Volgograd branch FGBOU "Russian academy of national economy and public service". Volgograd: Publishing house of the RANEPa Volgograd branch, 2016. 85 p.

5. *Davydov V. Yu. Technique of teaching improving aerobics: Manual* / V.Yu. Davydov, T.G. Kovalenko, G.O. Krasnova. Volgograd: Volgogr publishing house. state. un-that, 2004. 124 p.

6. *Difference of sports aerobics from improving* [An electronic resource]. Access mode: https://vuzlit.ru/349162/otliche_sportivnoy_aerobiki_ozdorovitelnoy (Date of the address 12/11/2017)

УДК 796.431

ОЦЕНКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПРЫГУНОВ

*Косихин Виктор Петрович, доктор педагогических наук, доцент,
Московский городской педагогический университет, г. Москва
Сокунова Светлана Феликсовна, доктор педагогических наук, профессор
Ульяновский государственный университет,
г. Ульяновск, Россия*

Аннотация. Оперативная оценка соревновательной деятельности прыгунов с использованием инновационных технологий дает общую оперативную характеристику соревновательной подготовленности прыгунов позволяет оценить их техническую подготовленность, сравнить индивидуальные

показатели с показателями соревновательной деятельности лучших прыгунов, и на этой основе правильно подобрать управляющие и корректирующие тренировочные воздействия.

Ключевые слова: контроль, соревновательная деятельность, легкоатлеты прыгуны, мультипликативный метод

Annotation. The operative estimation of competition activity of jumpers with the use of innovative technologies gives general operative description to competition preparedness of jumper allows to estimate their technical preparedness, compare individual indexes to the competition performance of the best jumpers indicators, and on this basis it is correct to pick up managing and correcting training influences.

Keywords: control, competition activity, athletes are jumpers, multiplicative method

Актуальность. За последние 10 - 15 лет в связи с усилением допинг-контроля в легкой атлетике наблюдается тенденция стабилизации и даже некоторого снижения уровня результатов победителей крупнейших соревнований в легкоатлетических прыжках. Таким образом, наблюдается очевидное противоречие между значительным увеличением затрат времени и средств на обеспечение роста спортивного мастерства и стабилизацией и даже снижением результатов мирового уровня. Разрешение данного противоречия представляется возможным благодаря оптимизации тренировочного процесса, повышению эффективности управления подготовкой высококвалифицированных прыгунов на основе современных инструментальных методик.

Научный подход к построению тренировочного процесса на основе идей научного управления предъявляет требование точной количественной характеристики всех сторон подготовленности спортсменов. Эффективность построения тренировки зависит от количественного выражения структуры подготовленности и соревновательной деятельности спортсменов, состояния основных функциональных систем организма, задействованных в данном виде спорта.

Это позволяет более точно и объективно подходить к планированию тренировочного процесса квалифицированных прыгунов и прыгунь, с большей вероятностью достигая запланированного уровня максимальной соревновательной готовности ко времени главных стартов сезона [1, 2].

Методика и результаты исследования. Разработанная комплексной научной группой сборной команды страны по легкой атлетике (группа прыжков) обобщенная методика оперативной оценки соревновательной деятельности прыгунов с использованием современных компьютерных технологий дает общую оперативную характеристику соревновательной подготовленности прыгунов позволяет оценить их техническую подготовленность, сравнить индивидуальные показатели с показателями соревновательной деятельности лучших прыгунов. Тренеры оперативно непосредственно после соревнований

получают информацию об основных показателях соревновательной деятельности прыгунов.

На этой основе тренеры смогут давать рекомендации по повышению эффективности и стабильности техники, наметить пути совершенствования технического и тактического мастерства прыгунов. Определение абсолютной эффективности техники прыгунов с помощью кинематических параметров требует использования инструментальных методик (фотодиодный хронометраж, скоростная видеосъемка, компьютер с программным обеспечением).

К сожалению, пока такая аппаратура, имеется только в распоряжении комплексных научных групп. В практической же работе тренера необходим постоянный контроль за техническим мастерством прыгунов.

Мультипликативный метод предусматривает оценку технического мастерства по степени реализации двигательного потенциала спортсмена в соревновательном упражнении. Оценка специальной физической подготовленности целесообразно проводить непосредственно до (за 5-7 дней) или после соревнований.

Результат, показанный спортсменом в соревнованиях, отнесенный к двигательному потенциалу прыгуна, позволяет оценить техническую подготовленность спортсмена:

$$К_{эт} = СР / ДП$$

На этапе технической подготовки и в соревновательном периоде, когда начинается соревновательная практика и необходима точная количественная оценка уровня технического мастерства прыгунов. Данная методика органически вписывается в тренировочный процесс, поскольку оценка специальной физической подготовленности с использованием контрольных упражнений входит в процедуру этапного контроля [6].

Показателями соревновательной деятельности спортсменов (сборной команды легкоатлетов-прыгунов) являлись:

- 1 - соревновательный результат прыгуна;
- 2 - фактическая длина прыжка – фактическая максимальная длина прыжка в соревнованиях с учетом недоступа (не обязательно лучшая зачетная попытка);
- 3 - реализация соревновательных возможностей – отношение соревновательного результата к фактической длине прыжка в лучшей попытке соревнований;
- 4 - разброс результатов – разность между лучшей и худшей из соревновательных попыток;
- 5 - % удачных попыток – количество попыток от общего числа попыток в основных соревнованиях, входящих в 5-процентный диапазон от лучшего результата соревнований;
- 6 - средний результат удачных попыток – средний результат попыток, входящих в 5-процентный диапазон от лучшего результата соревнований;

7 - разброс попадания на брусок - разброс попадания на место отталкивания во всех попытках (с учетом заступов);

8 - количество шагов разбега – количество шагов в разбеге прыгуна в его лучшей попытке;

9 - скорость предпоследних 5 м разбега – скорость на участке разбега с 6-го по 11-ый м от линии для отталкивания в лучшей попытке;

10 - скорость последних 5 м разбега – скорость на участке разбега с 1-го по 6-ой м от линии для отталкивания в лучшей попытке;

11 - разность скоростей на участках – разность скорости на последнем и предпоследнем 5- метровом участке разбега (характеризует набегание на планку);

12 - разброс скорости разбега – разность между наибольшей и наименьшей скоростью на последнем участке разбега во всех попытках (характеризует стабильность выполнения фазы разбега);

13 - максимальная скорость в разбеге – показатель максимальной скорости на любом из участков разбега в любой из попыток (характеризует абсолютные скоростные возможности прыгуна);

14 - реализация скоростных возможностей – отношение скорости на последнем участке разбега в лучшей попытке к максимальной скорости прыгуна в разбеге (отношение показателя 10 к показателю 13);

15 - коэффициент реализации скорости разбега – отношение соревновательного результата к скорости на последнем участке разбега в лучшей попытке (характеризует уровень технической и специальной подготовленности прыгунов);

16 – показатель скорости ветра в лучшей попытке соревнований.

В то же время управление подготовкой квалифицированных спортсменов возможно только при наличии точной количественной информации о различных сторонах подготовленности атлетов. Это включает наличие научно разработанных модельных характеристик и нормативных показателей подготовленности, структуры и взаимосвязей технической и специальной физической подготовленности спортсменов [3, 4].

Для исследования структуры технической подготовленности прыгунов и прыгуней, выявления характерных связей в структуре техники этих прыжковых видов был проведен корреляционный анализ параметров технической подготовленности прыгунов и прыгуней. После статистической обработки параметров технической подготовленности квалифицированных прыгунов и прыгуней и определения информативных показателей, преимущественно определяющих результативность в виде, был проведен регрессионный анализ показателей технической подготовленности, который позволил разработать уравнения регрессии, на основе которых определены модельные характеристики технической подготовленности квалифицированных прыгунов и прыгуней в различных видах прыжков [5].

Закключение. Таким образом, применение инновационных методик, в частности, мультипликативного метода, в подготовке легкоатлетов (группа прыжки) позволяет оценить техническое мастерство по степени реализации двигательного потенциала спортсмена в соревновательном упражнении.

Анализ технической подготовленности, разработанные модельные характеристики технической подготовленности прыгунов и прыгуньи позволяют выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов и на этой основе правильно подобрать управляющие и корректирующие тренировочные воздействия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Запорожанов, В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. - Киев: Здоровья, 1988. - 144 с.
2. Креер, В. .А. Тройной прыжок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. -151 с.
3. Косихин, В. П. Управление тренировочным процессом прыгунов-многоборцев с учетом их технико-физической подготовленности / В.П. Косихин, С.Ф. Сокунова // Культура физическая и здоровье. – 2009. – № 2(21). – С. 48-50.
4. Косихин, В. П. Составляющие комплексного контроля специальной подготовленности квалифицированных легкоатлетов-прыгунов / В.П. Косихин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 20-24.
5. Косихин, В. П. Модельные характеристики специальной подготовленности прыгунов-многоборцев / В. П. Косихин, С. Ф. Сокунова // Здоровое поколение – основа качественного образования // Матер. Всерос. научно-практич. конф. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – С. 87-90.
6. Косихин, В. П. Этапный контроль специальной физической подготовленности прыгунов / В. П. Косихин, С. Ф. Сокунова //Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта // Матер. II Всерос. научно-практич. конф. – Ульяновск: УлГУ, 2008. – С. 127-129.

THE LITERATURE

1. Zaporozhanov, V.A. Control in the sporting training / of V.A. Zaporozhanov. Kyiv: Zdorov'ya, 1988. - 144 p.
2. Kreer, V.A. the Triple jump. - M.: physical Education and sport, 1980. - 151 p.
3. Kosikhin, V.P. Management by the training process of jumpers-multiathlons taking into account their technique physical preparedness / V.P. Kosikhin, Sokunjva S.F. // Culture is physical and health. - 2009. - № 2(21). - С. 48-50.
4. Kosikhin, V.P. Constituents of complex control of the special preparedness of skilled athletes-jumpers / V.P. Kosikhin // Theory and practice of physical culture. - 2009. -№ 12. - С. 20-24.
5. Kosikhin, V.P. Model descriptions of the specialpreparedness of jumpers-multiathlons / V.P. Kosikhin, Sokunjva S.F. // Healthy generation is basis of quality education // Ulyanovsk: UlGTU, 2009. - С. 87-90.

6. Kosikhin, V.P. Stage control of the special physical preparedness of jumpers / V.P. Kosikhin, Sokunja S.F. // Issues of the day of theory and practice of physical culture and sport // Ulyanovsk: UlGU, 2008. - С. 127-129.

УДК 796.035

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

*Сапегина Татьяна Алексеевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Сохранение и укрепление здоровья является приоритетной задачей высшего образования. В статье рассматриваются возможности физической культуры для улучшения качества жизни студентов с ослабленным здоровьем.

Ключевые слова: физическая культура, студенты с ослабленным здоровьем.

Abstract. The preservation and promotion of health is a priority for higher education. The article discusses the ability of physical culture to improve the quality of life of students with the weakened health.

Index terms: physical education students with impaired health.

Главной целью высшего образования в современных условиях – это подготовка молодых специалистов в соответствии с новыми образовательными стандартами. Высшие учебные заведения должны обеспечить высокий уровень качества образования. Но стране нужны не только высококвалифицированные специалисты, но и здоровые, крепкие, полные сил молодые люди. Сохранение и укрепление здоровья будущих специалистов имеет общественную значимость, так как состояние здоровья молодого специалиста влияет на качество его труда.

Здоровье имеет в современной жизни большое социальное значение. Когда у молодого человека отменное здоровье, тогда свои биологические и социальные функции он будет выполнять с большей долей эффективности для общества [1].

Здоровье надо рассматривать как качество жизнедеятельности человека, оно характеризуется высоким уровнем адаптации к воздействию внешних факторов на организм человека и проявляется в виде состояния полного физического, психического и социального благополучия в различных видах деятельности.

Однако наблюдения показывают, что имеется тенденция к ухудшению показателей здоровья учащейся молодежи, количество здоровых студентов уменьшается, а количество студентов, имеющих хронические заболевания,

наоборот увеличивается. По статистике около 20% людей в мире имеют какие-либо физические или психические заболевания. Они нуждаются в особых условиях жизни, учебы и работы. И здесь на помощь приходит физическая культура.

Одной из главных задач высшего образования является укрепление и сохранение здоровья студентов. На занятиях по физическому воспитанию в вузе необходимо создавать благоприятные условия для студентов с ослабленным здоровьем, чтобы сформировать у них потребность в использовании средств физической культуры для восстановления и улучшения своего здоровья [2].

На занятиях по прикладной физической культуре студенты обычно занимаются в одной группе, но подразделяются на подгруппы по здоровью. Студенты с ослабленным здоровьем чаще всего освобождаются от практических занятий, что является неприемлемым. Практические занятия для студентов с ослабленным здоровьем дадут гораздо больший эффект для организма, чем теория. Занятия физическими упражнениями дают возможность почувствовать себя полноценным человеком физически и психологически.

Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем дает возможность студентам почувствовать себя полноценным человеком, помогает вернуться к нормальной жизни.

Считалось, что студентам с ослабленным здоровьем нежелательно заниматься физическими упражнениями. Физическая культура не рассматривалась как эффективное средство реабилитации, развития физических возможностей, средство для укрепления здоровья, социализации студентов с ослабленным здоровьем. Исследования в этой области показали, что необходимо уделять большое внимание к использованию средств физической культуры для организации активного отдыха, с целью увеличения двигательной активности для студентов с ослабленным здоровьем.

Во время занятий по прикладной физической культуре нужно создавать условия для студентов с ослабленным здоровьем, как со стороны преподавателей физического воспитания, так и со стороны сокурсников, привлекая их к участию в спортивных мероприятиях, и как участников, и как помощников. Переключение с одного вида деятельности на другой улучшает общее самочувствие, увеличивает функциональные возможности организма, повышает работоспособность.

Большое значение имеет использование аэробной нагрузки, что положительно влияет на психическое состояние, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, улучшает функциональное состояние организма [3].

Студенты с ослабленным здоровьем не всегда имеют полную степень психофизической готовности к обучению, что часто вызывает быструю утомляемость, неспособность переносить увеличение учебной нагрузки. Все это может привести к росту заболеваемости.

Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем в большей степени направлена на самореализацию личности, преодоление негативных психологических последствий болезни, что требует от человека большой активности и самостоятельности.

Главной задачей физического воспитания в вузе для студентов с ослабленным здоровьем является приобретение знаний о здоровом образе жизни, развитие двигательных умений и навыков, повышение функциональных возможностей организма для дальнейшей полноценной жизни.

Занятия физическими упражнениями помогают восстановлению физической и умственной работоспособности, направлены на профилактику утомления, способствуют интересному проведению досуга, повышению уровня качества жизни студентов с ослабленным здоровьем. Необходимо заинтересовать студентов за счет свободного выбора средств и форм занятий физическими упражнениями. Преподаватели должны с особым вниманием относиться к студентам с ослабленным здоровьем. Главной задачей педагога является формирование адекватных реакций молодых людей на возникшее или перенесенное заболевание, помощь в выборе средств физической культуры, которые будут способствовать быстрому восстановлению.

Нельзя исключать и возможность участия студентов с ослабленным здоровьем в соревнованиях, как в качестве судей, так и в качестве участников, по тем видам спорта, которые не противопоказаны врачами.

Анализируя средства и методы физического воспитания можно обнаружить огромный потенциал возможностей, который способствует максимальному увеличению жизнеспособности студентов с ограничениями по здоровью, его всестороннему развитию, обретению самостоятельности и социальной активности, что поможет в дальнейшей профессиональной деятельности и обычной жизни.

Студенты с ослабленным здоровьем должны сформировать у себя желание быть здоровыми, вести здоровый образ жизни, участвовать полноценно в студенческой жизни. Педагоги обязаны ставить перед собой задачи по отвлечению студентов от переживаний по поводу болезни, приобщению их к активному отдыху, привлечению к участию в соревнованиях, пусть даже в качестве болельщиков.

Занимаясь, студенты забывают о своих бедах, исчезает ощущение неуверенности в своих силах, восстанавливается психологическое равновесие, у молодых людей появляется уважение к самому себе. Занятия физическими упражнениями наполняют жизнь студентов с ослабленным здоровьем яркими красками, новым содержанием, положительными эмоциями.

ЛИТЕРАТУРА

1.Ольховская Е.Б., Сапегина Т.А. Профессионально-образовательный потенциал физической культуры в высших учебных заведениях: монография. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. – 103 с.

2. Сапегина Т.А. Моделирование образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе./ Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51-3. – С. 249-255.

3. Ольховская Е.Б., Сапегина Т.А. Профессионально-образовательный потенциал физической культуры в высших учебных заведениях: монография. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. – 103 с.

THE LITERATURE

1. Olkhovskaya EB, Sapegina TA Professional and educational potential of physical culture in higher educational institutions: monograph. - Ekaterinburg: Publishing house GOU VPO "Ros. state. prof.-ped. un-t ", 2008. - 103 p.

2. Sapegina T.A. Modeling of the educational process in physical education in the university. / Problems of modern pedagogical education. - 2016. - No. 51-3. - P. 249-255.

3. Olkhovskaya EB, Sapegina TA Professional and educational potential of physical culture in higher educational institutions: monograph. - Ekaterinburg: Publishing house GOU VPO "Ros. state. prof.-ped. un-t ", 2008. - 103 p.

УДК 796:011

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-АДАПТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Акулова Любовь Николаевна, доктор педагогических наук, профессор
Воронежский государственный педагогический университет, г. Воронеж*

*Усков Валентин Михайлович, доктор медицинских наук, профессор
Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина,*

Кузнецов Борис Вячеславович, кандидат педагогических наук

*Центральный филиал Российского государственного
университета правосудия*

г. Воронеж, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается авторская методика профессионально-адаптационной физической подготовки. Раскрываются её элементы. Приводятся результаты формирующего педагогического эксперимента, направленного на изучение влияния профессионально-адаптационной физической подготовки на учебно-профессиональную деятельность курсантов вузов МЧС России.

Ключевые слова: профессионально-адаптационная физическая подготовка, адаптация, учебно-профессиональная деятельность, анализ успеваемости, динамика успеваемости.

Abstract. This article discusses the author's methodology of vocational-adaptive physical training. Reveals its elements. The results of the formative pedagogical experiment aimed at studying the influence of professional adaptation of physical training on training and professional activities of students of universities of EMERCOM of Russia.

Index terms: professional adaptation of physical preparation, adaptation, training and professional activities, performance analysis, dynamics of performance.

При формировании личностных качеств курсантов военизированных образовательных учреждений на главенствующую роль в этом процессе претендует их способность адаптации к изменяющимся условиям служебно-профессиональной деятельности. Особенно это проявляется на начальном этапе профессионального становления, а именно в процессе приобретения необходимых знаний, умений и навыков в стенах ведомственного вуза. Условия нахождения в обозначенном выше образовательном учреждении разительно отличаются от «гражданского» образа жизни обучаемых. Это, во-первых, распорядок дня, ограничение свободы, ношение форменной одежды, соблюдение субординации, нахождение в замкнутом коллективе, высокие физические нагрузки и др. Всё это накладывает отпечаток на формирование личностных качеств вчерашнего школьника и вызывает необходимость педагогического сопровождения процесса вхождения молодого человека в образовательную среду военизированного вуза, адаптации к изменившимся условиям. Существенное место в этом процессе играет физическая культура и спорт. Грамотно подобранные и применяемые физические упражнения по нашему мнению способствуют успешной адаптации обучаемых военизированных учебных заведений к образовательной среде. В научной литературе к настоящему времени накоплен значительный потенциал знаний, необходимый для постановки и решения адаптации. Однако проблема адаптации курсантов к образовательной среде вузов МЧС России специально не изучалась.

Мы полагаем, что адаптация курсантов младших курсов к образовательному процессу может осуществляться более эффективно на основе методики профессионально-адаптационной физической подготовки. Профессионально-адаптационная физическая подготовка – это строго регламентированная система специализированных занятий физическими упражнениями, направленная на гармоничное развитие и совершенствование физических и психических качеств, адаптационных способностей курсантов первых курсов военизированных учебных заведений, позволяющая им успешно осуществлять служебно-профессиональную и учебную деятельность, а так же конструктивно выстраивать межличностные взаимоотношения в рамках военного социума.

Система профессионально-адаптационной физической подготовки включает следующие элементы: утреннюю физическую зарядку; учебные занятия по физической культуре; учебно-тренировочные занятия по культивируемым видам спорта; индивидуальные занятия физическими упражнениями под руководством преподавателя; самостоятельные занятия физическими упражнениями; физкультминутку (физкультпаузу) во время аудиторных занятий по теоретическим дисциплинам и занятий самостоятельной подготовкой; физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; попут-

ную физическую тренировку; вечернюю прогулку. Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на учебно-профессиональную деятельность, на взаимоотношения внутри курсантских коллективов, а также на развитие и совершенствование физических и профессионально важных личностных качеств было проверено во время проведения формирующего эксперимента. Результаты эксперимента показали:

1. Что реализация методики профессионально-адаптационной физической подготовки позволяет обеспечить устойчивое развитие и совершенствование физических качеств курсантов первого курса. Так, за два месяца ее проведения среднегрупповой результат в контрольных испытаниях, характеризующих развитие профессионально важных физических качеств курсантов экспериментальной группы (бег 100 м, челночный бег 10х10 м, бег 1000 м, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание на перекладине, кросс 5 км, подъём по штурмовой лестнице, преодоление полосы препятствий пожарного), увеличился на 0,7–8,3 %, через четыре месяца – на 2,6–10,1 %, а в конце учебного года – на 3,7–16,0 %. В конце эксперимента во всех восьми тестах среднегрупповые значения выросли статистически достоверно ($p \leq 0,01$), за исключением показателей в подъёме по штурмовой лестнице ($p \leq 0,05$).

2. При этом к концу учебного года по всем восьми показателям тестирования экспериментальная группа превзошла контрольную, в том числе: в беге на 100 м – на 4,6 %, в челночном беге 10х10 м – на 1,9 %, в беге на 1000 м – на 6,1 %, в сгибании-разгибании рук в упоре лёжа – на 6,1 %, в подтягивании на перекладине – на 5,4 %, в кроссе на 5 км – на 1,2 %, в тесте «Подъём по штурмовой лестнице» – на 1,9 % и в тесте «Полоса препятствий пожарного» – на 5,3 %. Статистические различия достоверны ($p \leq 0,01$).

3. Результаты оценки профессионально важных личностных качеств курсантов экспериментальной и контрольной групп выявили существенные положительные сдвиги в показателях экспериментальной группы по сравнению с контрольной: по дисциплинированности – на 28,2 %, по успешности в обучении – на 23,5 %, по состоянию здоровья – на 20,5 %, по активности в выполнении служебных обязанностей – на 14,5 %. Статистические различия достоверны ($p \leq 0,01$). Данные о заболеваемости за учебный год показали, что в контрольной группе заболевших было больше, чем в экспериментальной группе на 82 %, а в самый неблагоприятный по погодным условиям месяц – февраль эта разница составила 150 %.

4. Результаты исследования динамики развития неформальных взаимоотношений в курсантском коллективе показали, что в экспериментальной группе сложились деловые, более дружеские отношения, чем в контрольной. В течение учебного года из контрольной группы по различным причинам было отчислено 5 человек (в основном из-за проблем межличностных взаимоотношений и выполнения служебных обязанностей), а из экспериментальной группы отчислений не было. По показателям проблемности контрольная группа также оказалась существенно хуже экспериментальной: по количеству

межличностных конфликтов, нарушений дисциплины, невыполнений служебных обязанностей, правонарушений, несоблюдения субординации.

5. Использование профессионально-адаптационной физической подготовки положительно повлияло и на динамику успеваемости курсантов. В экспериментальной группе по всем предметам наблюдался постепенный рост среднего балла, который к концу эксперимента составил: иностранный язык – 9,6 %, физическая культура – 11,7 %, высшая математика – 19,1 %, информатика – 12,5 %, химия – 14,2 %, военная подготовка – 19,2 %, автодело – 8,9 %. В контрольной группе также отмечен рост успеваемости, но он ниже, чем в экспериментальной, а именно: физическая культура – 6,5 %, высшая математика – 8,3 %, информатика – 4,8 %, химия – 9,2 %, военная подготовка – 8,0 %, автодело – 5,3 %, а по дисциплине иностранный язык наблюдалось снижение успеваемости на 1,8 %. Сравнительный анализ показал, что экспериментальная группа превзошла контрольную по всем предметам: по иностранному языку – в среднем на 11,4 %, по физической культуре – на 5,7 %, по высшей математике – на 8,8 %, по информатике – на 4,9 %, по военной подготовке – на 8,9 %, по автоделу – на 8,9 % и по химии – на 3,2 %.

По итогам проведённого исследования можно сделать следующие выводы:

- Межличностные конфликты, возникающие особенно часто на начальном этапе служебной и военно-профессиональной деятельности курсантов первых курсов, отражают низкий уровень их адаптированности к новой образовательной и социальной среде. Они могут быть нивелированы средствами физической культуры, которые при целенаправленном их планировании помогают улучшить межличностные взаимоотношения внутри учебно-строевых подразделений, способствуют ускорению адаптации курсантов к образовательному процессу.

- Адаптация курсантов первого курсов образовательному процессу может осуществляться более эффективно на основе методики профессионально-адаптационной физической подготовки, которая включает: цель, задачи, формы, средства и организацию занятий, которые направлены на создание положительной мотивации к обучению курсантов первого курса, на обеспечение положительного межличностного климата внутри учебных подразделений и повышение адаптационных способностей курсантов в изменяющемся служебно-профессиональном социуме.

- Методика профессионально-адаптационной физической подготовки, разработанная с учётом влияния физических упражнений на учебную и служебно-профессиональную деятельность курсантов и апробированная на практике, в отличие от традиционной системы физической подготовки, позволяет повысить уровень развития профессионально важных физических качеств, положительно влияет на динамику успеваемости и дисциплинированность, приводит к снижению заболеваемости, межличностных конфликтов и правонарушений среди курсантов, способствует улучшению процесса адаптации

курсантов первого курса к образовательной среде военизированных учебных заведений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акулова Л.Н. Профессионально-адаптационная физическая подготовка как основа успешной адаптации курсантов к образовательному процессу силовых ведомств России / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 5 (123). С. 13-18.

2. Акулова Л.Н. Некоторые итоги внедрения методики профессионально-адаптационной физической подготовки в практической деятельности по совершенствованию физических качеств обучаемых / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: матер. VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч.: ВИ – филиал ФГБОУ ВО ИПСА МЧС России, Воронеж. 2017. С. 3-6.

3. Ашкинази С.М. О необходимости внесения изменений в наставление по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС России / С.М. Ашкинази, А.М. Гаврилов, Б.В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 3. С. 7-11.

4. Кузнецов Б.В. [Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на профессионально важные личностные качества курсантов](#) / Б.В. Кузнецов // [Культура физическая и здоровье](#). 2013. № 5 (47). С. 62-65.

5. Кузнецов Б.В. [Использование перспективных педагогических технологий физического воспитания курсантов в образовательном процессе вузов силовых ведомств России](#) / Б.В. Кузнецов, С.М. Ашкинази // [Олимпийский спорт и спорт для всех](#): матер. XX Междунар. науч. конгресса: НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, СПб. 2016. С. 732-735.

6. Кузнецов Б.В. Влияние различных видов занятий физическими упражнениями на учебно-профессиональную деятельность обучаемых в вузах МЧС России / Б.В. Кузнецов, В.М. Усков, А.Н. Недосекин // Культура физическая и здоровье. 2017. № 2 (62). С. 76-79.

7. Обвинцев А.А. Влияние средств и методов физической культуры на учебно-профессиональную деятельность и физическую подготовленность курсантов первых курсов вузов ГПС МЧС России / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази, Б.В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2014. № 1. С. 58-69.

8. Теслинов И.В. Адаптивная физическая культура в воспитании детей с расстройствами аутистического спектра / И.В. Теслинов, В.М. Усков, Б.В. Кузнецов // Паралимпийское движение в России по результатам Рио-де-Жанейро-2016: итоги, пути дальнейшего развития: сборник матер. Всерос. науч.-практ. конф. СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. С. 163-167.

THE LITERATURE

1. Akulova L.N. Vocational adaptive physical training as the basis of successful adaptation of students to educational process of power departments of Russia /

L.N. Akulova, B.V. Kuznetsov // Scientific notes of University named after P. F. Lesgaft. 2015. № 5 (123). Pp. 13-18.

2. *Akulova L.N.* Some results of introduction of the methods of vocational-adaptive physical of professionalism in the practice of the perfection of physical qualities / L.N. Akulova, B.V. Kuznetsov // Problems of safety in liquidation of consequences of emergency situations: collection of articles. Voronezh. 2017. Pp. 3-6.

3. *Ashkinazi S.M.* On the necessity of amendments to the manual on the physical training of employees of state fire service of EMERCOM of Russia / S.M. Ashkinazi, A.M. Gavrilov, B.V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of defence and law enforcement agencies. 2016. No. 3. Pp. 7-11.

4. *Kuznetsov B.V.* Influence of professional adaptation of physical training on professionally important personal qualities of cadets / B.V. Kuznetsov // Physical Culture and health. 2013. No. 5 (47). Pp. 62-65.

5. *Kuznetsov B.V.* The use of advanced pedagogical technologies of physical education of students in the educational process of universities of power departments of Russia / B.V. Kuznetsov, S.M. Ashkinazi // Olympic sport and sport for all: Scientific Congress, collection of articles, St. Petersburg. 2016. Pp. 732-735.

6. *Kuznetsov B. V.* Effect of different types of physical exercises on the educational and professional activity of students in universities of EMERCOM of Russia / B. V. Kuznetsov, V. M. Uskov, A.N. Nedosekin // Physical Culture and health. 2017. No. 2 (62). Pp.. 76-79.

7. *Obvintsev A.A.* Influence of means and methods of physical education teaching is a professional activity and physical fitness of cadets of the first courses of universities of the state fire service of EMERCOM of Russia / A.A. Obvintsev, S.M. Ashkinazi, B.V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of defence and law enforcement agencies. 2014. No. 1. Pp. 58-69.

8. *Teslinov I.V.* Adaptive physical culture in the education of children with autism spectrum disorders / I.V. Teslinov, V.M. Uskov, B.V. Kuznetsov // Paralympic movement in Russia on the results of the Rio de Janeiro 2016: results and ways of further development, collection of articles, St. Petersburg. 2016. Pp. 163-167.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Гальцева Полина Викторовна, студент,
старший преподаватель ФГБОУ ВО Омский ГАУ,
г. Омск, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические материалы о том как физическая культура влияет на жизнь студентов. И как воспитание студентов влияет на формирование физической культуры личности.

Ключевые слова : физическая культура ,спорт .

Abstract. The article contains theoretical materials on how physical education impacts the lives of students. And as the education of students affects the formation of personality physical culture.

Index terms : physical culture ,sports

Введение. Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования, личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Актуальность. В связи с нововведениями в области образования качество преподавания физической культуры в высших учебных заведениях является актуальной проблемой. Перед преподавателями ВУЗов стоит важная проблема воспитание здорового специалиста отвечающего требованиям современного мира.

Цель и задачи исследования. Проследить факторы и условия при которых преподавание физической культуры в ВУЗе будет способствовать развитию всесторонне развитой личности.

Задачи:

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Обработать данные и систематизировать их.
3. Определить условия при которых будет корректно поставлены задачи занятий физической культуры и их реализации.

Научная новизна. Ранее практически не изучалась роль физической культуры в системе высшего образования.

1. Анализ информационных источников

Данная тема актуальна в наше время и её исследуют многие современные авторы такие как: В.А. Масляков, В.С. Матяжов, Ю.А. Ямпольская, .А.

Виноградова, В.В. Выдрина, Л.Н. Ильина, Л.Н. Лубышевой, Л.П. Матвеева, Р.Е. Мотылянской, В.Н. Мошкова и др.

2. Что понимают под термином физическая культура

Физическая культура и спорт - неотъемлемая часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, способствующая гармоничному развитию личности.

Физическая культура – самое широкое, собирательное понятие, она включает все достижения, накопленные в процессе общественно-исторической практики: уровень здоровья, спортивного мастерства, науки, произведений искусства, связанных с физическим воспитанием, а также материальные (технические) ценности (спортивные сооружения, инвентарь).

Физическая культура - вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее социально-значимые результаты по формированию физической готовности к жизни; это, с одной стороны, специфический процесс, а с другой - результат чело-веческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования

Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, форм мероприятий, способствующих физическому развитию и совершенствованию людей. Сюда входят физическое воспитание, спорт[1]

3. Задачи занятий физической культуры и их реализации

С каждым годом число студентов в России увеличивается. В соответствии с законодательством высшее учебное заведение, решая задачи профессиональной подготовки, должно обеспечить и физическую подготовку студентов. Физическое воспитание студентов, таким образом, рассматривается как неотъемлемая, важная часть общего воспитания студенчества.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
- Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие

и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре

- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии
- Укрепление здоровья средствами физической культуры, формирование потребности в поддержании высокого уровня физической и умственной работоспособности, самоорганизации здорового образа жизни
- Повышение уровня физической подготовленности [2].

Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный труд студента все более интенсивным, напряженным. Соответственно возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Наряду с этим посредством физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии.

Решая специфические задачи, физическое воспитание студенчества играет в то же время существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом развитии, вносит значительный вклад в подготовку высокообразованных и всесторонне развитых специалистов.

Учебные занятия проводятся в форме теоретических, практических, контрольных, элективных практических (по выбору), индивидуально-групповых дополнительных занятий или консультаций, а также самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме выполнения физических упражнений в режиме учебного дня; занятий в спортивных секциях; самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом; массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Для проведения учебных занятий по физической культуре на каждом курсе создаются учебные отделения: основное, специальное и спортивное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студентов [3].

Вывод. Таким образом, физическая культура и спорт призваны сохранять и укреплять здоровье людей. Одним из показателей состояния физической культуры и спорта в обществе является степень использования физической культуры в сфере образования. Современный уровень общественного развития требует систематического повышения физической подготовленности студентов вузов. Расширение физкультурной и спортивной работы будет способствовать повышению массовости физической культуры и спорта в России.

ЛИТЕРАТУРА

1. Садовников Е.С., Гуляихин В.Н., Андриющенко О.Е. Здоровый образ жизни молодежи: механизм мыследеятельности в системе заботы о себе // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5(111). – С. 154-159.

2. Переверзев В.А. Физическая культура: Учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с

3. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. – М.: Форум; НИЦ Инфра-М, 2014. – 208 с.

THE LITERATURE

1. Sadovnikov E. S., Gulyaikhin V. N., Andryushchenko O. E. Healthy lifestyle of youth: a mechanism of mental activity in the system of self-care // scientific notes of University named. P. F. Lesgaft. – 2014. – No. 5(111). – Pp. 154-159.

2. Pereverzev V. A. Physical culture: Textbook. manual / E. S. G. [and others]; under the editorship of E. S. Grigorovich, V. A. Pereverzev. – 4th ed., Rev. – Minsk: Vysheishaya SHKOLA, 2014. – 350 c

3. Kaynova, E. B. General pedagogy of physical culture and sport: textbook / E. B. Kaynova. – M.: Forum; nits Infra-M, 2014. – 208 p.

УДК 373.037:004(075)

СТАНОВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА В РОССИИ

Киреева Маргарита Эдуардовна, студент 3 курса

Крылов Владимир Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент

Стерлитамакский филиал Башкирского

государственного университета

г. Стерлитамак, Россия

Аннотация. Такой вид спорта как футбол, является самым популярным во всём мире. Официальные соревновательные игры в футбол начались уже в XIX веке. 1863 год, считается годом рождения современного футбола. Именно в этот период времени появились первые правила игры в футбол. В первую очередь, огромный вклад в историю развития данного вида спорта внесла Великобритания. 26 октября 1863 года в одной английской таверне состоялась встреча капитанов и руководителей команд нескольких колледжей. Они основали английскую футбольную ассоциацию. На этой встрече было решено играть в эту игру исключительно ногами. Руками запрещалось играть даже вратарю, и только в 1871 году голкиперы получили право ловить и отбивать мяч руками. В XX веке футбол стал самым популярным видом спорта и был признан большим количеством стран мира, в том числе и в России.

Ключевые слова: футбол, футбольная команда, сборные по футболу, лимитирующие факторы, чемпионат мира по футболу, стратегия.

Abstract. This kind of sport like football is the most popular in the whole world. Official competitive games in football began already in the XIX century.

1863, is considered the birthday of modern football. It was during this period of time that the first rules of the game of football appeared. First of all, Great contribution to the history of the development of this sport was made by Great Britain. October 26, 1863 in one English tavern captains and team leaders of several colleges met. They founded the English Football Association. At this meeting it was decided to play this game exclusively with the feet. Hands were forbidden to play even the goalkeeper, and only in 1871 goalkeepers were given the right to catch and hit the ball with their hands. In the XX century football became the most popular sport and was recognized by a large number of countries in the world, including in Russia.

Index terms: football, football team, soccer teams, limiting factors, World Cup, strategy.

Современный футбол в России узнали еще 100 лет назад, в портовых и промышленных городах. В портах его популярность зарождали моряки-англичане, а в промышленных городах иностранные специалисты, которых на заводах и фабриках в нашей стране работало достаточно много.

Первые русские футбольные команды появились в Одессе, Николаеве, Петербурге и Риге, а несколько позже и в Москве. Так, с далекого 1872 года берет начало история международных встреч по футболу, которые открывают сборные Англии и Шотландии. Зрители того исторического матча так и не увидели ни одного гола. В первой международной встрече - первая нулевая ничья. С 1884 года на Британских островах начали проводить первые официальные международные игры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии - так называемые международные чемпионаты Великобритании.

В нашей стране, в 1923 году сборная РСФСР исполнила победное турне по Скандинавии. Команда России переиграла лучших футболистов Швеции и Норвегии. Затем много раз встречались наши команды с сильнейшими спортсменами Турции. И неизменно побеждали. Советские футболисты, встречаясь в те годы со многими из лучших клубов Европы, нередко побеждали прославленных англичан и будущих героев Олимпиады 1948 года шведов и югославов, а также болгар, румын, валлийцев и венгров. Советский футбол высоко котируется на европейской арене, несмотря на то что еще не настало время возрождения сборной СССР.

Основываясь на опыте развитых стран в области футбола, Российский футбольный союз развивается и с 2007 года реализует проект «Центры футбола», который планируется до 2020 года. Учитывая огромное пространственное и территориальное распределение России, наиболее оптимальным является создание трехуровневой системы учебных центров для футбольных команд, тренеров и специалистов в этом виде спорта. Появление отечественных высокопоставленных специалистов в региональных футбольных центрах является главной целью этого проекта, наряду с рядом мер, которые сохраняют интересы национальных команд и профессиональных клубов в настоящее

время, 20 региональных учебных центров для футболистов создаются в регионах России, основанных на лучших специализированных спортивных школах в футболе.

Профессиональный футбол сконцентрирован и развивается преимущественно в европейской части и на юге России, вплоть до уральского хребта. Огромные территории Сибири и Дальнего Востока, где климатические условия в ряде мест позволяют развивать этот вид спорта, не задействованы. Несмотря на массовое развитие инфраструктуры и высокое представительство клубов в регионах, только в 5 из них футбол представлен как основной вид спорта. В Москве, Московской области, Краснодаре и Красноярском крае женский футбол классифицируется как основной вид спорта, в Чеченской Республике - все разновидности футбола.

С 2010 года наблюдается тенденция к замедлению и повышению эффективности деятельности по развитию футбола в нашей стране, непрерывности и последовательности действий, взаимопониманию игроков футбола в соответствии с решением, поставленным перед ними задачам. Было приостановлено осуществление некоторых важных проектов, связанных с созданием вертикальной системы управления подготовкой спортивного резерва для национальных футбольных команд, методической, научной, медицинской поддержки подготовки футболистов, создания системы учебных центров для футболистов, тренеров и специалистов в области футбола, улучшения футбольной инфраструктуры профессионального футбола и других направлений.

Существует 8 факторов, лимитирующих развитие футбола в Российской Федерации:

1. Малое материально-техническое и инфраструктурное обеспечение подготовки спортсменов в футболе, в том числе и по причине морального устаревания полей, стадионов и инвентаря;
2. Целостное изменение осознанности футбола как спорта населения — в приоритеты отдыха входят домашнее времяпрепровождение, социальные сети и посещение торговых центров, нежели игра в футбол;
3. Отсутствие в сельских поселениях и малых городах спортивных секций и школ;
4. Недостаточное кадровое обеспечение футбола;
5. Необоснованные высокие расходы профессиональных футбольных клубов на фонд оплаты труда и селекционную деятельность, особенно на фоне низкой доходной части клубов;
6. Российские профессиональные футбольные клубы не представляют собой команды, способные и достойные привлекать частного инвестора, что вынуждает клубы ежегодно обращаться за финансовой помощью к государству;
7. Низкий профессиональный уровень футболистов;
8. Высокий уровень влияния профессиональных футбольных клубов на подготовку сборных команд по футболу.

Известно, что за два дня до жеребьевки отборочного турнира в Санкт-Петербурге сделан еще один важный шаг на пути к финальной стадии российского развития футбола, прошла презентация стратегии Устойчивого развития Чемпионата мира по футболу FIFA 2018 в России. FIFA и оргкомитет под названием «Россия-2018» разработали широкий спектр различных мероприятий, которые будут направлены на минимизацию потенциально негативных эффектов от предстоящего события и увеличения его положительного влияния на людей, экономику и окружающую среду, непосредственно по части футбола. Чемпионат мира по футболу FIFA является крупнейшим спортивным событием в мире. Проведение такого величайшего футбольного турнира ставит наиболее сложные задачи перед организаторами и, непосредственно, перед самими футбольными командами. Масштаб этого мероприятия такой, что оно непременно окажет влияние в сфере футбола России, и дает прекрасную возможность оставить положительное наследие в России в этом виде спорта. Также запланирована комплексная реализация стратегии, которая содержит в себе активное участие всех сторон, которые заинтересованы в ее дальнейшем улучшении. FIFA и Оргкомитет «Россия-2018» выделяют 20 миллионов долларов США на реализацию проектов, включенных в стратегию устойчивого развития футбола в России.

Таким образом, футбол в настоящее время - не только один из ведущих видов спорта в мире, но и значительное социальное явление, которое оказывает непосредственное влияние не только на социум, но и на экономическое положение страны, в том числе и на Россию.

Так, реализация программы «Развитие футбола в Российской Федерации на 2013–2020 годы», разработанная опираясь на основные положения Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на вышеуказанный временной период, является рациональным решением проблемы развития футбола в условиях долгосрочного планирования в Российской Федерации.

Эта программа предусматривает эффективное решение проблем спортивной подготовки, физического воспитания и оздоровления различных групп граждан Российской Федерации путем целенаправленного развития футбола, предполагает разработку комплекса взаимосвязанных мероприятий, осуществляемых заинтересованными федеральными, региональными и муниципальными органами власти, общественных и коммерческих организаций в рамках единой нормативно-правовой системы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Макаров Д. С. Тенденции развития современного футбола в России / Молодой ученый, 2017. №21. 531 с.
2. Вискунов М.А. Проблемы развития футбола в России / Еженедельник «Футбол», 2018. №2. 156 с.
3. Рэднелл Кейр. Мировой футбол. АСТ, 2018. 256 с.
4. Электронный ресурс FIFA / URL: <http://ru.fifa.com>

THE LITERATURE

1. Makarov DS Trends in the development of modern football in Russia. №21. 531 p.
2. Viskunov MA Problems of the development of football in Russia / Weekly "Football", 2018. №2. 156 p.
3. Rednagel Keir. World football. AST, 2018. 256 p.
4. Electronic resource FIFA / URL: <http://www.fifa.com>

УДК 376.23

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Романенко Ольга Вячеславна, студентка ФГБОУ ВО Омский ГАУ,

Фадеева Ольга Владимировна, старший преподаватель

ФГБОУ ВО Омский ГАУ

г. Омск, Россия

Аннотация. Статья содержит теоретические материалы о пользе и проблеме посещения физической культуры в университетах.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, спорт.

Abstract. The article contains theoretical materials on the benefits and problems of visiting physical culture in universities.

Index terms: physical culture, healthy way of life, sport.

Спорт становится средством воспитания тогда,

Когда он - любимое занятие.

(В. Сухомлинский).

На сегодняшний день в современном обществе остались те ценности, значение которых не подвергается сомнению: и одна из таких главных ценностей – это физическая культура [1]. Однако в настоящее время имеются такие преграды, распространения физической культуры, как недостаток финансирования, слабая освещённость в средствах массовой информации, малоподвижный образ жизни. Всё это лишает интереса людей в плане физического совершенства [2].

В учебных учреждениях предоставляются бесплатные занятия спортом. К сожалению молодёжь в наше время находят другие занятия, кроме спорта. Это алкоголь, сигареты и другие вредные увлечения. Хотя заниматься спортом это доступно на паре физической культуры, учитель на протяжении учебного времени старается дать нам огромный комплекс упражнений для нашего тела и здоровья, но мы в пустую, тратим наше время, не оценивая доступное нам бесплатное комплексное занятие. Для укрепления нашего здоровья, а так же красоты нашего тела.

Значение физической культуры и спорта для нашего здоровья, развития и общего состояния человека тяжело преувеличить. Положительным тезисом является то, что спорт способствует развитию коммуникабельности, отрешает

от комплексов и раскрепощает; физические нагрузки, а также активное движение очень благоприятно сказываются на улучшении и сосредоточенности в умственном труде, что является далеко не лишнее для человека. Также с этим появляется и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реализовать свои силы.



Предмет физическая культура формирует физическое состояние человека, его здоровье, физической выносливости и физическом совершенстве [3]. Основными особенностями, характеризующими физическое развитие человека, представляет сила, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость.

Занятия физической культурой служит, прежде всего профилактикой различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Такие болезни, часто замечены у специалистов технического профиля, требуют длительного лечения. Но, увы, лечение не всегда ведет к выздоровлению. Значительно огромный эффект дает их профилактика.

Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления, профилактики респираторных заболеваний необходимо тренировать и усовершенствовать в первую очередь самое ценное в оздоровительном плане физическое качество — выносливость, которая в сочетании с закаливанием и другими составными частями здорового образа жизни послужит надежный щит против многих болезней [4].

Во время занятия физическими упражнениями возрастает работоспособность. Об этом свидетельствует повышенная способность человека совершать большую работу за определенный период времени. Кроме того, занятие физической культурой и спортом предоставляет человеку не только ощущение физического совершенства, но и придаёт ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень духовных качеств человека, что так нужно нашему поколению. Для того чтобы осознанно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, человеку необходимо понять ее роль в своей жизни. Хорошо, если он поймет это не совсем поздно, для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни.



Спорт и физическая культура - это не только здоровый образ жизни - это обычная и здоровая жизнь, открывающая все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек. Он это делает для того чтобы прожитая жизнь, приносила радость ему самому и окружающим. Передовой ритм жизни требует большой физической активности и подготовленности. Все возрастающие нагрузки, которые мы преодолеваем на протяжении всей жизни, требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека: усиливает мотивацию ее саморазвития, вырабатывает социальную адаптацию, развивает духовно-нравственные качества личности, помогает соответственно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

В учебных учреждениях проводят немало спортивных состязаний. Это помогает студентам не только усовершенствоваться, но и для сплочения с другими обучающимися и повышения лояльности. В нашем университете проводится ежегодная межфакультетская спартакиада. Спартакиада ставит своими целями:

- а) популяризацию здорового образа жизни, массовое развитие физической культуры и спорта;
- б) выявление лучших команд и спортсменов университета;
- в) повышение спортивного мастерства студентов, выполнение ими спортивных разрядов, подготовку к успешному выступлению во внешних спортивных мероприятиях различного уровня.

Заключение. Мы должны ценить предоставленные возможности нашими вузами. Ведь физическая культура входит в программу, не для га-

лочки перед министерством образования, а для поддержания нашего здоровья, выносливости, силы и гибкости. А ведь просто нужно задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь зачастую походов к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Нечаев С.В. Особенности формирования силовой выносливости у обучающихся Омского ГАУ / С.В. Нечаев, А.А. Изилиев, С.Е. Бебинов // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ, – 2016. – № 4 (7). Режим доступа : [http : // e-journal.omgau.ru/index.php/2016-god/5/29-statya-2016-2/363-00114](http://e-journal.omgau.ru/index.php/2016-god/5/29-statya-2016-2/363-00114). – Загл. с экрана. Электрон. дан. – (дата обращения: 05.02.2017).

2. Сергиевич Е.А. Влияние оздоровительного плавания на сердечно – сосудистую и дыхательную систему мужчин и женщин разного возраста / Е.А. Сергиевич // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. – 2016. – № 1 (4) – Режим доступа : [http : // e-journal.omgau.ru/index.php/2016-god/4/25-statya-2016-1/256-00083](http://e-journal.omgau.ru/index.php/2016-god/4/25-statya-2016-1/256-00083). – Загл. с экрана. Электрон. дан. – (дата обращения : 05.02.2017). 8. Пягай Л.П. Самоконтроль физического развития как мотивационный компонент здорового образа жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Л.П. Пягай // Вестник Омского ГАУ.– 2015. – № 1 (17). – С. 93 – 98.

3. Сергиевич Е.А. Динамика физической подготовленности студентов института ветеринарной медицины / Е.А. Сергиевич, И.Г. Мальцева, В.С. Лукьянчиков // Реализация дисциплин ГСЭД в рамках дистанционного обучения: теоретические и практические аспекты: сб. мат-ов к межвуз. науч.-метод. конф. – Омск : изд-во ИП Макшеевой Е.А., 2013. – С. 88 – 90 с.

4. Сергиевич Е.А. Физическое развитие студентов ветеринарного факультета ИВМ ОмГАУ / Е.А. Сергиевич, О.А. Веревкин, Д.М. Билык и др. // Организация и содержание физического воспитания в вузе : мат-лы межвуз. науч.-практич. конф. г. Омск. – Омск : ОГИС, 2003. – С. 38 – 41.

THE LITERATURE

1. Nechaev S.V. Features of the formation of power endurance in students Omsk GAU / S.V. Nechaev, A.A. Isileiev, S.E. Bebinov // Electron-scientific scientific-methodical journal of the Omsk State Automobile Inspectorate, - 2016. - № 4 (7). Access mode: [http: // e-journal.omgau.ru/index.php/2016-god/5/29-statya-2016-2/363-00114](http://e-journal.omgau.ru/index.php/2016-god/5/29-statya-2016-2/363-00114). - Ver. from the screen. Electron. Dan. - (date of circulation: 05.02.2017).

2. Sergievich E.A. Influence of improving swimming on the cardio-convictal and respiratory system of men and women of different ages / E.A. Sergievich // Electronic scientific and methodical journal of Omsk State University. - 2016. - No. 1 (4) - Access mode: [http: // e-journal.omgau.ru/index.php/2016-god/4/25-statya-2016-1/256-00083](http://e-journal.omgau.ru/index.php/2016-god/4/25-statya-2016-1/256-00083). - Ver. from the screen. Electron. Dan. - (date of circulation: 05.02.2017). 8. Pyagay L.P. Self-control of physical development as a motivational component of a healthy lifestyle of students assigned to a special medical group /

L.P. Pagay // Bulletin of the Omsk State University. - 2015. - No. 1 (17). - P. 93 - 98.

3. Sergievich E.A. Dynamics of physical readiness of students of the Institute of Veterinary Medicine / E.A. Sergievich, I.G. Maltseva, V.S. Luki-yanchikov // Realization of GCEED disciplines within the framework of distance learning: theoretical and practical aspects: coll. mat-s to interuniversity. scientific-method. Conf. - Omsk: publishing house IP Maksheeva EA, 2013. - P. 88 - 90 pp.

4. Sergievich EA Physical development of students of veterinary faculty of IVM OmGau / E.A. Sergievich, OA Verevkin, D.M. Bilyk, etc. // Organization and content of physical education in the university: materials of inter-university education. scientific-practical. Conf. city of Omsk. - Omsk: OGIS, 2003. - P. 38 - 41

УДК: 796.01

СИСТЕМНАЯ ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Фалькова Наталья Ивановна,

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,

Doctor of Philosophy (Ph.D),

Ушаков Андрей Владимирович, кандидат биологических наук, доцент,

Донбасская юридическая академия,

г. Донецк, ДНР

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы структурно-функциональной диагностики студентов в процессе прикладной физической подготовки и основные педагогические аспекты проведения диагностики с позиции системного подхода.

Ключевые слова: диагностика, структура, функция, прикладная физическая подготовка, системный подход, метод.

Annotation. In the article questions of structurally functional diagnostics of students in the process of applied physical training and the basic pedagogical aspects of diagnostics from the position of the system approach are considered.

Index terms: diagnostics, structure, function, applied physical training, system approach, method.

Актуальность. Системный подход – это применение системных методов для решения задач планирования и организации комплексного и систематического эксперимента. В настоящее время системный подход все шире применяется в практике физической культуры и спорта, что позволяет накапливать опыт построения системных описаний объектов исследования. Необходимость системного подхода обусловлена укрупнением и усложнением изучаемых систем, потребностями управления большими системами и интеграции знаний.

В оздоровительной и спортивной тренировке, разрабатываемые методы целенаправленного активного воздействия на организм человека и их результаты, оказывают сильное влияние на развитие биологии, психологии, педагогики, медицины и других наук.

Поведение целостного организма возможно описать языком различных знаний, не анализируя деятельность элементарных структурных образований. Но, не изучив их структуру, познать функцию невозможно.

Такой подход не будет упрощением или сведением к чему-то более простому, а наоборот, отвечает общему стремлению науки – отразить единство природы, находя простые формулировки на уровне поведения сложных объектов. Изучение жизненных проявлений человека с позиций отдельных наук заранее обречены на неудачу. Лишь при условии универсального единства всех методов, при эффективном взаимодействии, возможно познание закономерностей поведения человека в условиях разнообразной двигательной деятельности.

Цель. Рассмотреть суть структурно-функциональной диагностики и педагогические условия её проведения в процессе прикладной физической подготовки.

Методы. Анализ научной и научно-методической литературы.

Анализ литературы. Большую роль в успешности труда приобретает психофизический компонент профессиональной деятельности. Под профессиональной психофизической готовностью понимается наличие необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда; способности к полному восстановлению в заданном лимите времени и присутствию мотивации и оптимизма в достижении цели, базирующихся на физических, психических и духовных качествах человека [2].

Анализ принципов классического системного подхода показал, что системная диагностика предполагает достаточно полный учет методологических принципов и компонентов системного подхода.

Целостная структура человека функционирует согласно ряду закономерностей, имеющих существенное значение для понимания сути системной диагностики. Анализируя закономерности системной организации структуры свойств человека, отмечается, что огромную роль в учебной деятельности студента, определяют ее внешние и внутренние характеристики, связанные с изменениями вегетативных реакций, психомоторики, сенсорики, психических функций и поведения [3].

Использование в исследованиях оценки и контроля педагогических воздействий и ответных реакций систем организма студента позволяет вести речь о наличии прямой и обратной связи, как средства управления в педагогической системе. Сами воздействия, имеющие количественные и качественные критерии в виде объема, интенсивности, координационной сложности и характеру

действий, требуют адекватных приспособительных реакций со стороны систем организма.

Результаты исследования. Прикладная физическая культура – использование физических упражнений для освоения или повышения уровня владения той или иной профессией. На занятиях студентов прикладной физической культурой функциональной диагностике отводится важная роль, как профилактической мере предупреждения переутомления, определения уровня физического развития, совершенствования физических и психофизических качеств, улучшения работоспособности. Существующий подход к изучению физической подготовленности, при котором физическая сфера человека исследуется в отрыве от сферы психической, не в полной мере отвечает требованиям времени и ограничивает возможность дальнейшего повышения эффективности процесса физического воспитания. В процессе изучения прикладных физических и психофизических способностей, используется комплекс педагогических, биометрических, психологических и других методик, способствующих определению эффективности формирования индивидуальных прикладных физических и психофизических способностей студента в условиях учебно-тренировочного процесса [1].

Для оперативного контроля и общей оценки состояния здоровья контингента студентов, их психофизической подготовленности, наряду с общепринятыми методиками, используются и компьютерные средства системной диагностики человека.

При исследовании проблем прикладных физических и психофизических качеств используется широкий набор методов, сложившихся в педагогической науке, и других смежных областях знаний. Методы применяются как в исследованиях, направленных на выявление общих закономерностей в обучении, воспитании, образовании, так и частных, проводимых с целью оценки индивидуальных прикладных физических и психофизических способностей. Здесь основными методами является педагогическое наблюдение, анкетирование, моделирование и педагогический эксперимент [3].

Наблюдение как метод, является целенаправленным восприятием обусловленной задачей деятельности. На уровне фиксируемой объективной информации наблюдение позволяет не только регистрировать внешнюю картину, но и провести анализ механизмов регистрируемых параметров. Наблюдения может дополняться использованием ряда способов объективной регистрации изучаемых явлений: замеры результатов, биомеханические, антропометрические, физиологические показатели. При разработке проблем оценки индивидуальных психофизических способностей и поведения педагогических систем широко используется метод моделирования. С помощью методов моделирования решается ряд практических задач, связанных с поведением человека в различных условиях физической нагрузки. В зависимости от характера изучения объектов (моделей) моделирование психофизической активности человека может быть функциональным или математическим.

Возможности применения методов моделирования существенно расширяются с использованием компьютерных технологий. При этом возможна имитация различных процессов с автоматической обработкой полученных результатов. Вместе с тем, математические модели не всегда точно отражают реальную действительность.

Это связано с необходимостью учета большого числа различных факторов, их вариативности, влияющих на психофизические характеристики человека. При функциональном моделировании исследуется деятельность человека или ее стороны в лабораторных или естественных условиях с помощью специальной аппаратуры. Смысл функционального моделирования будет заключаться в воспроизведении деятельности, как отдельных функций, так и целостного организма, приближенной к реальным условиям учебных занятий.

Выводы. Для комплексного изучения психофизической подготовленности в процессе прикладной физической культуры целесообразно применять системные методы исследования, позволяющие рассматривать систему как целостное образование на уровне ее структуры и функции. Изучение развития целого, взаимодействия его элементов и образование новых функций, позволит объединить ряд антропометрических, физиологических, двигательных образований и определить их соотношение применительно к общим способностям в процессе обучения, воспитания и совершенствования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ушаков А.В. Развитие, совершенствование и диагностика физических качеств в процессе прикладной физической подготовки (учебное пособие)/ А.В. Ушаков, Н.И. Фалькова. - Донецк: ДЮА, 2017. - 131 с

2. Ушаков А.В. Методы структурно-функциональной диагностики психофизического состояния студентов в процессе прикладной физической подготовки (учебное пособие)/А.В. Ушаков, Н.И. Фалькова.- Донецк:ДЮА, 2018.- 119 с.

3. Фалькова Н.И. Особенности структурно-функциональной диагностики психофизической подготовленности студентов/Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков // Инновации: спортивная наука и практика: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (пос. Дивноморское, 26 сентября – 02 октября 2016 г.). – Ростов н/Д: ДГТУ, 2016. – С.130 – 133.

THE LITERATURE

1. Ushakov A.V. Development, improvement and diagnostics of physical qualities in the process of applied physical training (textbook) / A.V. Ushakov, N.I. Falkova .- Donetsk: Dyu, 2017.-131 s

2. Ushakov A.V. Methods of structural and functional diagnostics of students' psychophysical state in the process of applied physical training (textbook) / A.V. Ushakov, N.I. Falkova .- Donetsk: Dyu, 2018.-119 p.

3. Falkova N.I. Features of structural and functional diagnostics of psychophysical readiness of students / N.I. Falkova, A.V. Ushakov // Innovations: sports

science and practice: materials of the All-Russian with the international participation of the scientific and practical conference (settlement Divnomorskoe, September 26 - October 2, 2016). - Ростов н / Д: ДГТУ, 2016.-С.130 - 133.

УДК 77.03.037.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

*Салеев Эльдар Рафаэлевич,
кандидат биологических наук, доцент кафедры физвоспитания,
Стерлитамакский филиал Башкирский государственный университет.
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретический материал по проблеме оздоровления студенческой молодежи, посредством физических упражнений, проводимых на уроках физической культуры в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: студент, здоровье, здоровьесбережение, учебное заведение, физическая культура.

Abstract. The article contains the theoretical material on the improvement of student's youth through physical exercises, conducted on the lessons of physical culture in higher education.

Index terms: student, health, zdorovesberezhenie, school, physical education.

Одним из приоритетных направлений современного государства является оздоровление нации. Актуальной темой в сфере высшего образования является изучение морфофункционального состояния студентов на различных этапах обучения. Современная молодёжь, подвергается воздействию большого количества факторов риска, особенно на первом этапе обучения в высших учебных заведениях.

Переход из средней образовательной системы характерен переездом многих абитуриентов в новую среду обитания и первичная адаптация к новым условиям проживания, а так же учебе в вузе, влечет к различным морфофункциональным изменениям организма.

Нашей задачей является помочь студентам первого курса безболезненно самоутвердиться, дать возможность реализовать свои возможности, адаптироваться в новом коллективе. На сегодняшний день физическая культура является одним из наиболее эффективных средств, для профилактики и оздоровления организма человека.

Посредством физических упражнений и гимнастики, развиваются не только физические качества, но и улучшается состояние нервной системы, тем самым связывая понятие об адаптации к внешним факторам.

Ведь состояние здоровья измеряется не только отсутствием болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Оптимальные физические нагрузки способствуют нормализации психической системы.

Это особенно важно для студентов в особенности первокурсников, поскольку на них ежедневно обрушивается огромный поток информации. Физическая культура является основой всестороннего развития студента и одной из важнейших задач преподавателей физической культуры посредством физических упражнений повлиять на общее состояние организма, укрепить здоровье, вооружить знаниями, чтобы в дальнейшей повседневной жизни использовать знания и умения, приобретенные в высшем учебном заведении.

Проведенный анализ научных трудов по предмету исследования позволяет оценить и сделать вывод, что актуальность физического воспитания молодежи как неотъемлемой части общей проблемы внедрения здорового образа жизни растет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Николаев Ю. М. Физическая культура и основание сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2004. № 8.

2. Римашевская Н. М. Здоровье человека – здоровье нации / Н. М. Римашевская. М.: Экономические стратегии. – 2007. № 1.

3. Сохань Л. В. Образ жизни молодёжи / Л. В. Сохань // Социология молодёжи: энциклоп. словарь / отв. ред. Ю.А. Зубок, В. И. Чупров. – М. : Academia, 2008.

4. Шамсутдинов Ш.А., Савченко С.В. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений и воспитание физических способностей в циклических видах легкой атлетики /Ш.А. Шамсутдинов, С.В. Савченко//: методические разработки для студентов Вузов. - Стерлитамак: ГПА им. Зайнаб Биисшевой, 2012. – 44с.

THE LITERATURE

1. Nikolaev Y. M. Physical culture and the base sphere of human life and society in the context of socio-cultural analysis/Y. M. Mykolaiv. Theory and practice of physical culture. -2004. No. 8.

2. Rimashevskaja N. M. Health-health of the nation/n. m. Rimashevskaja. PM: economic policies. -2007.

3. Soxan L. V. Youth lifestyle/l. Soxan//sociology of youth: jenciklop. slovap/otv. ped. Y.a. Zybok, V. I. Chypov. -M.: Academia, 2008.

4. Shamsutdinov SH.A., Savchenko S.V. Teaching technology of Athletics exercise and education physical abilities, cyclic kinds of Athletics/SH.A. Shamsutdinov, S. V. Savchenko. methodological development for university students. -Sterlitamak: HPA them. Zainab Biishevoj, 2012. -44 p.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

*Савченко Александра Олеговна, студент III курса группы ППО-31,
Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
г. Стерлитамак. Россия*

Аннотация. Статья включает в себя теоретические материалы по проблеме применения информационных технологий в физической культуре и спорте.

Ключевые слова: информационные технологии, информация, информатизация, физическая культура, спорт.

Annotation. The article includes theoretical materials on the problem of using information technologies in physical culture and sports.

Key words: information technologies, information, informatization, physical culture, sport.

На сегодня во многих сферах образования происходит частое обновление информационных технологий, которое способствует появлению обновленных форм обучения. Информационные технологии издавна вошли в нашу обыденность, с помощью них система образования стало доступным. Когда общество перешло к новому этапу использования информационных технологий, Интернет выступил в качестве средства принятия и передачи информации. Информационные технологии относятся к совокупности средств и методов сбора, хранения, обработки, передачи и представления информации, расширяющей уровень знаний человека и развивающей его степень возможностей по контролю технических и социальных процессов. Информационные технологии, используемые в физической культуре и спорте представляет собой глубокое исследование таких процессов, как накопление, передача, преобразование и представление информации по отношению к сфере физической культуры и спорта; аппаратное и программное обеспечение информационных технологий; постановка профессиональных, прикладных целей и алгоритмизация их реализации; программирование на языке высокого уровня; моделирование и прогнозирование уровня подготовки спортсменов, построение тренировочного процесса соревновательного характера деятельности; оптимизация физкультурной и спортивной соревновательной деятельности и применяемых технических средств; современная интерактивная база данных для извлечения и применение научно-практической информации в сфере физической культуры и спорта.

Информатизация в направлении физической культуры и спорта подразумевает применение технологий:

– в делопроизводстве учителя, тренера, научного сотрудника, спортсмена или ученика;

– в техническо-организационном обслуживании соревнования, которое охватывает наличие компьютерного хронометража, изготовления нагрудного номера, использования электронной отметки, применения на выполнение заказа программных обеспечений;

– в научно-методическом обеспечении подготовленности спортсменов: в использовании автоматизированных диагностических комплексов для оценки и мониторинга состояний спортсменов, компьютеризированных тренажерно-диагностических стендов для обеспечения комплексного управления специальной подготовленности спортсменов, компьютеризированных комплексов для сбора и анализа информации о технической подготовленности спортсменов, экспертных систем для планирования тренировочного процесса спортсменов, системы «виртуальной реальности» для развития у спортсменов двигательных умений и навыков;

– научно-методическом обеспечении физического воспитания детей, молодежи;

– научно-исследовательской, организационной и управленческой деятельности.

Человечество каждый день передает, обменивает, обрабатывает большой поток информации, порой даже не замечая этого. Последующий план действий зависит от качества информации, если усвоенная информация была необработанной или непереданной, то это способствует появлению сбоев системы и незавершенности разных операций, в результате этого – нереализация поставленной задачи. В физической культуре и спорте информация выполняет важную роль, поскольку применяются информационные технологии (например, в спортивном ориентировании) не только для общего хронометража, но и для отсекаания времени на разных отрезках. От точности результатов зависят итоги соревнований. Раньше спортсмены дозировали степень нагрузки, исходя из личного самочувствия. Сейчас же состояние спортсмена фиксируют датчики, по их результатам определяется состояние спортсмена и определяется комплекс тренировки.

Таким образом, информационные технологии в современном мире играют значимую роль. Ведь от качества применяемых информационных технологий в этой сфере зависит не только результат, но и здоровье человека, занимающегося спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гурьев С. В. Компьютер в физическом воспитании: учебное пособие / С. В. Гурьев. Екатеринбург: Издательство ГОУ ВПО Урал. гос. пед. ун-та, 2005. 130 с.

2. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособие / П. К. Петров М.: Академия, 2008. 288 с.

THE LITERATURE

1. Guryev SV Computer in physical education: a textbook / S. Guryev. Ekaterinburg: Publishing house GOU VPO Ural. state. ped. Un-ta, 2005. 130 pp.

2. Petrov PK Information technologies in physical culture and sports: Text-book. allowance / PK Petrov M.: Academy, 2008. 288 p.

УДК 793.38

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА В РОССИИ

Шарыпова Алина Сергеевна,

студент 3 курса инженерно-экономического факультета,

Чернышева Инга Владимировна,

старший преподаватель,,

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета,

г. Волжский, Россия

Аннотация. В данной статье обобщаются и упорядочиваются теоретические данные касательно процесса становления и развития танцевального спорта. Определяются ключевые этапы становления спортивно-танцевального движения России. Выявляются внешние и внутренние условия, при которых происходило формирование танцевального спорта в России.

Ключевые слова: танцевальный спорт, балльные танцы, Россия, история.

Abstract. In this article, theoretical data on the process of formation and development of dance sports are summarized and arranged. The key stages in the development of the dance sport movement in Russia are determined. Identify the external and internal conditions under which there was the formation of dance sports in Russia.

Index terms: dance sport, ballroom dancing, Russia, history.

Одной из ключевых особенностей современного этапа развития физической культуры и спорта является появление новых нетрадиционных видов спорта. Все большей популярностью в последние годы пользуются балльные танцы, представляющие собой своеобразный синтез искусства и спорта. В силу своей специфики балльные танцы стали массовым видом спорта, в последнее десятилетие пользующимся повышенным вниманием со стороны Международного олимпийского комитета и других международных организаций, связанных со спортом. Только в России ежегодно проводится более 400 соревнований различного уровня и ранга при поддержке региональных федераций и клубов.

При этом на данный момент недостаточно проработанными остаются теоретические вопросы современного танцевального спорта, а также исследование становления спортивных балльных танцев в ретроспективе. Важной проблемой остается разработка периодизации истории танцевального спорта. Наличием объективной необходимости решить данные проблемы и углубить понимание истории развития спортивно-танцевального движения обусловлена актуальность выбранной темы.

В связи с этим цель данной работы состоит в определении этапов развития танцевального спорта в России, а также в рассмотрении конкретных исторических условий его формирования на отечественном и международном уровне.

Исторические корни становления бальных танцев как вида спорта следует искать в Европе в начале прошлого столетия. Прародительницами данного спортивного направления можно назвать Англию и Францию. Первые танцевальные соревнования были проведены в 1907 году в Ницце (турнир по танго) и в 1909 году в Париже (чемпионат мира по бальным танцам). Именно с ними связано зарождение современного танцевального спорта.

Англия внесла большой вклад в развитие конкурсного бального танца. Основу для развития жанра заложили специалисты из Британской ассоциации учителей бального танца (1892) и Имперского общества учителей танца (1904). Они разработали главные идеи и установили стандарты техники исполнения. «Стандартная» европейская программа включала в себя пять танцев, а именно медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот или квикстеп. Блэкпульские танцевальные фестивали, которые проводились в Англии с 1921 г., прогремели на весь бальный мир, «английский стиль» танца признавался доминирующим вплоть до середины 30-х годов.

10 декабря 1935 г. в Праге была основана первая международная любительская организация, названная FIDA (Federation International de Dance pour Amateur). В 1936 г. в Германии по инициативе FIDA был проведен I чемпионат мира по бальным танцам среди любителей, участие в котором приняли танцоры из 15 стран.

В 1940-50-е гг. организационное оформление танцевального спорта завершается. Новшеством становится латиноамериканская программа (самба, румба, пасодобль, джайв, ча-ча-ча), к появлению которой привело знакомство европейцев с зажигательными танцами афро-латинских народов.

В конце XX столетия термин «танцевальный спорт» прочно укореняется и закрепляется в названиях двух крупных организаций: Всемирного совета по танцам и танцевальному спорту (WD&DSC) и Международной федерации по танцевальному спорту (IDSF). Спортивные танцы были официально признаны видом спорта в 1997 году, когда ISDF стала членом Международного олимпийского комитета. Произошло разделение бального танца на два направления – спортивный (конкурсный) и любительский.

В России толчок к распространению бальных танцев дал указ Петра I об ассамблеях, который обязал придворных устраивать открытые собрания у себя в домах, то есть положил начало публичным балам. Балы петровской эпохи традиционно всегда начинались с полонеза, затем танцевали менуэт и контрданс. Они стали неотъемлемой частью жизни русского дворянства XVIII века, весь остальной досуг, как правило, был подчинен подготовке к балам. Петр I ввел преподавание бальных танцев как обязательный предмет в казенных

учебных заведениях, тем самым подчеркнув государственное значение подобного начинания [1, с. 5]. Заняв место в одном ряду с математикой и иностранными языками, танец стал важнейшим элементом образования дворянина.

В конце XIX – начале XX века придворные балы, постепенно проникнув во все слои населения города, сменились публичными балами и танцевальными вечерами. Стали пользоваться популярностью танц-классы, где танцмейстеры обучали азам бальных танцев и устраивали собственные танцевальные вечера.

В довоенном СССР отвергались западные веяния, поэтому интерес к бальным танцам был утерян и они стали уделом группы энтузиастов. В начале 30-х годов в Москве были открыты курсы бальных и западных танцев. Их выпускники стали учителями танцев в школах, домах культуры, школах танцев при московских парках.

Летом 1957 года в рамках VII Всемирного фестиваля молодежи и студентов состоялся первый международный турнир по спортивным танцам. Именно тогда произошло рождение конкурсного бального танца в СССР.

Периодом генезиса танцевального спорта в нашей стране следует считать 1950-1970-е гг. Бальные танцы были элементом культурно-досуговой деятельности, ими руководили отделы пропаганды и культуры партийных органов разного уровня вплоть до ЦК КПСС.

В 1962 году А. Дегтяренко была основана одна из первых советских студий бального танца. Условия работы оказались сложными, поскольку в наличии не было специальной литературы, записи выступлений лучший пар мира были недоступны, не хватало опыта и профессионализма. Поэтому А. Дегтяренко первым в Советском Союзе начал приглашать педагогов бальных танцев из ГДР, ЧССР и ФРГ, чтобы проводить семинары для учителей.

Характерной чертой описываемого периода является начало проведения всероссийских и всесоюзных конкурсов. В 1965 году поэтапно во всех городах страны прошел Всероссийский конкурс исполнителей бального танца, в 1972 году состоялся I Всесоюзный конкурс бальных танцев с включением танцев международной программы. Всесоюзный конкурс собрал 180 участников, а его программа включала международную часть (10 танцев), историческую часть (4 танца) и советскую часть (36 танцев). Фактически проведение столь масштабных конкурсов означало, что бальные танцы получили признание на всесоюзном уровне.

Во второй половине 70-х возрос объем информации, усложнилась танцевальная программа. В связи с этим в Советском Союзе появились первые профессиональные пары: Поповы, Камайтисы, Норвайши, Давидовские. Этот период характеризуется жесткой цензурой и контролем со стороны партийных органов за проведением конкурсов бальных танцев, работой танцевальных студий и даже костюмами танцоров. Из идеологических соображений в противовес западным программам была создана советская программа, танцы которой представляли собой стилизацию народных.

Среди них были такие танцы, как «Сударушка», «Рилло», «Русский меридиан» и другие, всего их насчитывалось полторы сотни.

Следующий период (1980-е гг.) характеризуется формированием организационной структуры (клубной системы) бальных танцев, которая функционирует в настоящее время. На международных турнирах социалистических стран, на международных любительских и профессиональных турнирах стали постоянно блистать советские пары.

1988 год ознаменовался проведением в нашей стране I Всесоюзного конкурса бальных танцев среди профессионалов, причем советская программа была впервые исключена. Таким образом, конкурсанты соревновались в номинациях европейских и латиноамериканских танцев. Станислава и Людмилу Поповых, Юриса и Бируте Бауманис можно по праву назвать первыми чемпионами страны среди профессионалов, хотя соревнование еще не имело статуса чемпионата.

Основываются профессиональная и любительская организации. В 1982 г. был создан Всесоюзный совет по бальным танцам, а в 1988 – Ассоциация профессиональных исполнителей и учителей бального танца и Ассоциация бального танца СССР, в которую вошли объединения бального танца девяти союзных республик.

Процесс формирования бального танца как вида спорта завершается в 90-х гг. В 1991 г. российская ассоциация бального танца выделилась в отдельную структуру, которая в 1998 г. получила название Федерации танцевального спорта России (ФТСР). Эта организация с 1992 г. представляла нашу страну в IDSF.

К началу XX в. в составе ФТСР было около двух тысяч танцевальных клубов. В сфере спортивных танцев было занято около 80 тысяч спортсменов, имеющих классификационные категории, и столько же начинающих. За первые 10 лет деятельности в новом тысячелетии ФТСР воспитала 16 заслуженных мастеров спорта, 51 мастера спорта международного класса, 412 мастеров спорта, 904 кандидата в мастера спорта и множество разрядников.

Все международные турниры теперь открыты для российских конкурсантов: Блэкпульский танцевальный фестиваль, Открытый чемпионат Германии, Открытый чемпионат Голландии, Открытый чемпионат США. В ежегодном мировом рейтинге традиционно среди 50 лучших пар 15-17 пар – российские спортсмены.

Бальные танцы стали сложнокоординационным видом спорта с особыми правилами соревнований. Уровень подготовки танцоров отражается в системе классов, существуют также возрастные ограничения и категории. Структура турниров по бальным танцам пронизывает все уровни, с клубного и до всероссийского. Каждый год в России по всем возрастным группам и дисциплинам проводится 19 национальных чемпионатов и первенств.

Наряду с положительными моментами, российский танцевальный спорт сталкивается со множеством проблем. Это и отсутствие государственного финансирования, и дороговизна данного вида спорта ввиду высоких цен на костюмы, обучение, поездки на соревнования, и судейская коррупция, и недостаток тренеров с хорошим образованием.

В конце 2011 года приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ за многочисленные нарушения: предвзятое судейство; подтасовки результатов соревнований; необоснованные дисквалификации спортсменов и др. – была приостановлена государственная аккредитация Федерации танцевального спорта России [2].

Новая организация, именуемая СТСП (Союз танцевального спорта России), была учреждена в феврале 2012 г. Она получила аккредитация Министерства спорта РФ. Первым президентом, а также руководителем инициативной группы по созданию организации был Валентин Юдашкин, знаменитый модельер, член президентского союза по культуре и искусству.

В настоящее время президентом СТСП является Денис Кузнецов (с 2016 года). На сегодняшний день в составе СТСП находится 81 региональная общественная танцевальная федерация, что говорит о распространенности танцевального спорта даже в самых отдаленных уголках страны.

Итак, развитие танцевального спорта в России является процессом многоаспектным и многофакторным. Его становление является плодом кооперации энтузиастов-любителей, профессионалов, государственных и общественных организаций. За несколько веков бальные танцы из развлечения элиты общества превратились в обособленную сферу общественных отношений, имеющую соответствующие правила, и стали обособленным и общепризнанным видом спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Максин, А. И. Изучение бальных танцев: учеб. пособие. [Текст] / А. И. Максин. — 2-е изд., испр. — СПб. : Планета музыки ; Лань, 2010. — 48 с.
2. Орлова, Л. П. Танцы с разногласиями [Текст] / Л. П. Орлова // Российская газета. — 2012. — № 6. — 16 января.

THE LITERATURE

1. Maxine, AI. The study of ballroom dances: Textbook. allowance. [Text] / AI Maksin. - 2 nd ed., Rev. - St. Petersburg. : Planet of Music; Lan, 2010. - 48 pp.
2. Orlova, L. P. Dances with Disagreements [Text] / L.P. Orlova // Rossiyskaya Gazeta. - 2012. - No. 6. - January 16.

**ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ СОТРУДНИКАМИ
ПОЛИЦИИ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ
В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Торопов Виктор Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Науменко Станислав Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент,
начальник кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Хыбыртов Рустам Борисович,
заместитель начальника кафедры физической подготовки и прикладных
единоборств Санкт-Петербургский университет Министерства
внутренних дел России,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В данной статье рассмотрены правовые основы применения сотрудниками полиции приемов рукопашного боя в соответствии с требованием УК РФ и закона «О полиции» и его значение в индивидуальной готовности к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: рукопашный бой, рукопашные схватки, физическая подготовка, правовые основы, физические качества.

Annotation. In this article legal bases of application of hand-to-hand combat techniques by police officers in accordance with the requirements of the Criminal Code of the Russian Federation and the law "On Police" and its meaning in individual readiness for professional activity are considered.

Key words: hand-to-hand combat, hand-to-hand fighting, physical training, legal framework, physical qualities.

Исторический опыт неопровержимо свидетельствует о том, что высокий уровень физической подготовленности всегда является одним из важных показателей готовности сотрудников полиции к профессиональной деятельности. Научные исследования последних лет подтвердили значение этой дисциплины, позволили дать количественную и качественную характеристику влияния физической подготовленности сотрудников на их деятельность в условиях криминогенной обстановки, одним из разделов физической подготовки является рукопашный бой, который нам необходимо подробно рассмотреть в структуре оперативно-служебной деятельности.

Практика показывает, что знания правовых основ применения приёмов рукопашного боя способствует качественному и быстрому их выполнению. Исходя из этого, а также руководствуясь Законами РФ каждый сотрудник обязан знать правовые основы применения приемов рукопашного боя в различных условиях сложившейся обстановки.

В условиях боевых действий применения любых приемов против противника правомерно во всех случаях. Однако применение приемов рукопашного боя в целях самозащиты в быту и в ходе выполнения задач патрульно-постовой службы правомерно только в случаях крайней необходимости и необходимой обороны, т.е. при соблюдении условий, определенных статьями 37,38,39 УК РФ, а также статьями 18,19,20 закона РФ "О полиции" от 7 февраля 2011 года.

Согласно этим статьям приемы рукопашного боя применяются как средства защиты от нападения, предупреждения и пресечения противоправных деяний, которые угрожают общественному порядку, личной безопасности граждан, а также средством принуждения к лицам в случаях, когда меры убеждения и сделанное предупреждение не привели к прекращению правонарушения.

Не признаются правомерными действия в состоянии необходимой обороны, повлекшие тяжкие последствия для нападающего в том случае, если они были совершены уже после того, как нападение было предотвращено или закончено, т.е. это является превышением пределов необходимой обороны. Запрещается применять приемы рукопашного боя против женщин, детей и подростков, инвалидов (с явными признаками инвалидности).

Сотрудник, причинивший телесные повреждения в результате применения приемов рукопашного боя, обязан: оказать получившему повреждения неотложную медицинскую помощь, доложить о случившемся непосредственному начальнику с указанием, когда, где, против кого и при каких обстоятельствах применены приемы рукопашного боя, сообщить о случившемся прокурору.

Из этого следует, что все лица, занимающиеся единоборствами, в обязательном порядке должны знать содержание вышеперечисленных статей и постоянно выполнять их требования, чтобы при самообороне не превратиться в правонарушителя. Однако, как показал опрос, большинство не только спортсменов единоборцев, но и тренеров не знают содержание данных статей.

Следовательно, в целях предотвращения сотрудниками противоправных действий необходимо изучить содержание статей 37, 38, 39 УК РФ; 18, 19, 20 закона «О полиции» и руководствоваться ими в процессе оперативно-служебной деятельности.

Уточнив значение правовых основ применения приемов рукопашного боя, нам необходимо определить его значение в структуре их оперативно-служебной деятельности.

Рукопашный бой представляет собой вид служебной деятельности сотрудников ОВД в ближнем бою с преступниками. Следовательно, рукопашный бой – это разновидность ближнего боя с применением противниками личного огнестрельного и холодного оружия, а также подручных средств и приемов единоборства без оружия. Занятия по рукопашному бою проводятся с целью формирования навыков самозащиты, обезвреживания и задержания лиц,

угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости [2].

В системе физической подготовки сотрудников полиции этот раздел принято называть «Боевые приемы борьбы». Анализ литературных источников, нормативно-правовых актов показал, что в теории физической подготовки разделу боевые приемы борьбы нет определения, следовательно, исходя из того, что содержательный компонент этих двух понятий одинаковый мы считаем, что под боевыми приемами борьбы следует понимать приемы рукопашного боя, которые применяют сотрудники при задержании преступников или вступив с ними в рукопашную схватку. Михаил Лукашов предлагает классифицировать рукопашный бой по следующим направлениям: спортивный, армейский и полицейский [1].

Спортивный - это вид рукопашного боя, регламентированный правилами спортивных соревнований с целью предотвращения травматизма (главное требование: «Не причинить вреда сопернику»). К спортивным видам единоборств относятся дзюдо, самбо, бокс, каратэ, кикбоксинг, айкидо, тэквондо и т.д.

Армейский - это вид рукопашного боя, не имеющий ограничений и запретов, т.к. он осуществляется по приказу Министра обороны на ведение боевых действий по уничтожению противника. К армейскому виду относятся русский рукопашный бой и боевое самбо. Полицейский рукопашный бой занимает промежуточное положение. Он ограничен действующим законодательством (Уголовным кодексом, инструкциями, Прокурорским надзором). И только уже в пределах указанных видов рукопашного боя, существуют стили и школы конкретных мастеров:

- русский стиль (школы Ивана Лебедева и Алексея Кадочникова);
- советский стиль (основополагающая школа Виктора Сперидонова, школы Ивана Солоневича, Николая Ознобишина, Анатолия Харлампиева).

Всё, что выходит за рамки приведенной выше классификации, представляется неправомерным или производным от основной классификации. В толковом словаре русского языка дается понятие рукопашному бою - это «схватка...», т.е. ни что иное, как «столкновение в бою».

В подтверждение вышесказанному можно добавить, что чемпионат среди образовательных организаций МВД России проводится не по боевым приемам борьбы, а по рукопашному бою. Следовательно, сотрудники отдела организации профессиональной, служебной и физической подготовки при ДГСК МВД России противоречат сами себе. Исходя из этого, мы считаем, что правильно будет в теории и практике физической подготовки МВД России раздел «Боевые приемы борьбы» переименовать в раздел «Рукопашный бой».

В мирное время, в условиях сложившейся криминогенной обстановке рукопашный бой может возникать:

- при уничтожении террористических диверсионных групп противника;

- при защите российских посольств, консульств и учреждений в случаях обострения конфликтов между государствами;
- при пресечении сотрудниками противоправных действий в процессе несения патрульно-постовой службы;
- при задержании вооруженных преступников на улице, в населенном пункте, в подземных коммуникациях, на транспорте (поезда, воздушные, речные и морские суда), на местности (в лесу, горах, на равнине), при передвижении преступников на автомобиле и в других случаях.

Поэтому заблаговременная подготовка сотрудников полиции к ведению рукопашного боя в настоящее время имеет актуальное значение. В процессе обучения в полной мере осуществляется служебно-прикладная, психологическая и физическая подготовка, а также обеспечивается нравственно-этическое воспитание сотрудников.

На занятиях по рукопашному бою решаются следующие задачи:

- обучение приемам рукопашного боя, тренировка и их совершенствование;
- обучение умелым действиям в средствах индивидуальной бронезащиты, применение наручников и использование подручных средств в рукопашной схватке;
- развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты, смелости, решительности, инициативы и находчивости;
- воспитание уверенности в своих силах, стремление сблизиться с противником и обезвредить его [3,4].

В основе дисциплины «Рукопашный бой» лежат положения военной педагогики, в частности дидактики, на принципах и методах которой осуществляется обучение, воспитание курсантов, слушателей и будущих сотрудников полиции. В процессе обучения «Рукопашному бою» используются теоретические и организационно-методические положения, система понятий, разработанные специалистами по физической подготовке.

Цикл биологических дисциплин на основании учения о высшей нервной деятельности определяет материалистическое понимание процессов нервной и психологической деятельности сотрудников при подготовке и ведению рукопашного боя. Дает знания об уязвимых местах человеческого тела (анатомия) и методические рекомендации для обоснования рациональных способов и приемов эффективного воздействия на противника (биомеханика).

Поскольку основной структурной частью рукопашного боя являются единоборства, то многие приемы, двигательные действия, методические и тактические положения и понятия заимствуются из практики спортивных единоборств (борьбы, бокса, фехтования). В «Рукопашном бою» они получили широкую трактовку и боевое применение. Выявление и развитие двигательных способностей – важный резерв, который применяется в «Рукопашном бою»

для быстрого и совершенного усвоения действий и приемов. Этому способствуют все практические разделы физической и тактико-специальной подготовки.

«Рукопашный бой» располагает большим количеством разнообразных приемов, действий и тактикой их применения. Это дает возможность совершенствовать все основные системы и функции человека, физические, морально-волевые качества, в большой степени прикладные навыки для успешных и сноровистых действий при выполнении оперативно-служебных задач.

Обучение сотрудников рукопашному бою непосредственно и прямо направлено на реализацию принципа «Учить сотрудников ОВД тому, что необходимо в процессе оперативно-служебной деятельности». Таким образом, при обучении рукопашному бою в полном объеме используются:

- положения диалектического материализма;
- учение о высшей нервной деятельности;
- принципы и положения системного подхода;
- теория дидактики, на основе принципов которой осуществляется обучение, развитие и воспитание;
- положения специальной тактики;
- теория и организация физической подготовки сотрудников полиции;
- анатомия, биомеханика и др.

Сочетание положений и выводов перечисленных учебных дисциплин в едином методологическом понимании обеспечивают «Рукопашному бою» идейно-теоретическую, научную и методическую базу, а также придают стройность и практическую эффективность при обучении.

Служебно-специальная дисциплина «Рукопашный бой» в учебном процессе оперирует определенными специфическими понятиями, классификацией содержания и терминологией.

Понятия способствуют пониманию сущности рукопашного боя. При классификации содержания рукопашного боя происходит распределение множества приемов и действий на группы, в соответствии с характером их выполнения (болевые приемы, приемы обезоруживания, приемы нападения и т.д.).

Составными частями рукопашного боя являются рукопашные схватки и единоборства с противником. В методическом плане действия представляют собой основу тактики рукопашного боя и состоят из подготовительных действий, действий нападения и обороны.

Подготовительные действия предназначены для создания условий успешного проведения нападения и обороны. Действия нападения обеспечивают победу над противником. Структурными компонентами их являются атаки, контратаки и групповое нападение. Действия обороны применяются для отражения нападения (атак) противника в сочетании с ответными нападениями на него.

Приемы обеспечения предназначены для создания благоприятных условий применения приемов и проведения действий в рукопашном бою.

Приемы боя с оружием предназначены для уничтожения противника в рукопашном бою, а также для обороны от его нападения. Приемы боя без оружия предназначены для травмирования противника, его задержания и последующего конвоирования, освобождения от захватов и обезоруживания, а также его уничтожения или выведения из строя при помощи ударов и удушений.

Из вышесказанного следует, что, рукопашный бой является важным средством физической подготовки сотрудников полиции, способным наиболее комплексно решать целый ряд задач их физической и психологической закали, целенаправленно способствовать повышению их профессионального мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лукашов М. «Рукопашный бой»
2. Торопов В.А., Ушенин А.И., Куликов М.Л. и др. Учебник «Физическая подготовка» / - СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016.-300 с.
3. Учебник для курсантов и слушателей военного института физической культуры. Рукопашный бой и спортивные единоборства. – СПб.: ВИФК, 2005. – 431 с.
4. Торопов В.А. Учебное пособие для курсантов и слушателей. СПб.: Изд-во СПб Ун-та МВД России, 2008. – 311 с.

THE LITERATURE

1. Lukashov M. "Hand-to-hand fight" /
2. Toropov VA, Ushenin AI, Kulikov ML, etc. Textbook "Physical training" / - St. Petersburg: Publishing house of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2016.-300 p.
3. A textbook for cadets and students of the Military Institute of Physical Education culture. Hand-to-hand combat and combat sports. - SPb.: WIFC, 2005. - 431 p.
4. Toropov V.A. A manual for cadets and listeners. St. Petersburg: Publishing House of St. Petersburg University of Internal Affairs of Russia, 2008. - 311 p.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ЕЕ ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Торопов Виктор Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Науменко Станислав Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки и прикладных единоборств.

Хыбыртов Рустам Борисович,
заместитель начальника кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургский университет Министерства
внутренних дел России,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В данной статье указано, что специальная направленность физической подготовки в органах внутренних дел получила название профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и раскрыты ее цель и задачи, а также дано определение.

Ключевые слова: специальная направленность; профессионально-прикладная физическая подготовка; специальные физические качества.

Annotation: This article specifies that the special orientation of physical training in the bodies of internal affairs has been called the professionally applied physical training (FPPP) and the goal and objectives have been disclosed, and a definition has been given.

Key words: special orientation; professionally-applied physical training; special physical qualities.

Следует отметить, что в теории и практике физического воспитания специальная физическая подготовка получила название профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). В высших учебных заведениях силовых структур ППФП находит свое выражение в специальной направленности физической подготовки [2,3,4].

Под специальной направленностью физической подготовки сотрудников ОВД следует понимать подбор и использование таких физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение как общих, для всего личного состава, так и специальных, для сотрудников спецподразделений (ОМОН, ОМСН), задач физической подготовки.

Сущность специальной направленности состоит в наиболее эффективном использовании всех компонентов системы физической подготовки сотрудников ОВД с целью обеспечения на базе разносторонней физической подготовленности сотрудников преимущественного развития физических, специальных, волевых качеств и двигательных навыков, наиболее важных для повышения профессионального мастерства, а также отдельных сторон функционального состояния организма и его устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов [1].

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Каждая профессия диктует свой уровень развития физических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Поэтому если вы готовитесь к профессии сотрудника МВД, то оперативному работнику нужна профессионально-прикладная физическая подготовка одного содержания, а будущему следователю – другая. Эти отличия находят свое выражение в цели и задачах ППФП как самостоятельного раздела учебной дисциплины «Физическая подготовка».

Следовательно, цель ППФП – формирование физической готовности у курсантов и сотрудников ОВД к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь эту цель, необходимо создать у будущих специалистов определенные предпосылки для формирования физической готовности:

- повышение качества профессионального обучения;
- достижение высокоэффективной деятельности в избранной профессии;
- предупреждение профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечение профессионального долголетия;
- использование средств физической подготовки и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- выполнение служебных и общественных функций по внедрению физической подготовки и спорта в повседневную и профессиональную деятельность сотрудника.

Конкретные задачи ППФП курсантов и слушателей определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и заключаются в том, чтобы:

- осваивать необходимые прикладные знания;
- формировать прикладные умения и навыки;
- воспитывать волевые и физические качества;
- развивать и совершенствовать прикладные специальные качества.

Остановимся несколько подробнее на смысловом содержании перечисленных конкретных задач.

Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях по учебной дисциплине «Физическая подготовка», во время кратких методических бесед и установок на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют

быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач (ускоренное передвижение, плавание, ходьба на лыжах, гребля, стрельба, управление автотранспортом, езда на мотоцикле и др.). Естественно, что этими умениями и навыками лучше владеет человек, занимающийся прикладными видами спорта, служебно-прикладным многоборьем, туризмом, автотранспортом, стрелковым спортом, водными и другими видами спорта и т.д.

Волевые и физические качества – это обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных качеств, которые можно формировать на занятиях по различным видам спорта.

Физические качества – быстрота, сила, выносливость, ловкость и подвижность в суставах (гибкость) необходимы во многих видах профессиональной деятельности, где специалистам для качественного выполнения работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или ловкость. Например – для сотрудников патрульно-постовой службы, помимо перечисленных физических качеств, требуется преимущественное развитие силы, выносливости и т.д.

Заблаговременное акцентированное развитие этих физических качеств в процессе учебно-тренировочных занятий до профессионально необходимого уровня и является одной из задач ППФП.

Волевые качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту, могут формироваться как на учебно-тренировочных занятиях, так и самостоятельно. Нельзя сделать человека смелым, мужественным, отважным с помощью одних разговоров. Его обязательно нужно ставить в условия, когда необходимо проявить эти качества. Именно на спортивных тренировках, при регулярных самостоятельных занятиях физической подготовкой могут быть созданы условия, при которых проявляются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина.

Целенаправленным подбором упражнений, выбором видов спорта, спортивных игр можно акцентировано воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных волевых качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности.

Многие спортивные и особенно игровые моменты, как внезапность, неожиданность действий, быстротечность тактических замыслов могут моделировать возможные жизненные ситуации в коллективе при решении служебных задач. Воспитанные в процессе спортивной деятельности чувства коллективизма, выдержка, самообладание, уважение к соперникам, трудолюбие, самодисциплина, умение ориентироваться в сложных, быстро меняющихся ситуациях переносятся в повседневную жизнь, откладывают отпечаток на профессиональную деятельность. Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с возникающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе, в своих силах.

Прикладные специальные качества – это способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и жары, укачивания в автомобиле, на море, в воздухе, недостаточного парциального давления кислорода в горах и др. Такие способности можно развивать путем закаливания, дозированной тепловой тренировкой, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат (кувырки, вращение в различных плоскостях), укреплением мышц брюшного пресса, упражнениями на выносливость, при которых возникает двигательная гипоксия и т.д.

В заключение необходимо отметить, что специальные физические качества можно совершенствовать в процессе ППФП не только с помощью комплексов подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующими в каждом случае прикладными видами спорта. Установлено, что физически развитый и тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит воздействия низкой и высокой температуры, более устойчив к инфекционным заболеваниям и т.д.

ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ «Об организации морально-психологической подготовки в Органах Внутренних Дел Российской Федерации» от 10 августа 2012 г. №777.
2. Приказ МВД России от 13 ноября 2012 года № 1025 "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации".
3. *Торопов В.А., Науменко С.В., Куликов М.Л и др.* Физическая подготовка: учебник / – СПб. : _Изд-во-СПб ун-та МВД России, 2016.
4. *Торопов В.А.* Учебное пособие для курсантов и слушателей. СПб.: Изд-во СПб Ун-та МВД России, 2008. – 311 с.

THE LITERATURE

1. Order "On the organization of moral and psychological training in the bodies of internal affairs of the Russian Federation" of August 10, 2012 №777.
2. Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia of November 13, 2012 № 1025 "On approval of the Manual on the organization of physical training in the bodies of internal affairs of the Russian Federation."
3. *Toropov VA, Naumenko SV, Kulikov M.L., etc.* Physical preparation: a textbook / - St. Petersburg. : _Izd-Vo-SPb University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2016.
4. *Toropov V.A.* A manual for cadets and listeners. St. Petersburg: Publishing House of St. Petersburg University of Internal Affairs of Russia, 2008. - 311 p.

О МЕРАХ ПО УЛУЧШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Торопов Виктор Алексеевич,
доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Рахманов Алексей Александрович,
старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных
единоборств Санкт-Петербургский университет Министерства
внутренних дел России*

*Игнатьев Александр Владимирович
старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных
единоборств Санкт-Петербургский университет Министерства
внутренних дел России,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема развития физической культуры и спорта, спорта высших достижений в Российской Федерации и высказаны критические замечания по этому материалу.

Ключевые слова: физические качества, двигательные навыки, спорт высших достижений, формирование физической готовности.

Annotation. In this article the problem of development of physical culture and sports, sports of the highest achievements in the Russian Federation is considered and critical remarks on this material are made.

Key words: physical qualities, motor skills, sport of higher achievements, formation of physical readiness.

Вопросы сохранения и укрепления жизни и здоровья человека во все времена вызывали повышенный интерес ученых и практиков. Связано это с тем обстоятельством, что среди общечеловеческих ценностей здоровье всегда считали одним из первостепенных условий в успешной деятельности человека.

После перестройки в России произошли глобальные перемены в процессе реформирования нового общественного строя и образа жизни. Изменение государственной идеологии в сторону индивидуально-личностного подхода, отказ от доминирования государственно-патриотического и коллективистского мировоззрения, в сочетании с социальным разделением людей по имущественному признаку создали условия для проявления ряда неблагоприятных факторов в области физической культуры и спорта.

Материалы социологических исследований свидетельствуют о том, что значительная часть опрошиваемых в возрасте 18 лет и старше, не заботится о своем собственном физическом развитии и укреплении здоровья, не испытывает потребности в своем физическом совершенствовании.

В основе этого процесса лежат не только материальные, но и социальные причины. Одной из них является радикальное изменение отношения к проблеме физического воспитания молодежи со стороны государства, которое сформировало в обществе вокруг нее атмосферу безразличия и пассивности.

Отмеченное обстоятельство предопределяет важность рассматриваемой проблемы и настоятельно требует поиска новых технологий физического воспитания гармонично развитой личности.

В Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации указывается на необходимость дальнейшего совершенствования структуры управления физкультурно-спортивным движением в стране, как на федеральном, так и на региональном уровнях [1].

И в то же время формирование готовности учащейся молодежи к защите государственных интересов Отечества, службе в Вооруженных Силах России, в органах внутренних дел приобрело характер актуальной педагогической проблемы, что послужило основанием к поиску более активных методов в обучении [2,3].

Президент России в своем выступлении на Совете по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, отметил, что:

- «...мы обязаны сделать все, чтобы спорт был доступен подавляющему большинству детей и подростков. Наша сегодняшняя тема связана с развитием детского спорта в стране и подготовкой спортивного резерва»;

- «... мы должны стараться делать наши университеты такими, чтобы в каждом из них занятия физкультурой и спортом были не менее важным элементом учебной программы, чем занятия профессиональными дисциплинами. Только в этом в случае мы сможем воспитать гармонично развитую личность и показать высокие спортивные результаты».

В своем выступлении он также остановился на недостатках:

- «... две трети школьников имеют хронические заболевания, только 10% выпускников школ могут по-настоящему считаться здоровыми. У 80% сегодняшних российских школьников выявлена низкая активность»;

- «... из 53 тысяч общеобразовательных учебных заведений в 9 тысячах нет даже своих спортивных залов. А без зала, какая физкультура? Значит, в этих школах занимаются «виртуальной физкультурой». Это в полной мере относится и к университетам. Университет, у которого нет собственных возможностей для проведения занятий по физкультуре, - это не высшее учебное заведение.... Такому образованию грош цена».

Был разработан перечень поручений Президента Правительству и Администрации Российской Федерации:

- в соответствии с утвержденной Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года внести необходимые изменения в федеральную целевую программу;

- разработать комплекс мероприятий по научно-методическому, медико-биологическому, медицинскому и антидопинговому обеспечению подготовки спортивного резерва, а также повышению квалификации тренеров, преподавателей, руководителей и специалистов организации, осуществляющих указанную подготовку;

- проработать вопрос о совершенствовании системы физической подготовки школьников, предусмотрев, в частности, увеличение количества обязательных часов, отводимых для занятий физической культурой;

- разработать проект Федерального закона о внесении изменений в законодательство Российской Федерации... на финансирование деятельности центров спортивной подготовки, школ олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: - М.: «Российская газета» - Федеральный выпуск № 4539 от 8 декабря 2007 г.

2. *Торопов В.А., Ушенин А.И., Куликов М.Л. и др.* Учебник «Физическая подготовка» - СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010.-312 с.

3. *Торопов В.А.* Учебное пособие для курсантов и слушателей. СПб.: Изд-во СПб Ун-та МВД России, 2008. – 311 с.

THE LITERATURE

1. Federal Law of December 4, 2007, No. 329 FZ "On Physical Culture and Sport in the Russian Federation": - M.: Rossiyskaya Gazeta - Federal Issue No. 4539, December 8, 2007.

2. *Toropov VA, Ushenin AI, Kulikov ML and others.* Textbook "Physical training" - St. Petersburg: Publishing house of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2010.-312 p.

3. *Toropov V.A.* A manual for cadets and listeners. St. Petersburg: Publishing House of St. Petersburg University of Internal Affairs of Russia, 2008. - 311 p.

**О ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ
УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

*Торопов Виктор Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Рахманов Алексей Александрович, старший преподаватель кафедры
Игнатъев Александр Владимирович*

*старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных
единоборств Санкт-Петербургский университет Министерства
внутренних дел России*

г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема повышения качества организации и проведения учебных занятий по физической подготовке и высказаны критические замечания по этому материалу.

Ключевые слова: физические качества, двигательные навыки, педагогическая система обучения, мониторинг качества образования, модель рейтинговой оценки успеваемости.

Annotation. In this article the task of improving the qualification and conducting training sessions on physical training and statements critical remarks on this material is considered.

Key words: physical qualities, motor skills, pedagogical system of education, monitoring of the quality of education, model of rating evaluation of academic performance.

Перед тем как рассмотреть содержание данной статьи, нам необходимо акцентировать внимание на таких понятиях как: обучение, образование, воспитание и педагогическая система обучения. Обучение – это вечная категория в педагогике, вокруг которой постоянно ведется дискуссия, касающаяся ее сущности и целостности.

В Энциклопедическом словаре (1983) отмечается, что обучение – основной путь получения образования, целенаправленно организованный, планомерно и систематически осуществляемый процесс овладения знаниями, умениями и навыками под руководством преподавателя.

Понятие «образование» трактуется как процесс, результат усвоения систематизированных знаний, умений и навыков; необходимое условие подготовки человека к жизни и труду. В «Педагогическом энциклопедическом словаре» (2003) «образование» представляется как составная часть и одновременно продукт социализации, который строится на фундаменте обучения и т.д. Обучение ассоциируется с процессом и результатом овладения обучающимися знаниями, умениями, навыками и развитием мировоззрения, идейно-

политических взглядов и нравственности, а также творческих задатков и способностей. В то же время в педагогической литературе отмечается, что обучение осуществляется не обособленно, а тесно связано с воспитанием.

Педагогика, раскрывая понятие «воспитание», характеризует его как общественное явление, сложный и противоречивый социально-исторический процесс вхождения, включения подрастающего поколения в жизнь общества и во все отношения между людьми, которые являются его основой: быт, образование, трудовая деятельность, поведение, творчество, духовность и пр. Важнейшими сторонами процесса физической подготовки являются обучение и воспитание курсантов и слушателей.

Следовательно, нам необходимо рассмотреть организацию обучения физической подготовке и показать, как происходит процесс развития физических качеств и формирование двигательных навыков в структуре педагогической системы обучения.

Под педагогической системой обучения понимается комплекс взаимосвязанных компонентов, определяющих построение, содержание и функционирование учебного процесса, направленного на достижение цели и задач физического воспитания и совершенствования обучаемых. В этой системе показаны требования к учебному процессу по физической подготовке и раскрываются целевой, концептуальный, функциональный, содержательный, процессуальный и оценочно-аналитический компоненты.

Целевой компонент – направлен на формирование физической культуры личности с обязательным использованием упражнений для развития физических качеств, прикладных и двигательных навыков.

Концептуальный компонент заключается в том, чтобы содержание физического воспитания соответствовало формированию физической готовности личности к профессиональной деятельности и защите Родины.

Функциональный компонент – направлен на качественное выполнение задач физического воспитания.

Содержательный компонент – включает в себя теоретический, практический и воспитательный разделы. Теоретические знания являются основой для трансформации сознания личности обучаемых и определяют уровень их потребности в двигательной активности. Практический раздел включает физические упражнения – как основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Воспитание в процессе занятий по физической подготовке предусматривает патриотическое, нравственное и правовое воспитание, а также эстетическое воспитание в сфере физической культуры.

Процессуальный компонент отражает учебно-тренировочный процесс с использованием упражнений для целенаправленного развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков в процессе форм физического воспитания, где основными элементами педагогической системы обучения являются теоретическая, практическая и воспитательная направленность обучающихся.

Взаимосвязь таких элементов в целом направлена на формирование индивидуальной культуры личности, его физической готовности к профессиональной деятельности.

Оценочно-аналитический компонент обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, умений и навыков, о состоянии динамики физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовки каждого обучающегося. Следовательно, под педагогической системой физического воспитания понимается направление научного познания, в основе которого лежит исследование объектов как систем [1].

Попытка повысить качественную характеристику образования мобилизует творческий подход профессорско-преподавательского состава (ППС) в этом аспекте. С этой целью на основании ГОСТа 15467-79. было введено понятие «Мониторинг качества образования» (МКО), которое включает в себя комплексную систему наблюдений за состоянием, совершенствованием и прогнозированием качества образования. В Энциклопедическом словаре (1983) под мониторингом понимается наблюдение, оценка и прогноз состояния окружающей среды, в связи с деятельностью человека, а в теории и практике педагогики этот термин используется как контроль и диагностика учебного процесса. Под предметом МКО понимается оценка качества реализации образовательных программ, квалификация ППС и успеваемости обучающихся, которая характеризует их соответствие требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта Высшего профессионального образования (ФГОС ВПО).

Стратегия МКО заключается в получении достоверной информации о качестве образования, его прогнозировании и разработке рекомендаций для обеспечения высокого уровня подготовки специалистов в учебном заведении.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ говорится, что «... качество образования – это комплексная характеристика образовательной деятельности и подготовки обучающегося, выражающая степень их соответствия федеральным государственным образовательным стандартам, образовательным стандартам, федеральным государственным требованиям и (или) потребностям физического или юридического лица, в интересах которого осуществляется образовательная деятельность, в том числе степень достижения планируемых результатов образовательной программы»[2].

Была разработана и обоснована модель рейтинговой оценки успеваемости (МРОУ), которая основана на системном подходе по подготовке специалистов и использовании последовательного суммирования баллов по всем видам учебной и внеучебной деятельности в семестре и позволяет эффективно решать комплекс учебных, методических и научно-исследовательских задач.

Анализ научно-педагогической литературы показал, что понятие мониторинга трактуется по-разному[3]:

- как процесс непрерывного научного наблюдения и контроля за состоянием, развитием и совершенствованием педагогического процесса обучения с целью определения образовательных целей, задач и средств его разрешения;
- как система контроля организации процесса обучения и динамики усвоения обучающимися учебного материала и внесение в его содержание конструктивных изменений и дополнений;
- как наблюдение, проверка и принятие выводов о состоянии объекта обучения с целью внедрения инновационных методов;
- как система организации сбора и обработки информации о реализации педагогической системы обучения в учебном процессе с целью ее совершенствования;
- как система проверки и контроля эффективности функционирования, совершенствования образовательного процесса, включая его цели, содержание, формы, методы, дидактические и технические средства обучения, воспитания личности и коллектива.

Практика показала, что введение таких понятий как МКО, МРОУ в плане повышения качества образования и подготовки специалистов не дали желаемых результатов, а при внедрении этих понятий возникли искусственные трудности (при их организации и проведении), что способствовало получению необъективной оценки обучающихся по физической подготовке и послужило противоречием стратегии МКО - получение достоверной информации о качестве образования. Такого же мнения придерживаются профессора Л.В. Марищук С.А. Луценко и Ш.З. Хубиев (Всероссийская научно-практическая конференция 25 января 2013 года «Физическая культура и здоровье студентов вузов»).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Торопов В.А., Кудин В.А., Ушенин А.И., Куликов М.Л. и др.* Физическая подготовка: Учебник – СПб: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. – 300с.
2. Нормативно-правовой акт: Об образовании в РФ: федер. закон Рос. Федерации от 29 дек. 2012 г. №273-ФЗ: принят Гос. думой Федер. собр. Рос. Федерации 21 дек. 2012 г.: одобр. Советом Федерации Федер. собр. Рос. Федерации 26 дек. 2012 г. // Рос. газ. 2012. 31 дек.
3. *Гривенная Е.Н.* : Модель рейтинговой оценки успеваемости обучающихся в высшем учебном заведении МВД России: учебное пособие / Е.Н. Гривенная. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2013. – 52с.

THE LITERATURA

1. *Toropov VA, Kudin VA, Ushenin AI, Kulikov M.L. and others.* Physical training: Textbook - St. Petersburg: Publishing house of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2016. - 300s.
2. Normative-legal act: On education in the Russian Federation: Feder. the law of Ros. Federation of 29 December. 2012 № 273-FZ: adopted by the State. the

thought of Feder. collect. Ros. Federation on Dec. 21. 2012: approved. Federation Council Feder. collect. Ros. Federation on 26 Dec. 2012 // Ros. gas. 2012. Dec. 31
3. *Grivenna E.N.* : Model of the rating evaluation of students' progress in the higher educational institution of the Ministry of the Interior of Russia: textbook / E.N. Griven. - Krasnodar: Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2013. - 52s.

УДК 795.421

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ДЛЯ РАЗВИТИЯ
И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**

Рябкова Нинель Ивановна,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,

Уральский государственный юридический университет

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по развитию и совершенствованию дыхательной системы девушек-студенток в процессе физического воспитания в вузе с применением новых видов спорта и технических новинок, таких как скандинавская ходьба.

Ключевые слова. Дыхательная система, физическое воспитание, девушки-студентки, скандинавская ходьба.

Abstract. The article contains theoretical and methodical materials on development and improvement of respiratory system for female student's physical education in high school using such new sports and technical innovations as Nordic walking.

Keywords: respiratory system, physical education, female student's, Nordic walking.

Введение. Увеличивающийся объем двигательной активности по мере роста и развития организма человека предъявляет все больше требования к системе дыхания и всей системе кислородного обеспечения организма. Дыхательная система является резервом первого эшелона и самой мобильной в системе кислородного транспорта. Человеческий организм нуждается в постоянном газообмене с окружающей средой. С одной стороны, ему нужно получать кислород, элемент крайне важный для жизнедеятельности клеток и используемый ими в обменных процессах. С другой – необходимо избавляться от углекислого газа, являющегося конечным продуктом метаболизма, потому что его накопление токсично для организма. Клетки нуждаются в постоянном снабжении кислородом. Органы дыхательного аппарата включают в себя носовую

и ротовую полости, глотку, гортань, трахею, бронхи и легкие. Частота дыхания человека меняется в зависимости от потребности в кислороде, которая, в свою очередь, определяется размером тела и активностью.

Дыхательный объем – это объем воздуха, вдыхаемого и выдыхаемого при нормальном дыхании за минуту, который в среднем составляет до 5 литров. Частота дыхания – количество вдохов в минуту. Взрослый человек, находясь в состоянии покоя, совершает в среднем 14 дыхательных движений в минуту. Продуктивность легких зависит от их здоровья, а также от размера и силы дыхательных мышц. В связи с этим возникает необходимость в поиске новых путей в создании унифицированных оздоровительных программ, которые при их правильной организации станут важнейшим средством укрепления здоровья студентов.

Цель исследования – определить влияние занятий скандинавской ходьбой на развитие и совершенствование дыхательной системы у девушек-студенток.

Методика и организация исследования. В процессе подготовки к эксперименту были созданы контрольная и экспериментальная группы (по 10 девушек в каждой). Все студентки по состоянию здоровья были отнесены к основной медицинской группе и профессиональным спортом не занимались. Продолжительность эксперимента составила десять месяцев (с начала сентября до конца июня).

Студентки регулярно два раза в неделю посещали занятия по физкультуре. В экспериментальной группе в основную часть занятия включена скандинавская ходьба. Контрольная группа занималась «ОФП с уклоном ватлетическую гимнастику».

Место проведения занятий скандинавской ходьбой – открытый спортивный стадион и дендропарк. Место проведения занятий контрольной группы – тренажерный зал университета. На базовом (начальном) этапе занятий скандинавской ходьбой придерживались нагрузки для лиц с низким уровнем физической и функциональной подготовленности: скорость ходьбы медленная – 70-90 шагов в минуту или 3-3,5 км/ч. При оценке самочувствия девушки описывали свое состояние, как «ощущение легкости», «прилива сил», «ощущение новых физических возможностей». Постепенно нагрузка увеличивалась до 90-120 шагов в минуту или 4-5,6 км/ч, что соответствует среднему уровню подготовленности. Начальная продолжительность ходьбы 30-45 минут постепенно увеличилась до 60 минут, с той же периодичностью занятий – 2 раза в неделю. Тестирование проводилось дважды: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (июнь). Исследования проводились по трем направлениям: анализ общей физической подготовленности, анализ объективных показателей, анализ субъективных показателей. Для оценки общего уровня физической подготовленности использовались специальные контрольные тесты.

Объективные показатели определялись по функциональным пробам: пробе Штанге (оценка состояния дыхательной системы), пробе Генчи (оценка

дыхательной системы). Субъективные показатели определялись по внешним признакам утомления занимающихся.

Дыхательный процесс в организме человека состоит из трех этапов.

1. Внешнее дыхание (это газообмен между легкими и окружающей средой).
2. Доставка кислорода посредством крови к другим органам человеческого организма.
3. Внутреннее дыхание (газообмен клетки).

Состояние организма человека напрямую зависит от того, сколько кислорода поступило к внутренним клеткам и тканям. Одними из методов исследования работы легких являются пробы Штанге и Генчи. Функциональные пробы на задержку дыхания – функциональная нагрузка с задержкой дыхания после вдоха (проба Штанге) или после выдоха (проба Генчи), измеряется время задержки в секундах. Проба Штанге позволяет оценить устойчивость организма человека к смешанной гиперкапнии и гипоксии, отражающую общее состояние кислородообеспечивающих систем организма при выполнении задержки дыхания на фоне глубокого вдоха, а проба Генчи – на фоне глубокого выдоха.

Таблица 1.

Уровень кислородного обеспечения организма

Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)	Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи)	Оценка
50 секунд и выше	40 секунд и выше	Отлично
40-50 секунд	35-40 секунд	Хорошо
Менее 40 секунд	менее 35 секунд	Плохо

По таблицам определяется уровень кислородного обеспечения организма.

Результаты исследования и их обсуждение.

В табл.2 представлена динамика изменения функциональных возможностей участниц контрольной и экспериментальной групп.

Анализ результатов в начале исследования в контрольной и экспериментальной группах не выявил различий между ними по измеряемым показателям, что означает их однородность. За время эксперимента изучаемые показатели в обеих группах изменились (табл. 2).

Таблица 2.

Оценка функциональных возможностей

Показатели	Экспериментальная группа n = 10 человек		Контрольная группа n = 10 человек	
	В начале эксперимента (кол-во чел.)	В конце эксперимента (кол-во чел.)	В начале эксперимента (кол-во чел.)	В конце эксперимента (кол-во чел.)
	Оценка состояния дыхательной системы (проба Штанге)			
отлично		4		
хорошо	3	6	3	6

Плохо	7		7	4
	Оценка состояния дыхательной системы (проба Генчи)			
отлично		2		
хорошо	2	8	2	5
Плохо	8		8	5

В экспериментальной группе улучшение изучаемых показателей за исследуемый период выражены в большей степени.

Выводы

1. По оценке функциональных возможностей испытуемых была выявлена положительная динамика, отмечено повышение эффективности занятий по результатам наблюдений и субъективных показателей утомления.

2. С улучшением физической подготовленности в результате адаптации к двигательной гипоксии время задержки дыхания нарастает (проба Штанге). Следовательно, увеличение этого показателя при повторном обследовании расценивается (с учетом других показателей) как улучшение подготовленности (тренированности) занимающихся.

3. Поскольку при скандинавской ходьбе задействованы мышцы верхней половины туловища, она повышает дыхательный объем легких.

4. При занятиях скандинавской ходьбой под влиянием динамических мышечных нагрузок увеличивается максимальное потребление кислорода и повышается аэробная мощность организма, что позволяет студенткам более успешно выполнять спортивные нормативы.

5. Физкультурно-оздоровительная технология скандинавской ходьбы, внедренная в учебный процесс, способствует адаптации студенток первого курса к учебе в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ашмарин Б.А.* Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – С.26-28
2. *Бреслав И.С.* Дыхание и мышечная активность человека в спорте/ И.С. Бреслав, Н.И. Волков, Р.В. Тамбовцева. – М.: Советский спорт, 2013. – 334 с.
3. *Виленский М.Я.* Основы здорового образа жизни/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 224 с.
4. *Полетаева А.* Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом/ А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2013. – 80 с.
5. *Полетаева А.* Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера/ А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2015. – 128 с., ил.
6. *Смолянский Б.Л.* Нетрадиционное питание/ Б.Л. Смолянский, Л.В. Белова. – СПб.: Гиппократ, 2001. – 464 с.
7. *Солодков А.С.* Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры. Изд. 4-е/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2010. – 619 с.

THE LITERATURE

1. *Ashmarin, B. A.* Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and methods of physical education]. Moscow: Prosveschenie, 1990. – pp. 26-28

2. Breslav, I. S., Volkov N.I., Tambovtseva R.V. Dykhanie i myshechnaya aktivnost cheloveka v sporte (Breathing and muscular activity in sport). Moscow: Sovetskiy sport, 2013 – 334 p.

3. Vilensky, M.J. The basics of a healthy lifestyle / M.J. Vilensky, A.G. Gorshkov. M.: Gardarik, 2007 – 224 P.

4. Poletaeva, A. Nordic walking. Health easy step / A. Poletaeva. – SPb.: Peter, 2013 – 80 P.

5. Poletaeva, A. Nordica walking. The secret of famous coach / A. Poletaeva – StP: Peter, 2015 – 125 P.

6. Smolyanski, B.L. Non-traditional food/ B.L. Smolyanski, P.V. Belov, StP: Gip-pokrat, 2001 – 464 P.

7. Solodkov, A. S. Fiziologiya cheloveka. Obschaya, sportivnaya, vozrastnaya: uchebnik dlya vysshikh uchebnykh zavedeniy fizicheskoy kul'tury. 4th ed. (Human Physiology. General, sports, developmental: textbook for higher educational pf physical culture 4 th ed.) / A.S. Solodkov, E. B. Sologub. – Moscow: Sovetskiy sport, 2010 – 619 p.

УДК 373.2

ВОЗМОЖНОСТИ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОНИТОРИНГОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Завьялова Татьяна Павловна, кандидат педагогических наук, доцент
Стародубцева Ирина Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент
Тюменский государственный университет, институт
физической культуры,
г. Тюмень, Россия*

Аннотация. В статье раскрываются возможности внедрения автоматизированной компьютерной системы в процесс мониторинга физического здоровья дошкольников. Дается её содержание, технические характеристики. Обосновывается необходимость полученных результатов для эффективного управления процессом физического воспитания дошкольников.

Ключевые слова: дошкольники, мониторинговые исследования, физическое здоровье, возможности автоматизированной компьютерной программы.

Abstract. The article reveals the possibility of introducing an automated computer system to monitor the physical health of preschoolers. Given its content, the technical characteristics. The necessity of the results obtained for the effective management of physical education of pre-school children.

Index terms: preschoolers, monitoring studies, physical health, features an automated computer program.

Ярко выраженная информатизация современного образования объясняет необходимость всё более широкого использования новых информационных технологий в сфере дошкольного образования, в том числе и физкультурного [1]. Под новыми информационными технологиями (НИТ) понимается комплексное преобразование той среды, в которой развиваются и обучаются

дети. Кроме того, НИТ – это и создание средств для творческого развития ребёнка, в том числе специальных компьютерных программ и современных педагогических методов их использования. В рамках этого определения отметим такие направления использования НИТ в профессиональной деятельности специалистов по физической культуре, которые позволяют повышать качество физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Это, прежде всего – автоматизированные методы психодиагностики, функциональной диагностики, системы мониторинга физического здоровья дошкольников. Получение этой важной информации о психофизическом состоянии ребенка позволяет эффективно реализовать основные функции управления: планирования, организации, стимулирования в процессе оздоровления, обучения и воспитания дошкольников. К сожалению, на сегодняшний день практическое внедрение компьютерных технологий, касающихся мониторинговых исследований физического здоровья дошкольников пока далеко от совершенства. К причинам такого положения можно отнести недостатки ресурсного, методического, организационного и других факторов физического здоровья дошкольников [1;2;3].

Именно с этими проблемами пришлось столкнуться ученым института физической культуры Тюменского госуниверситета. В процессе мониторинговых исследований физического здоровья тюменских дошкольников выявлялись проблемы, препятствующие их проведению, обосновывались способы их решения [2].

Так, общеизвестная проблема, заключающаяся в отсутствии единой процедуры тестирования физической подготовленности, содержания и количества контрольных упражнений, была решена проведением регулярных методических семинаров с инструкторами дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) на базе института физической культуры (ИФК) Тюменского госуниверситета. Трудность организационно-управленческого характера решилась путём интеграции усилий городских властей, учёных и студентов ИФК ТюмГУ, руководителей и педагогов ДОУ. Информационно-программное обеспечение мониторинга явилось существенной трудностью на пути к получению объективных результатов. В 2015 году квалифицированным специалистом была разработана автоматизированная компьютерная система (АКС) «Мониторинг физического здоровья дошкольников».

Эта программа имеет свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2015619380 и предназначена для упрощения и ускорения расчета среднестатистических показателей физического здоровья (физического развития, физической и функциональной подготовленности) воспитанников детских садов г. Тюмени от 4 до 7,5 лет (рис.).

Результаты обследований, заносимые в программу, автоматически переводятся в балльную систему, отображая уровень физического развития и подготовленности дошкольников. Возможности программы заключаются в следующем:

- хранить данные, полученные в результате диагностики и создавать базу данных;
- в базе данных можно добавлять, удалять, редактировать и осуществлять экспорт данных в Microsoft Excel;
- анализировать данные: от простых вычислений максимальных, минимальных и средних значений по различным выборкам до сравнительного анализа;
- представлять информацию в графическом изображении.

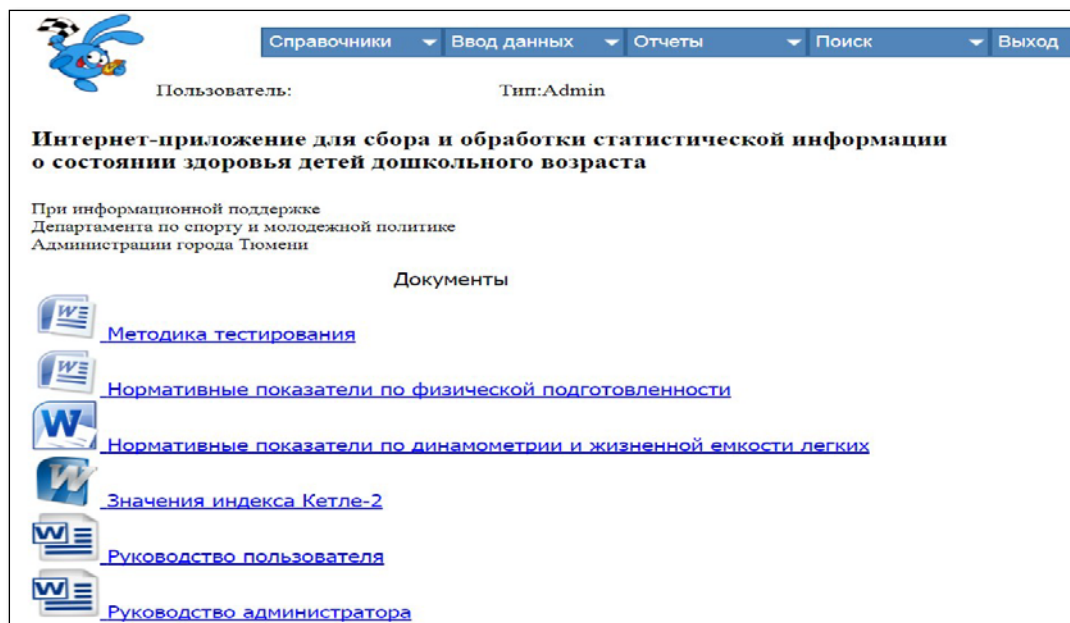


Рис. Начальная страница компьютерной программы

В программе предусмотрена работа разных типов пользователей: администратор (admin); оператор (operator); пользователь (user). Кроме того, в АКС предусмотрен доступ родителей, но пока эта функция не востребована, поскольку требует дополнительных организационно-управленческих решений.

Представим краткое содержание возможностей компьютерных технологий для повышения эффективности физического воспитания дошкольников. В период работы с АКС создан банк данных о физической подготовленности и физическом развитии старших дошкольников.

Определены средне-групповые показатели физических способностей. На этой основе был осуществлен анализ и интерпретация результатов диагностики физической подготовленности старших дошкольников за период с 2015-2017 уч.гг. Мониторинг физической подготовленности, проведенный в этот период, дал возможность определить диапазоны средних половозрастных значений развития физических кондиций и координационных способностей дошкольников города Тюмени. Думается, что проведенные исследования, благодаря компьютерной программе, приблизят нас к получению важнейшего науч-

ного результата: разработке региональных нормативов физической подготовленности тюменских воспитанников детских садов. Но для получения более достоверных показателей развития физических кондиций исследование должно быть продолжено.

Анализ индивидуальных результатов детей помог выявить особо одаренных детей, в аспекте физкультурно-спортивной деятельности, а также дошкольников с неблагоприятными характеристиками двигательного развития. Эта информация полезна не только медицинским работникам и педагогам ДООУ, но и родителям воспитанников, а также физкультурно-спортивным организациям, осуществляющих набор перспективных детей.

Компьютерная программа позволила получить темпы приростов развития физических способностей дошкольников и оценить эффективность постановки физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ. Выявленные «болевые точки» стали основанием для разработки методических рекомендаций педагогам ДООУ, в которых предлагались различные физические упражнения, регламентировались показатели физической нагрузки, определялись методы педагогического воздействия.

Благодаря АКС стало возможным сопоставление результатов физической подготовленности выпускников детских садов Тюмени, с нормативными требованиями 1 ступени ВФСК ГТО, рекомендованных для первоклассников. Были определены причины, препятствующие успешному выполнению нормативных требований для будущих первоклассников города Тюмени, а также способы их устранения.

В этой связи была тщательно проанализирована информация о показателях физического развития и функционального состояния дыхательной системы детей. Так, выявленные низкие уровневые характеристики силы кисти рук у детей подготовительных групп могут вызвать затруднения в выполнении обязательного силового теста в подтягивании из виса на перекладине.

Внесенные в компьютерную программу данные о показателях роста и массы тела, позволили определить весоростовой индекс Кетле-2. Известно, что своевременное получение показателей индекса массы тела уже на дошкольной ступени образования выявляет детей с ожирением и избыточной массой тела.

Полученная в исследовании информация стала актуальной не только для медико-педагогических коллективов ДООУ, но и родителей. В результате исследования обнаружено преобладание количества детей, имеющих нормальный вес. Вместе с тем в возрастных группах (5-7 лет) определились дети с неблагоприятным индексом массы тела.

Обработка данных с помощью автоматизированной компьютерной системы существенно упростила получение важной информации о показателях жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Сопоставление этих показателей с результатами общей выносливости привело нас к выводу о том, что при переходе в

школу для будущих первоклассников выполнение обязательного теста на смешанное передвижение на дистанции 1 км будет затруднено.

На основании представленного материала можно заключить, что внедрение компьютерных технологий в направлении мониторинговых исследований физического состояния детей дошкольного возраста приводит к ряду положительных следствий, а именно:

- для оперативной обработки результатов регулярного мониторинга физической подготовленности, физического развития дошкольников;
- получения объективной информации о реальном состоянии физического здоровья детей;
- своевременного информирования всех участников физкультурного образования (педагогов, родителей, медицинских работников) о проблемных зонах и достижениях детей, а в целом повысить эффективность проведения физкультурно-оздоровительной работы в условиях ДОУ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гурьев С.В. Влияние современных информационных технологий на развитие детей дошкольного возраста / С.В.Гурьев // Современное дошкольное образование. -2018. - №1. – С.61-68.

2. Завьялова, Т.П. Мониторинговые исследования физического здоровья дошкольников: от проблем к поиску решений / Т.П.Завьялова, И.В.Стародубцева // Теория и практика физической культуры, 2017. – № 12. С.46-48.

3. Семёнов А.А. Мониторинг и проблемы физического воспитания детей и подростков / А.А.Семёнов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. №2. – С.49-52.

THE LITERATURE

1. Guryev S.V. Influence of modern information technology on the development of children of pre-school age /S.V. Guryev // Modern pre-school education. - 2018. -No. 1. -pp. 61-68.

2. Zavyalova, T. P. Monitoring studies of physical health of preschool children: from problems to find solutions / T. P. Zavyalova, I.V.Starodubtseva // Theory and practice of physical culture, 2017.-No. 12. -pp. 46-48.

3. Semyonov A.A. Monitoring and problems of physical education for children and adolescents /A.A. Semenov // Physical culture:, parenting, education, training. -2014. No. 2. -pp. 49-52.

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ
КАК СОВРЕМЕННАЯ ИНОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Миронова Светлана Петровна, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный профессионально-
педагогический университет г.
Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Статья содержит описание процесса педагогического проектирования физкультурно-спортивной деятельности в вузе как механизма оптимизации профессиональной подготовки бакалавров. Рассматриваются различные аспекты этой проблемы: формирование понятия об инновационных образовательных технологиях, в том числе в сфере физической культуры и спорта; ознакомление с достижениями инновационной проектной деятельности в плане оптимизации образовательного процесса физического воспитания студентов как для личностного профессионального развития, так и для осуществления профессиональных задач в будущем.

Ключевые слова: инновационные технологии, педагогическое проектирование, метод проектов, физкультурно-спортивная деятельность.

Abstract. Article contains the description of process of pedagogical design of sports activity in higher education institution as mechanism of optimization of vocational training of bachelors. Various aspects of this problem are considered: formation of a concept about innovative educational technologies, including in the sphere of physical culture and sport; acquaintance with achievements of innovative design activity in respect of optimization of educational process of physical training of students both for personal professional development, and for implementation of professional tasks in the future.

Index terms: innovative technologies, pedagogical design, method of projects, sports activity.

Одной из глобальных характеристик нашего времени является утверждение инновационного способа развития в качестве доминирующего. Под инновациями в сфере образования понимают все, что связано с внедрением в практику передового педагогического опыта. Инновационные технологии в образовании дают возможность регулировать процесс обучения, повышая его эффективность.

Инновационная педагогическая деятельность включает технологизацию процесса обучения, проектирование авторского инновационного опыта, использование информационных технологий, освоение и внедрение внешнего инновационного опыта. Разработка и внедрение в образовательный процесс инновационных педагогических технологий требует от каждого преподавателя вуза высокого уровня профессиональной компетентности, включающей

когнитивную, коммуникативную, социальную, технологическую, информационную компетентности. Необходимо, чтобы и физическое воспитание студентов было направлено на достижение обозначенных целей, а физическая культура решала не только здоровьесберегающие, но и профессионально образовательные задачи [1, 3].

Компетентностная модель современного образования ориентирована не на процесс, а на конечный результат с применением новых образовательных технологий, выраженный в потребностях рынка труда. Эти технологии относятся к технологиям XXI века, предусматривающим умение адаптироваться к изменяющимся условиям жизни постиндустриального общества. А проектная деятельность – это новая образовательная технология, суть которой состоит в ориентации на результат.

Целью инновационной деятельности преподавателя по сравнению с традиционной системой образования является изменение личности обучающегося. Развитие умения находить мотивацию своим действиям, самостоятельно ориентироваться в получаемой информации, формирование творческого нешаблонного мышления, развитие обучающихся за счет максимального раскрытия их природных способностей, используя новейшие достижения науки и практики, — основные цели образовательной инновационной деятельности.

Приоритетной задачей инновационного образования становится освоение преподавателем вуза инновационной проектной деятельности как мерила его творческого потенциала и показателя включенности в обновление образовательного процесса. Проект становится наиболее предпочтительным методом разработки и реализации инновационных решений.

Именно поэтому, одним из важнейших направлений вводимых педагогических инноваций и инновационных технологий является:

- проектная деятельность преподавателя, предполагающая прогнозирование (разновидность научного предвидения, специальное исследование перспектив какого-либо явления, вероятностное научное суждение о возможных состояниях явления в будущем);
- консультирование (вид деятельности, связанный с выявлением, детализацией, разработкой и установлением системы социальных связей);
- моделирование (метод исследования объектов различной природы на их аналогах — моделях).

Актуальность исследования педагогического проектирования физкультурно-спортивной деятельности вытекает из особенностей современных тенденций развития высшего профессионального образования, обуславливающих необходимость подготовки конкурентоспособного, профессионально компетентного специалиста. Проектная деятельность как специфическая форма творчества является универсальным средством развития человека, это средство изменения педагогической действительности и обеспечения личностного роста как преподавателя, так и студента.

Обобщение результатов исследований отечественных и зарубежных ученых дает возможность обоснования влияния педагогического проектирования физкультурно-спортивной деятельности в вузе на процесс оптимизации профессиональной подготовки бакалавров, формирования их профессионально и социально важных качеств как составной части общекультурных и профессиональных компетенций. Для этого необходимо:

1. Исследовать специфику процесса педагогического проектирования физкультурно-спортивной деятельности в вузе как необходимой составляющей профессионального становления бакалавра и ее значимость для решения профессиональных задач.

2. Раскрыть содержание базовых понятий инновационной проектной деятельности преподавателя на основе прогнозирования, консультирования обучающихся и моделирования физкультурно-спортивной деятельности, показать экспериментальные алгоритмы исследования этого процесса и выработать практические навыки их применения.

3. Способствовать готовности обучающихся к успешной профессиональной деятельности на основе оптимизации развития необходимых компетенций и профессионально важных качеств в процессе осуществления педагогического проектирования физкультурно-спортивной деятельности.

Процесс педагогического проектирования физкультурно-спортивной деятельности в вузе как механизм оптимизации профессиональной подготовки бакалавров реализуется через рассмотрение различных конкретных аспектов этой проблемы: формирование понятия об инновационных образовательных технологиях, в том числе в сфере физической культуры и спорта; ознакомление с достижениями инновационной проектной деятельности в плане оптимизации образовательного процесса физического воспитания студентов как для личностного профессионального развития, так и для осуществления профессиональных задач в будущем; описание основных экспериментальных методик интерпретации процесса педагогического проектирования; разработка алгоритмов применения этих методик.

Педагогическое проектирование как вид профессиональной деятельности позволит преподавателю научно и обосновано осуществлять организацию физкультурно-спортивной деятельности студентов с целью оптимизации формирования прикладных компетенций и воспитания профессионально и социально важных качеств.

Новизна проектного подхода заключается в научно обоснованном подборе форм, средств и методов организации физкультурно-спортивной деятельности в вузе для осуществления профессионально-прикладной подготовки бакалавров, развития психофизических качеств и устойчивых психических процессов с учетом профессиограммы будущей профессиональной деятельности [4, с. 60].

Проектная деятельность как специфическая форма творчества является универсальным средством развития человека. В педагогических целях ее

можно использовать при работе с обучающимися любого возраста за счет самой проектной сущности игровой деятельности, а также из-за потребности в самореализации. Для взрослого человека проектная деятельность может стать эффективным средством профессионально-личностного развития,

Метод проектов — это такой способ достижения цели через детальную разработку проблемы (технология), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом — прагматическая направленность на результат, который можно увидеть, осмыслить, применить в реальной практической деятельности. Чтобы добиться такого результата, необходимо научить обучающихся самостоятельно мыслить, находить и решать проблемы, привлекая для этой цели знания из разных областей, научить уметь прогнозировать результаты и возможные последствия разных вариантов решения, уметь устанавливать причинно-следственные связи между явлениями.

В последние годы многие работники сферы образования активно участвуют в научных проектах: проектная деятельность становится реальной формой получения финансовой поддержки. Финансирование научной деятельности преподавателей высшей школы осуществляется в основном путем грантов, федеральных целевых программ, следовательно, ведя научно-педагогическую деятельность, преподаватель должен осуществлять фандрайзинг (поиск и сбор средств, источников финансирования): проводить мониторинг грантов, конкурсов, благотворительных фондов и информировать обучающихся. Кроме того, владение терминологией данной сферы является показателем уровня инновационности преподавателя. Способность осуществлять фандрайзинг является показателем владения преподавателем не только научным менеджментом, но и методом проекта, потому что современный педагог осмысливается не только как транслятор информации, но и как управленец.

Инновационную проектную деятельность преподавателя вуза можно считать мерилом его творческого потенциала и показателем включенности в усовершенствование образовательного процесса.

Проект — наиболее предпочтительный метод разработки и реализации инновационных решений в образовании.

Проектная деятельность — средство изменения педагогической действительности и обеспечения личностного роста преподавателя.

Педагогическое проектирование способно стать источником новых знаний, а реализация метода проектов на практике ведет к изменению позиции преподавателя: из носителя готовых знаний он превращается в организатора познавательной деятельности обучающихся. Умение пользоваться методом проектов — показатель высокой квалификации преподавателя, его прогрессивной методики обучения.

Метод проектов можно рассматривать как инновационный способ обучения, форму активизации обучения, которая соотносится с другими методами (исследовательским, эвристическим, лабораторным).

Как педагогическая идея, технология и форма учебной работы *метод проектов* получил распространение в педагогике в качестве одной из форм реализации в образовании инновационного исследовательского принципа: обучающиеся в процессе работы самостоятельно констатируют новые факты или приходят к новому выводу. Метод проектов как исследование включает следующий алгоритм: постановка проблемы, выбор объекта, предмета, формулировка цели и гипотезы, логические действия, получение результата, оценка достоверности, новизны, значимости [2, с. 9].

Метод проектов — это способ достижения цели через детальную разработку проблемы (технология), которая должна завершиться реальным, практическим результатом, это прагматическая направленность на результат, который можно увидеть, осмыслить, применить в реальной практической деятельности [5].

Метод проектов ориентирован на самостоятельную деятельность обучающихся — индивидуальную, парную, групповую, которая выполняется в течение определенного времени. Этот метод органично сочетается с групповым (cooperative learning) подходом к обучению, предполагает решение какой-то проблемы и предусматривает, с одной стороны, использование разнообразных методов и средств обучения, а с другой — необходимость интегрирования знаний и умений из различных сфер науки, техники, технологий, творческих областей.

Результаты выполненных проектов должны быть, реальными: конкретное решение теоретической проблемы или внедрение практической задачи: доклад, реферат, проект закона, предложения по совершенствованию, преобразованию чего-либо, сценарий фильма и т.д.

Таким образом, актуальность поиска подходов к решению проблемы оптимизации профессиональной подготовки бакалавров на основе педагогического проектирования физкультурно-спортивной деятельности, адекватной современному профессионально-образовательному пространству, детерминруется необходимостью исследования инновационных процессов в образовании в целом для повышения качества учебно-воспитательного процесса высшего профессионального образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Миронова С. П.* Профессиональная идентификация и образование: современные проблемы формирования профессионального сознания: монография / С. П. Миронова. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. 107 с.

2. *Колесникова И. А.* Педагогическое проектирование: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений / И. А. Колесникова, М. П. Горчакова-Сибирская; Под ред. И.А. Колесниковой. М: Издательский центр «Академия», 2007. 288 с.

3. *Ольховская Е. Б.* Профессионально-прикладная подготовка бакалавра средствами физкультурно-спортивной деятельности // Приволжский научный вестник. 2015. № 2. С.113–118.

4. Сапегина Т. А. Адаптация студентов к факторам профессионально-образовательной среды / Т. А. Сапегина, Е. Б. Ольховская // Педагогический журнал Башкортостана. 2011. № 6. С. 57–63.

5. Сафонова Л. В. Социальные технологии в сфере сервиса и туризма : учеб. пособие для вузов / Л. В. Сафонова. М.: Издательский центр «Академия». 2007. 128 с.

THE LITERATURE

1. Mironova S. P. Professional identification and education: the modern problems of formation of professional consciousness: monograph / S.P. Mironova. Yekaterinburg: Public Educational Institution of Higher Professional Training Ros. gos. prof.-ped. un-t publishing house, 2009. 107 p.

2. Kolesnikova I. A. Pedagogical design: Studies. the manual for высш. studies. institutions / I.A. Kolesnikova, M.P. Gorchakova -Sibirskaya; Under the editorship of I.A. Kolesnikova. M: Publishing center "Academy", 2007. 288 p.

3. Olkhovskaya E. B. Professional and application -oriented training of the bachelor means of sports activities//Volga scientific bulletin. 2015. No. 2. P. 113-118.

4. Sapegina T. A. Adaptation of students to factors of professional and educational Wednesday/T. A. Sapegina, E.B. Olkhovskaya//Pedagogical magazine of Bashkortostan. 2011. No. 6. P. 57-63.

5. Safonova L. V. Social technologies in the sphere of service and tourism: studies. a grant for higher education institutions/L. V. Safonova. М.: Publishing center "Akademiya". 2007. 128 p.

УДК [37.015.3:612] – 053.4

ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

*Власенко Н.Э., кандидат педагогических наук, доцент
Белорусский государственный университет физической культуры
г. Минск, Беларусь*

Аннотация. В статье даны рекомендации по реализации индивидуально-дифференцированного подхода с учетом специфики наиболее распространенных заболеваний детей дошкольного возраста, показаны особенности регулирования интенсивности и продолжительности физической нагрузки на физкультурных занятиях с ослабленными воспитанниками.

Ключевые слова: индивидуально-дифференцированный подход, дети дошкольного возраста, физические упражнения.

Abstract. The article recommendations on the implementation of the individually-differentiated approach taking into account the specifics of the most common

diseases of children of preschool age are given; features of the regulation of the intensity and duration of physical activity on physical education lessons with weak children are presented.

Index terms: individual and differentiated approach, preschool children, physical exercises.

Введение. Понятие «дифференциация» (разность, различие) трактуется как выделение составляющих по какому-либо признаку или в каком – либо отношении; расчленение целого на различные отличающиеся друг от друга части, ступени, формы. В педагогике, теории и методике физического воспитания обучение принято считать дифференцированным, если в его процессе учитываются индивидуальные различия воспитанников. В педагогической литературе различают понятия «внешней» и «внутренней» дифференциации. Внешняя дифференциация предусматривает разделение детей на группы в соответствии с определенными показателями и организацию процесса физического воспитания с учетом данных показателей. В этом случае можно говорить об использовании дифференцированного подхода.

Под внутренней дифференциацией понимается такая организация образовательного процесса, при которой индивидуальные особенности воспитанников учитываются непосредственно в условиях проведения физкультурных мероприятий. В этом случае речь идет об индивидуально-дифференцированном подходе.

Цель статьи – дать рекомендации по реализации индивидуально-дифференцированного подхода при проведении физкультурных мероприятий с дошкольниками с учетом специфики их заболеваний.

Материал и методы. В изучении указанной проблемы мы опирались на исследования отечественных и зарубежных ученых, затрагивающих вопросы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. Т.Ю. Логвиной разработаны методические основы занятий физическими упражнениями с детьми при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, мочеполовой, эндокринной систем. Г.И. Нарским предложена система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и младшего школьного возраста [2]. Комплекс эффективных мероприятий (физкультурных санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических) по оздоровлению часто и длительно болеющих детей в условиях дошкольных учреждений обоснован и апробирован Н.Т. Лебедевой. Результаты приведенных выше исследований, безусловно, имеют большую научную и практическую значимость, но не раскрывают в полной мере вопросы организации процесса физического воспитания в детских садах с учетом специфики заболеваний воспитанников.

Методы исследования: анализ и обобщение статей в научных изданиях, психолого-педагогической литературы, учебно-методических пособий,

энциклопедических источников, публикаций в сети интернет и др. по проблеме индивидуально-дифференцированного подхода при проведении физкультурных мероприятий с дошкольниками с учетом специфики их наиболее распространенных заболеваний.

Результаты и их обсуждение. Нами разработаны рекомендации по осуществлению индивидуально-дифференцированного подхода при проведении физкультурных мероприятий с учетом специфики наиболее распространенных заболеваний детей дошкольного возраста.

Воспитанникам с заболеваниями органов дыхания показаны:

- физические нагрузки циклического характера средней и малой интенсивности (ходьба, бег, катание на велосипеде, самокате и др.);
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов в чередовании с дыхательными упражнениями, упражнениями на осанку и расслабление мышц;
- упражнения, способствующие усилению выдоха (наклоны, повороты), вдоха (поднимание и опускание рук);
- упражнения для укрепления мышц шеи, рук, груди, брюшного пресса.

В содержание физкультурных занятий следует включать дренажные упражнения для лучшего отхождения мокроты и упражнения на тренировку диафрагмального дыхания (на вдохе выпятить живот, а на выдохе медленно его втянуть), стараясь удлинять время выдоха вдвое по отношению к вдоху; подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками в чередовании с динамическими дыхательными упражнениями. Учитывая слабую физическую подготовленность и пониженную работоспособность детей с заболеваниями органов дыхания на физкультурных занятиях им необходимо ограничить силовые нагрузки, интенсивный бег, исключить упражнения с задержкой дыхания и натуживанием.

Воспитанникам с заболеваниями сердечнососудистой системы для усиления притока крови к сердцу, увеличения силы сердечных сокращений, улучшения общей работоспособности будут полезны:

- общеразвивающие упражнения с предметами, на предметах, у предметов в чередовании с динамическими дыхательными упражнениями;
- силовые нагрузки с доступным отягощением и сопротивлением;
- дозированная ходьба, бег малой и средней интенсивности на короткие дистанции;
- упражнения на диафрагмальное дыхание, звуковая гимнастика с произнесением звуков и слогов на выдохе;
- упражнения для плечевого пояса, мышц нижних конечностей в исходных положениях сидя и лежа;
- упражнения на тренировку вестибулярного аппарата и функции равновесия;
- подвижные игры малой и средней интенсивности с ходьбой, бегом, ползанием, лазанием, метанием предметов вдаль и в цель.

При проведении физкультурных занятий воспитанникам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы следует ограничить нагрузку на выносливость, снизить продолжительность и интенсивность бега, прыжков, подвижных игр и игровых заданий с бегом и прыжками.

Воспитанникам с заболеваниями почек показаны:

- общеукрепляющие упражнения для мышц шеи, рук, спины, подвижные игры и игровые упражнения малой и средней интенсивности;
- упражнения для мышц брюшного пресса и спины, диафрагмы и тазового дна, улучшающие почечное кровообращение.

При проведении физкультурных занятий в первую очередь необходимо предупредить переохлаждение или перегрев организма детей с заболеваниями почек, использовать закаливающие свойства внешней среды очень осторожно, исключить кувырки, резкие изменения положения тела, упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки) или умеренные по интенсивности, но чрезмерно продолжительные, вызывающие общее утомление нагрузки.

Воспитанникам с нарушениями зрения для развития тренировки зрительного внимания, координации движений, пространственной ориентации будут полезны:

- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- специальные упражнения для мышц шеи и спины, улучшающие кровоснабжения глазных мышц (плавные, без рывков наклоны, повороты, вращения);
- циклические виды движений малой и средней интенсивности (ходьба, бег, лазание);
- упражнения, связанные со зрительным контролем движущихся предметов: игры с мячами разных диаметров (бросание, ловля, метание вдаль и в цель);
- элементы спортивных игр (теннис, бадминтон, хоккей, футбол, городки).
- упражнения для профилактики сопутствующих физических отклонений (нарушения в развитии осанки и стопы).

При проведении физкультурных занятий детям с нарушениями зрения следует исключить прыжки в длину, в высоту, с высоты, кувырки, резкие наклоны и изменения положения тела, силовые нагрузки.

При проведении физкультурных занятий с воспитанниками санаторного детского сада особое внимание необходимо уделять формированию навыка правильной осанки и профилактике плоскостопия, т.к. дефекты в развитии опорно-двигательного аппарата являются сопутствующими при большинстве хронических заболеваний со стороны сердечнососудистой системы, органов дыхания, пищеварения, зрения [1].

Для воспитанников с нарушениями осанки будут полезны:

– упражнения, тренирующие выносливость и гибкость мышц спины (наклоны, повороты корпуса, прогибание и выгибание корпуса в упоре на коленях, прогибание корпуса в исходных положениях лежа на спине и животе и др.)

– упражнения, укрепляющие мышечный корсет (с гимнастическими палками, набивными мячами мешочками, обручами и др.);

– упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и связочно-мышечного аппарата нижних конечностей (ходьба с разным положением рук, с высоким подниманием бедра, на носках, в полуприседе; поочередное поднятие ног в исходном положении лежа на спине (прямых и со сгибанием в тазобедренном суставе); имитация езды на велосипеде в разных исходных положениях (сидя, лежа на спине) и др.);

– упражнения, вырабатывающие мышечное чувство правильного положения тела (упражнений в равновесии, балансировании на подвижной неподвижной опоре; упражнения, выполняемых без зрительного контроля; упражнения, с удержанием предметов на голове; упражнения в ползании, лазании и др.)

В работе с воспитанниками с нарушениями осанки с осторожностью следует применять, ограничить или исключить (в зависимости от рекомендаций врача) упражнения в подсоках, прыжках, статические силовые упражнения и силовые упражнения с чрезмерным отягощением, висы.

В работе *с воспитанниками, имеющими нарушения в развитии стопы*, особое внимание следует уделять наличию у них противопоказаний к выполнению отдельных физических упражнений. Например, если у ребенка плоскостопие, ему противопоказана спортивная ходьба, ходьба на пятках, босиком по мягкой основе; полезна ходьба «по-медвежьи» с постановкой стоп внутрь. Для воспитанников, имеющих «О-образные ноги» (остаточные проявления рахита), наоборот противопоказана ходьба «по-медвежьи», но полезны упражнения на сведение коленных суставов. При «Х-образных» ногах нецелесообразны прыжки с зажатым между колен мячом, набивным мешочком, а полезны ходьба с постановкой стоп внутрь, упражнения в исходном положении сед, согнув ноги скрестно [1, с.85].

Выводы. Таким образом, систематическое осуществление индивидуально-дифференцированного подхода на физкультурных занятиях с учетом специфики заболеваний детей является одним из основных условий повышения эффективности обучения, а благодаря механизмам оздоровительного действия приведенных выше физических упражнений можно расширять функциональные возможности растущего организма без вреда для здоровья.

Представленный в статье материал позволит педагогам грамотно планировать физкультурные занятия с воспитанниками санаторного детского сада и проводить их с учетом возрастных особенностей, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности на высоком организационно-методическом уровне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: методическое пособие / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-синтез, 2005. – 112 с.
2. Нарский, Г.И. «Физическая реабилитация и укрепления здоровья дошкольников»: пособие для педагогов дошкол. учреждений / Г.И. Нарский. – Мн.: Полымя, 2002. – 176 с.

THE LITERATURE

1. Bogina, T.L. Protection of children's health in preschool institutions: a methodical manual / T.L. Bogina. – Moscow: Mosaic-synthesis, 2005. – 112 p.
2. Narskin, G.I. Physical rehabilitation and health promotion of preschool children: a manual for teachers of pres-school institutions / G.I. Narskin. – Mn.: Polymya, 2002. – 176 p.

УДК 378.1

МОНИТОРИНГ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

*Корытько Наталия Александровна, студент пятого курса,
Марчук Светлана Азатовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В работе рассматривается вопрос формирования общекультурных компетенций студентов, обучающихся в железнодорожном вузе, в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт». Неотъемлемым условием этого процесса выступает представленный в статье мониторинг.

Ключевые слова: вуз, общекультурные компетенции, мониторинг, физическая культура.

Annotation. The issue of formation of general cultural competences of students studying at a railway university is being considered in the process of studying the discipline "Physical culture and sport". An integral part of this process is the monitoring presented in the article.

Key words: university, general cultural competence, monitoring, physical culture.

Главной целью современного обучения в вузе является формирование у студентов компетенций как готовности применять полученные знания, умения и личностные качества в стандартных и изменяющихся ситуациях профессиональной деятельности.

Особенности современного труда требуют от выпускников вузов не только проявления умственных усилий, но также физического и психического напряжения, что предъявляет особые требования к состоянию здоровья и психофизическим возможностям организма. В связи, с чем физическая культура

играет большую роль в профессиональной подготовке студента вуза, она представляет собой часть общей культуры, совокупность ценностей в сфере физического развития, оздоровления, обучения и воспитания.

Переход высшего образования на компетентностный подход, позволил всем учебным дисциплинам, в том числе и физической культуре, определить свой педагогический потенциал для развития компетенций и личностных качеств будущих специалистов.

Согласно ФГОС ВО 3-го поколения, курс «Физическая культура и спорт» предполагает формирование, развитие и саморазвитие у студентов вузов компетенций, принципиально важных для поддержания духовного, физического и психического здоровья, что соответствует принципам гуманизма, содействует всестороннему и гармоничному развитию личности [2, 3]

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательным разделом гуманитарного компонента высшего технического образования целью, которой в рамках компетентностного подхода является формирование у студентов общекультурных компетенций путем овладения знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими формирование физической культуры личности, сохранение и укрепление здоровья, психофизическую подготовку к социально-профессиональной деятельности [5].

Формирование данных компетенций возможно в процессе теоретической, практической и самостоятельной подготовки [4].

Теоретическая и практическая подготовка составляют основу физического обучения и воспитания студентов.

Теоретическая подготовка способствует пониманию природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, формированию умения использовать полученные знания для личного и профессионального развития, самосовершенствования и организации здорового образа жизни. Особое внимание уделяется вопросам влияния физических упражнений на организм человека при различных отклонениях в состоянии здоровья, профилактике заболеваний, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Практическая подготовка предусматривает приобретение методических и практических навыков ведения студентами самоконтроля; составления комплексов упражнений развивающей, профилактической и коррекционной направленности; самостоятельного проведения комплекса упражнений и частей урока с группой студентов, овладения методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностью учебных, профессиональных и жизненных целей.

Самостоятельная подготовка предполагает активное вовлечение студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность с целью развития готовности к соблюдению основ здорового образа жизни, повышению адаптационных резервов организма, личностного и профессионального саморазвития.

Задача формирования общекультурных компетенций у студентов вуза должна решаться комплексно с использованием различных средств, методов и форм организации физкультурной деятельности. При этом все методы выбираются с учетом деятельностного подхода и направлены на активное взаимодействие студентов и преподавателей с учетом их личностных особенностей. К таким методам относятся: игровая методика, методы самоконтроля и самодиагностики, моделирование индивидуальных программ, демонстрация инструкторской практики, самостоятельная работа студентов и др.

Проблемой формирования общекультурных компетенций студентов, в образовательном процессе по физической культуре, выступает вопрос их сформированности. Для достижения цели – формирование ОК компетенций у студентов в процессе физкультурной деятельности, считаем необходимым, на протяжении всего периода обучения проводить мониторинг как основного условия эффективности образовательного процесса.

Мониторинг позволит осуществлять анализ, оценку и прогноз развития ОК компетенций и вносить своевременные корректировки в процесс физического воспитания.

Под педагогическим мониторингом понимается непрерывное, научно обоснованное диагностико-прогностическое наблюдение за состоянием, развитием образовательных процессов с целью управления ими, выявления их соответствия желаемому результату и дальнейшей корректировки управления этими процессами [1].

Применительно к процессу формирования общекультурных компетенций под мониторингом можно понимать непрерывное научно обоснованное изучение процесса и результатов освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту. Объектом мониторинга формирования общекультурных компетенций являются результаты образовательного процесса и средства, которые используются для их достижения.

Мониторинг позволяет определить уровень состояния компетенций у обучаемых на определенном этапе прохождения дисциплин (модулей) по физической культуре, эффективность применяемых средств и методов и их соответствие заданным целям.

С целью проведения мониторинга процесса формирования общекультурных компетенций, при освоении дисциплины по физической культуре, преподавателями кафедры физического воспитания Уральского государственного университета путей сообщения был разработан ряд мероприятий для выявления уровня сформированности компетенций на входном этапе (входное тестирование), в процессе изучения дисциплины (по окончании изучения каждого модуля) и на заключительном этапе обучения (итоговое тестирование).

Главным условием успешного формирования ОК является контроль над уровнем их развития, в связи, с чем определены средства оценивания.

- мотивационный компонент – анкетирование, мониторинг посещаемости учебных занятий, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- когнитивный (знаниевый) компонент – компьютерное тестирование теоретических и методических знаний;
- деятельностный компонент – методико-практические задания (составление комплексов упражнений, моделирование индивидуальной программы занятий, владение самодиагностикой, инструкторская практика проведения части или целого урока др.);
- личностный компонент – двигательные тесты, функциональные пробы.



Рис. Основные составляющие мониторинга формирования ОК компетенций в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Комплекс оценочных средств позволяет обеспечивать контроль освоения компонентов компетенций, направлен на выявление качества усвоенных знаний, степени сформированности умений и навыков владения средствами и методами физического воспитания.

Упрощенная схема мониторинга контроля результатов освоения ОК компетенций в дисциплине представлена на рисунке.

В основе мониторинга лежит диагностика, которая включает следующие блоки:

- мотивационный (мотивация),
- когнитивный (знания),
- деятельностный (умения и навыки);
- личностный (физические качества).

В качестве критерия результативности формирования ОК компетенций студентов в рамках физкультурной деятельности необходимо рассматривать наличие положительной динамики формирования всех компонентов компетенции: мотивационного, когнитивного, деятельностного и личностного. В нашем университете для проведения мониторинга большое значение придается информатизации данного процесса.

азработанные тесты и практически задания в электронной системе Blackboard Learn помогают преподавателям отследить динамику изменения уровня теоретической и методико-практической подготовки студентов на определенном этапе, внести необходимые коррективы в содержание процесса обучения и выбор методов и форм организации этого процесса. Для студентов преимуществом данной формы мониторинга выступает возможность создания комфортных с психологической точки зрения условий проверки знаний и умений.

В заключение необходимо отметить, что общекультурные компетенции независимо от профессиональной их принадлежности дают возможность выпускникам быть конкурентоспособными на рынке труда, успешно реализовывать себя в различных сферах деятельности, помимо этого они составляют основу профессиональных компетенций.

Достижение студентами высокого уровня развития общекультурных компетенций в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является существенным условием профессионального и личностного роста, подготовленности выпускников как компетентных специалистов, способных с гарантированными результатами выполнять возложенные на них обязанности и функции.

Мониторинг процесса формирования общекультурных компетенций студентов при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» будет способствовать повышению эффективности данного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бодалев А.А. Психология о личности. – М. : МГУ, 1988. – 256 с.
2. Борисов П. П. Компетентностно-деятельностный подход и модернизация содержания общего образования // Стандарты и мониторинг в [образовании](#). – 2003. – № 1, С. 58–61.
3. Давиденко Д. Н. Оценка формирования физической культуры студентов в [образовательном процессе](#) технического вуза. // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 2–6.
4. Марчук С.А., Рябова Л.Н. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» (специальное отделение). Екатеринбург, ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2012. 32 с.
5. Марчук С.А., Евсеев А.В. Особенности формирования общекультурных компетенций у будущих инженерных работников в рамках дисциплины физическая культура // Инновационный транспорт, 2012. – № 5 (6). – С. 60–64.

THE LITERATURE

1. AA Bodalev. Psychology about personality. - Moscow: Moscow State University, 1988. - 256 p.
2. Borisov PP Competence-activity approach and modernization of the content of general education / / Standards and monitoring in education. - 2003. - № 1, P. 58-61.
3. Davidenko, D. N. Evaluation of the formation of physical culture of students in the educational process of a technical college. // Theory and practice of physical culture. - 2006. - No. 2. - P. 2-6.
4. Marchuk S.A., Ryabova L.N. Work program of the discipline "Physical Culture" (special department). Ekaterinburg, FGAOU HPE "Russian State Professional and Pedagogical University", 2012. 32 p.
5. Marchuk SA, Evseev A.V. Features of the formation of general cultural competencies for future engineering workers within the discipline of physical culture // Innovative Transport, 2012. - No. 5 (6). - P. 60-64.

УДК 373.037:004(075)

СТАНОВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА В РОССИИ

Киреева Маргарита Эдуардовна, студент 3 курса

*Крылов Владимир Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент
Стерлитамакский филиал Башкирского
государственного университета,
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. Такой вид спорта как футбол, является самым популярным во всём мире. Официальные соревновательные игры в футбол начались уже в XIX веке. 1863 год, считается годом рождения современного футбола. Именно в этот период времени появились первые правила игры в футбол. В первую очередь, огромный вклад в историю развития данного вида спорта внесла Великобритания. 26 октября 1863 года в одной английской таверне состоялась встреча капитанов и руководителей команд нескольких колледжей. Они основали английскую футбольную ассоциацию. На этой встрече было решено играть в эту игру исключительно ногами. Руками запрещалось играть даже вратарю, и только в 1871 году голкиперы получили право ловить и отбивать мяч руками. В XX веке футбол стал самым популярным видом спорта и был признан большим количеством стран мира, в том числе и в России.

Ключевые слова: футбол, футбольная команда, сборные по футболу, лимитирующие факторы, чемпионат мира по футболу, стратегия.

Abstract. This kind of sport like football is the most popular in the whole world. Official competitive games in football began already in the XIX century. 1863, is considered the birthday of modern football. It was during this period of time that the first rules of the game of football appeared. First of all, Great contribution to the history of the development of this sport was made by Great Britain. October

26, 1863 in one English tavern captains and team leaders of several colleges met. They founded the English Football Association. At this meeting it was decided to play this game exclusively with the feet. Hands were forbidden to play even the goalkeeper, and only in 1871 goalkeepers were given the right to catch and hit the ball with their hands. In the XX century football became the most popular sport and was recognized by a large number of countries in the world, including in Russia.

Index terms: football, football team, soccer teams, limiting factors, World Cup, strategy.

Современный футбол в России узнали еще 100 лет назад, в портовых и промышленных городах. В портах его популярность зарождали моряки-англичане, а в промышленных городах иностранные специалисты, которых на заводах и фабриках в нашей стране работало достаточно много.

Первые русские футбольные команды появились в Одессе, Николаеве, Петербурге и Риге, а несколько позже и в Москве. Так, с далекого 1872 года берет начало история международных встреч по футболу, которые открывают сборные Англии и Шотландии. Зрители того исторического матча так и не увидели ни одного гола. В первой международной встрече - первая нулевая ничья. С 1884 года на Британских островах начали проводить первые официальные международные игры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии - так называемые международные чемпионаты Великобритании.

В нашей стране, в 1923 году сборная РСФСР исполнила победное турне по Скандинавии. Команда России переиграла лучших футболистов Швеции и Норвегии. Затем много раз встречались наши команды с сильнейшими спортсменами Турции. И неизменно побеждали. Советские футболисты, встречаясь в те годы со многими из лучших клубов Европы, нередко побеждали прославленных англичан и будущих героев Олимпиады 1948 года шведов и югославов, а также болгар, румын, валлийцев и венгров. Советский футбол высоко котируется на европейской арене, несмотря на то что еще не настало время возрождения сборной СССР.

Основываясь на опыте развитых стран в области футбола, Российский футбольный союз развивается и с 2007 года реализует проект «Центры футбола», который планируется до 2020 года. Учитывая огромное пространственное и территориальное распределение России, наиболее оптимальным является создание трехуровневой системы учебных центров для футбольных команд, тренеров и специалистов в этом виде спорта. Появление отечественных высокопоставленных специалистов в региональных футбольных центрах является главной целью этого проекта, наряду с рядом мер, которые сохраняют интересы национальных команд и профессиональных клубов в настоящее время, 20 региональных учебных центров для футболистов создаются в регионах России, основанных на лучших специализированных спортивных школах в футболе.

Профессиональный футбол сконцентрирован и развивается преимущественно в европейской части и на юге России, вплоть до уральского хребта. Огромные территории Сибири и Дальнего Востока, где климатические условия в ряде мест позволяют развивать этот вид спорта, не задействованы. Несмотря на массовое развитие инфраструктуры и высокое представительство клубов в регионах, только в 5 из них футбол представлен как основной вид спорта. В Москве, Московской области, Краснодаре и Красноярском крае женский футбол классифицируется как основной вид спорта, в Чеченской Республике - все разновидности футбола.

С 2010 года наблюдается тенденция к замедлению и повышению эффективности деятельности по развитию футбола в нашей стране, непрерывности и последовательности действий, взаимопониманию игроков футбола в соответствии с решением, поставленным перед ними задачам. Было приостановлено осуществление некоторых важных проектов, связанных с созданием вертикальной системы управления подготовкой спортивного резерва для национальных футбольных команд, методической, научной, медицинской поддержки подготовки футболистов, создания системы учебных центров для футболистов, тренеров и специалистов в области футбола, улучшения футбольной инфраструктуры профессионального футбола и других направлений.

Существует 8 факторов, лимитирующих развитие футбола в Российской Федерации:

1. Малое материально-техническое и инфраструктурное обеспечение подготовки спортсменов в футболе, в том числе и по причине морального устаревания полей, стадионов и инвентаря;
2. Целостное изменение осознанности футбола как спорта населения — в приоритеты отдыха входят домашнее времяпрепровождение, социальные сети и посещение торговых центров, нежели игра в футбол;
3. Отсутствие в сельских поселениях и малых городах спортивных секций и школ;
4. Недостаточное кадровое обеспечение футбола;
5. Необоснованные высокие расходы профессиональных футбольных клубов на фонд оплаты труда и селекционную деятельность, особенно на фоне низкой доходной части клубов;
6. Российские профессиональные футбольные клубы не представляют собой команды, способные и достойные привлекать частного инвестора, что вынуждает клубы ежегодно обращаться за финансовой помощью к государству;
7. Низкий профессиональный уровень футболистов;
8. Высокий уровень влияния профессиональных футбольных клубов на подготовку сборных команд по футболу.

Известно, что за два дня до жеребьевки отборочного турнира в Санкт-Петербурге сделан еще один важный шаг на пути к финальной стадии российского развития футбола, прошла презентация стратегии Устойчивого развития

Чемпионата мира по футболу FIFA 2018 в России. FIFA и оргкомитет под названием «Россия-2018» разработали широкий спектр различных мероприятий, которые будут направлены на минимизацию потенциально негативных эффектов от предстоящего события и увеличения его положительного влияния на людей, экономику и окружающую среду, непосредственно по части футбола.

Чемпионат мира по футболу FIFA является крупнейшим спортивным событием в мире. Проведение такого величайшего футбольного турнира ставит наиболее сложные задачи перед организаторами и, непосредственно, перед самими футбольными командами. Масштаб этого мероприятия такой, что оно непременно окажет влияние в сфере футбола России, и дает прекрасную возможность оставить положительное наследие в России в этом виде спорта.

Также запланирована комплексная реализация стратегии, которая содержит в себе активное участие всех сторон, которые заинтересованы в ее дальнейшем улучшении. FIFA и Оргкомитет «Россия-2018» выделяют 20 миллионов долларов США на реализацию проектов, включенных в стратегию устойчивого развития футбола в России.

Таким образом, футбол в настоящее время - не только один из ведущих видов спорта в мире, но и значительное социальное явление, которое оказывает непосредственное влияние не только на социум, но и на экономическое положение страны, в том числе и на Россию. Так, реализация программы «Развитие футбола в Российской Федерации на 2013–2020 годы», разработанная опираясь на основные положения Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на вышеуказанный временной период, является рациональным решением проблемы развития футбола в условиях долгосрочного планирования в Российской Федерации.

Эта программа предусматривает эффективное решение проблем спортивной подготовки, физического воспитания и оздоровления различных групп граждан Российской Федерации путем целенаправленного развития футбола, предполагает разработку комплекса взаимосвязанных мероприятий, осуществляемых заинтересованными федеральными, региональными и муниципальными органами власти, общественных и коммерческих организаций в рамках единой нормативно-правовой системы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Макаров Д. С. Тенденции развития современного футбола в России / Молодой ученый, 2017. №21. 531 с.
2. Вискунов М.А. Проблемы развития футбола в России / Еженедельник «Футбол», 2018. №2. 156 с.
3. Рэднелл Кейр. Мировой футбол. АСТ, 2018. 256 с.
4. Электронный ресурс FIFA / URL: <http://ru.fifa.com>

THE LITERATURE

1. Makarov DS Trends in the development of modern football in Russia. №21. 531 p.

2. Viskunov MA Problems of the development of football in Russia / Weekly "Football", 2018. №2. 156 p.
3. Rednagel Keir. World football. AST, 2018. 256 p.
4. Electronic resource FIFA / URL: <http://www.fifa.com>

УДК 796

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ПОСРЕДСТВОМ ГРУППОВЫХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Левицкая Анастасия Витальевна,

Заячук Татьяна Владимировна

*Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма.
г. Казань, Россия*

Аннотация. Художественная гимнастика - это выполнение личного и группового упражнения. Групповые упражнения - это коллективное решение двигательных задач. Выполняется упражнения в едином темпе и ритме.

Ключевые слова: гимнастика, дети, упражнения, координация

Annotation. A gymnast is the performance of a personal and group exercise. Group exercises are a collective solution of the motor tasks. Performing exercises in a single tempo and rhythm.

Keywords: gymnastics, children, exercises, coordination

Актуальность исследования состоит в том, что художественная гимнастика является одним из самых молодых видов спорта. Развитие физических качеств, а именно координации начинается с малого возраста. Один из ведущих качеств в художественной гимнастике - это координация. У большинства людей, художественная гимнастика ассоциируется именно с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы и лента). Во время выполнения упражнения, сохраняется сложность техники с предметом. Виртуозное владение предметами девочек, завораживает зрителей, удивляет и порой шокирует. Но без развитой координации невозможно выполнить самое элементарное техническое действие с предметом. Художественная гимнастка это выполнение личного и группового упражнения. Групповые упражнения - это коллективное решение двигательных задач. Выполняется упражнения в едином темпе и ритме. Победа и поражение, одна на всех, поэтому уровень ответственности больше. Групповые упражнения по структуре сложности на много выше индивидуальных, что подчёркивает актуальность данной работы. Характер двигательной активности, энергетика, сложные по технике взаимодействия видов, предметов и самих гимнасток делают групповые упражнения, несомненно, захватывающими и зрелищными. Один из юных возрастов работы с предметом в групповых упражнениях 10-11 лет. Обязательным элементом является переброска

(перемещение в воздухе всех предметов одновременно), для выполнения которой требуется высокий уровень координации. В групповых упражнениях используется смешивание предметов (к примеру, 3 мяча и 2 ленты), что значительно повышает сложность выполнения упражнения.

Регулярно меняющиеся правила создают для спортсменок определенные трудности. Сложность и динамика композиций многократно возрастает, не учитывая возраста гимнасток. Координация играет огромную роль даже в самом юном возрасте.

При взаимодействии гимнасток на выступлении может произойти самая непредсказуемая ситуация, именно в этот момент проявляются координационные способности гимнастки. Ей необходимо справляться с любыми по сложности возникшими затруднениями — быстро, достаточно чётко, и как можно правильнее [1, 4].

Координация — способность человека выполнять двигательное действие за минимальный промежуток времени быстро, рационально, находчиво. Координация тесно связана с ловкостью. Координация воспитывается посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях.

Координация имеет самые многообразные связи с другими физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками, содействуя их развитию, они в свою очередь, улучшают координационную способность. Уровень мышечной чувствительности, достигнутый в молодые годы, сохраняется дольше, чем способность к усвоению новых движений. Среди факторов, обуславливающих развитие проявления координации, большое значение имеет ловкость [2, 3].

В художественной гимнастике развить координацию легче в групповых упражнениях. Именно командное взаимодействие предоставляет большую возможность проявить координационные способности во время выступления. Существует больше непредсказуемых ситуаций в отличии от личного первенства, именно поэтому данная тема актуальна [5].

Цель исследования. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность развития координации посредством групповых упражнений девочек 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Провести научно-методический обзор литературы по проблеме исследования.

2. Провести педагогическое тестирование гимнасток на координацию движений групповых упражнений.

3. Разработать методику развития координации посредством групповых упражнений девочек 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой и проверить ее эффективность.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента было проведено педагогическое тестирование. Так как основными критериями координации являются: способность к равновесию (сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений); точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания; время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения;. Тестирование состояло из 3 тестов.

Таблица 1

Результаты исследования тестирования координации контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента (сентябрь 2017 год)

	способность к равновесию		точность выполнения переброски		время овладения точности	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
$\bar{x} \pm \delta$	10,0	9,66	7,53	7,33	6,9	5,7
t гр.	2,05					
t Стьюдента	0,97		2,05		1,92	
p	>0,05		$\geq 0,05$		>0,05	

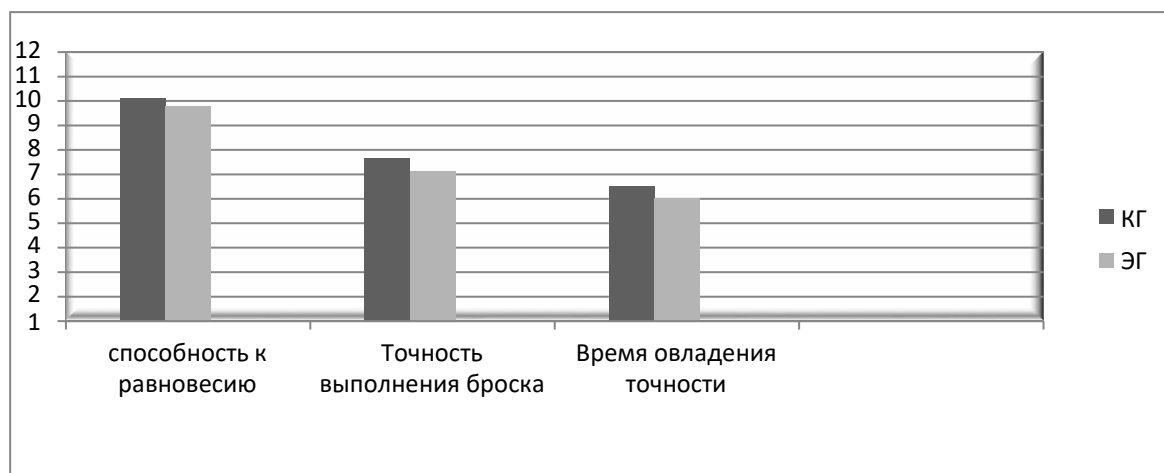


Рисунок 1. Результаты исследования тестирования координации контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента (сентябрь 2017 год)

В начале эксперимента статистически значимых различий между группами не выявлено.

Методика развития координации посредством групповых упражнений, девочек 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой была

внедрена в процесс учебно-тренировочной деятельности экспериментальной группы. Для улучшения координации использовались различные задания с помощью группового упражнения. Каждое из которых направлено на развитие координации, целью которой являются:

- повышение координационных способностей;
- повышение равновесия (статики) девочек-гимнасток 10-11 лет;
- повышения быстроты реакции;
- повышение точности выполнения двигательного действия;
- активизация внимание гимнасток на предметную подготовку;
- необычное проведение тренировочного процесса.

После внедрения методики было проведено повторное тестирование координации экспериментальной группы.

Таблица 2

Результаты исследования тестирования координации контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента (сентябрь 2017 год)

	способность к равновесию		точность выполнения броска		время овладения точности	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
$\bar{x} \pm \delta$	13,67	12	9,23	8,7	8,7	7,9
t гр.	2,05					
t Стьюдента	2,24		4,48		6,82	
p	$\leq 0,05$		$\leq 0,05$		$\leq 0,05$	

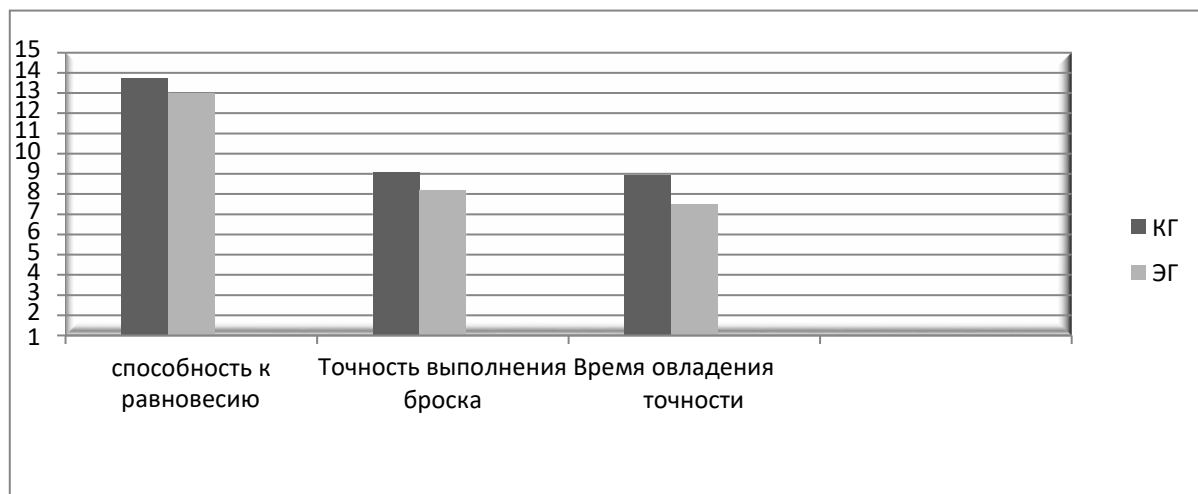


Рисунок 2. Результаты исследования тестирования координации контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента (декабрь 2017 год)

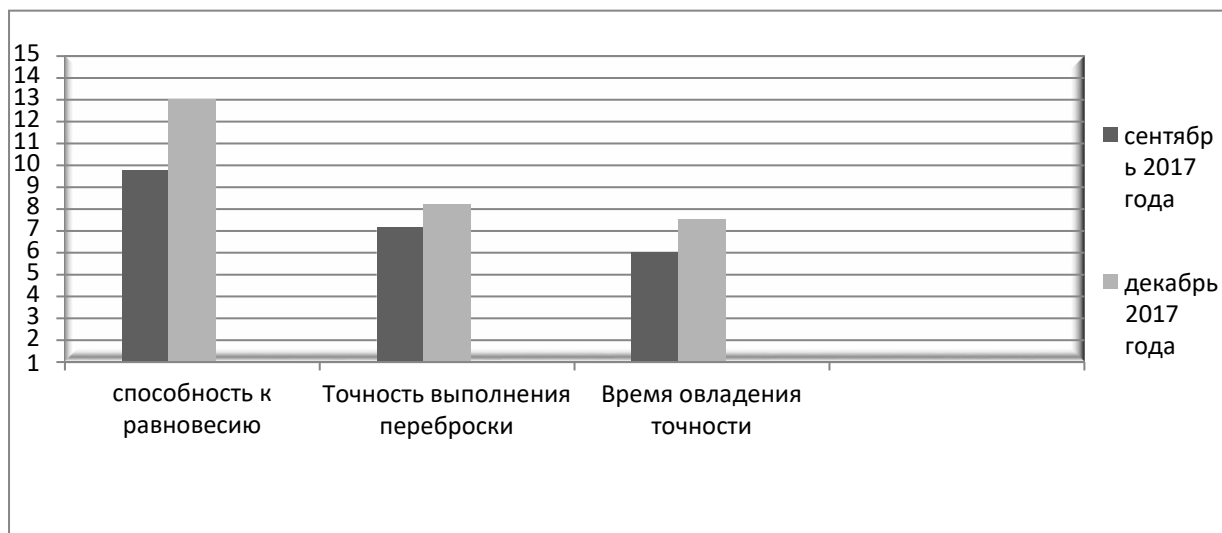


Рисунок 3. Сравнительный анализ результатов координации экспериментальной группы за период с сентября 2017- по декабрь 2017 гг.

ВЫВОД

По результатам развития координации различие между контрольной и экспериментальной группами в конце эксперимента является статистически достоверным.

Полученные результаты после эксперимента подтверждают наше предположение о том, что развития координации посредством групповых упражнений девочек 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой эффективна.

После внедрения методики в учебно-тренировочный процесс повысилась координация у гимнасток экспериментальной группы. Девочки научились новым двигательным действиям группового упражнения. Научились точно и быстро находить решения при сложной ситуации. Повысилась устойчивость за счет повторений статических движений. Быстро ориентировались после вращательных движений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аверкович, Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. / Э.П. Аверкович. - М.: Изд-во ВНИИФК, 2001. - 17 с.
2. Ботяев, В.Л. Теория и практика физической культуры / В.Л. Ботяев. – М., 2012. – 61 с.
3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: Физкультура и спорт, 2010. – 25 с.
4. Винер, И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. - М.: Физкультура и спорт, 2014. – 153 с.
5. Заячук, Т.В. Формирование творческих способностей студентов педагогического вуза с использованием средств дисциплин «хореография» и «подвижные игры» / Т.В. Заячук // Ученые записки П.Ф. Лесгафта. – СПб.: ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, май 2007. – №6. – С. 31-36.

THE LITERATURE

1. Averkovich, E. P. Composition exercises in gymnastics: method. rivers. / EP Averkovich. - M.: Publishing house INSTITUTE, 2001. - 17 S.
2. Bataev, V. L. Theory and practice of physical culture / V. L. Botev. – M., 2012. – 61 S.
3. Bernstein, N.. On dexterity and its development.- M.: Physical culture and sport, 2010. – 25 C.
4. Wiener, I. A. Artistic gymnastics: history, condition and prospects of development / I. A. Viner, E. S. Kryuchek, E. Medvedev, R. N. Terekhina. - M.: Physical culture and sport, 2014. 153 p.
5. Sachuk, T. V. Formation of creative abilities of students of pedagogical universities by using the means of the disciplines "choreography" and "outdoor games" / Sachuk, T. V. // scientific notes of P. F. Lesgaft. – SPb. : Hufk them. P. F. Lesgaft, may 2007. – No. 6. – P. 31-36.

УДК 796.11.3

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Жукова Елена Игоревна, доцент,

²Мезенцева Вера Анатольевна, старший преподаватель,

Самарский государственный университет путей сообщения,

²Самарская государственная сельскохозяйственная академия,

г. Самара, Россия

Аннотация. В настоящее время, показатели снижения состояния здоровья молодого поколения, связанное со снижением уровня жизни, физической подготовленности, ухудшением экологии, условиями труда и отдыха, структурой и качеством питания, что говорит о необходимости внедрения физической культуры человека в повседневный образ жизни.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, занятия, спорт.

Abstract. Currently, the associated decline in health status of the young generation, associated with a decline in living standards, physical fitness, environmental degradation, conditions of work and rest, structure and quality of food that speaks about the need to introduce physical culture into the daily lifestyle.

Index terms: physical education, health, sport.

«В обществе нет другого средства, кроме физической культуры, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к новому производству».

Н.И. Пономарев

За последнее время в России обострились проблемы состояния здоровья молодого поколения. К основным причинам, негативно влияющих на состояние здоровья населения, можно отнести: снижение уровня жизни, физического развития и подготовленности, ухудшение экологии, условий труда и отдыха,

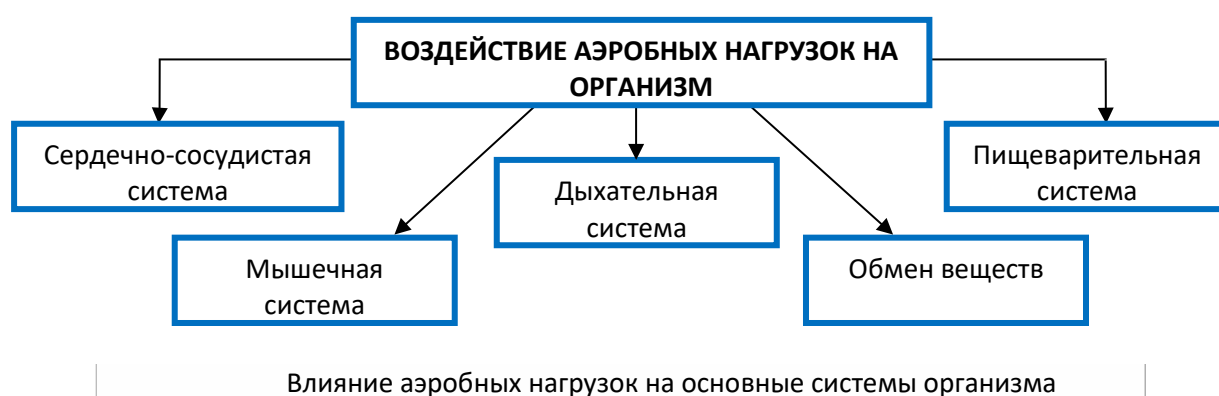
структуру и качество питания, увеличение стрессовых нагрузок в повседневной жизни. Одним из показателей влияния на состояние здоровья по данным Всемирной организации здравоохранения является условия и образ жизни человека – 50 %.

В настоящее время остро стоит проблема низкой физической подготовленности и физического развития молодого поколения. Это связано прежде всего с новыми социально-экономическими условиями, произошли изменения в постановке спортивной и физкультурно-оздоровительной работе в трудовых и производственных коллективах, многократное повышение стоимости физкультурных и спортивных услуг, сделало недоступными учреждения спортивной направленности, туризма и отдыха для многих миллионов людей. Занятиями физической культурой и спортом в экономически развитых странах занимается примерно 40–60 %, в нашей стране это число достигает всего около 9–11 % населения.

По статистике данных обязательного медицинского осмотра студентов в вузах, увеличилось число занимающихся, которые по состоянию здоровья, отнесены к специальной медицинской группе около 30 %, из них примерно 12 % полностью освобождены от занятий.

Это студенты, имеющие хронические заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, пищеварительной систем, так же заболевания зрительного анализатора. Такие данные говорят о необходимости повышения объема двигательной деятельности молодого поколения, для обеспечения их полноценного развития и укрепления здоровья.

Опыт отечественных и зарубежных учёных показывает эффективность занятий физической культурой в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья. Физическая культура, по данным В.И. Ильинич, В.И. Виленский, В.М. Минбулатов, Ю.Д. Железняк, представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития.



Так же выполняет и социальные функции общества в области морали, воспитания и этики. Как вид культуры она выполняет большую роль в области

творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни – это развитие физических способностей, двигательных навыков и укрепление здоровья.

На примере аэробной нагрузки, можем отметить положительное влияние занятий физической культурой на организм человека. Упражнения аэробного характера оказывают положительное воздействие на основные системы и органы занимающегося (рис.), способствуя экономизации деятельности организма в целом и повышают его адаптационные возможности.

Многосторонние положительные влияния на деятельность сердечно-сосудистой системы и вызывают следующие эффекты: повышение объема полости сердца (дилатация); гипертрофия мышечных стенок вместе с улучшением процессов ионного обмена и повышением плотности митохондрий; улучшение сократимости (увеличение ударного объема) миокарда; повышается максимальный сердечный выброс и устойчивость работы сердца при длительной мышечной нагрузке, т.е. увеличивается производительность сердца; увеличение просвета коронарных сосудов и плотности капилляров вместе со снижением реактивности миокарда на действие стрессоров; увеличение просвета и эластичности магистральных и периферийных сосудов и увеличение плотности капилляров; улучшение обеспечения тканей кислородом, гормонами и питательными веществами; увеличивается общий объем циркулирующей крови, гемоглобина и эритроцитов; улучшается кислородтранспортная функция крови.

Повышенная потребность мышц в кислороде и питательных веществах вызывает учащение сердечных сокращений и увеличение ударного и минутного объема крови (количество крови, выбрасываемой желудочками сердца в сосуды за одно сокращение и за 1 минуту) и, соответственно, вызывает усиление кровообращения в организме. Работа органов дыхания при аэробных нагрузках способствует обогащению крови кислородом, что позволяет удовлетворить повышенную потребность в нем усиленно работающих мышц и других органов. В покое в среднем выполняется 16–18 вдохов в минуту, вдыхая каждый раз по 500–600 см³, в минуту через легкие проходит около 8–10 литров воздуха. При аэробной нагрузке легкие пропускают в 15–20 раз больше воздуха, за счет чего увеличивается частота и глубина дыхания. Частота дыхания при этом увеличивается в 1,5–2 раза, а объем каждого вдоха и выдоха в 2–6 раз.

Регулярные аэробные занятия улучшают деятельность дыхательной системы и благоприятно влияют на ее функции: увеличивается сила и мощность дыхательных мышц; увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ); возрастает максимальная вентиляция легких; создаются благоприятные условия для выполнения мышечной работы.

Под влиянием аэробной тренировки повышаются также функциональные возможности эндокринных систем, позволяющие создавать и поддержи-

вать высокую концентрацию гормонов в крови в течение длительного времени. Один из результатов тренировки – изменение чувствительности тканей к гормонам. Повышается эффективность гормональной регуляции.

Основными изменениями в обменных процессах на фоне применения аэробных нагрузок являются: совершенствованием окислительных процессов (увеличением числа митохондрий; повышением эффективности окислительных реакций в различных органах и системах); регуляцией обмена веществ на всех звеньях от поступления до утилизации и выведения продуктов питания; снижением реактивности (интенсивности ответа) тканей или действие гормонов и нейромедиаторов; снижением тонуса симпатической и увеличением тонуса парасимпатической нервной системы; снижение уровня холестерина; улучшает соотношение липопротеинов высокой и низкой плотности в крови.

Отмечаются и другие положительные аспекты влияния аэробики на организм, в частности повышение иммунологической реактивности при небольших величинах нагрузок.

Наиболее заметные преобразования наблюдаются в деятельности центральной нервной и мышечной систем организма: увеличивается плотность митохондрий и капилляров, концентрация гемоглобина, запасов гликогена в мышцах; происходит незначительная гипертрофия мышечных волокон; увеличивается выносливость мышц при выполнении работы аэробного характера.

При систематических занятиях аэробными упражнениями суставы укрепляются, повышается эластичность связок и мышечных сухожилий, увеличивается гибкость, сохраняется объём, амплитуда движений и медленнее подвергаются старению.

Указанные тренировочные эффекты и адаптационные механизмы в совокупности определяют важнейший положительный аспект влияния аэробных упражнений на организм – повышение иммунологической реактивности организма.

Таким образом, занятия аэробного характера позволяют достигать решения следующих задач: сохранение и укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и стрессовых состояний, гармоничное физическое и психическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности организма, повышение интереса и развитие потребности к систематическим занятиям физической культурой, что будет способствовать формированию здорового молодого поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.
2. Бородачева С.Е., Мезенцева В.А. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов. Инновации в системе высшего образования: материалы Международной научно-методической конференции. – Кинель: СГСХА, 2017.

3. Васельцова И.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов транспортного вуза: монография. – Самара: Сам ГУПС, 2007. – 137 с.

4. Гостев Р.Г. Государственное регулирование развития сети физкультурно-спортивных сооружений. – Спортивная отрасль России. Ежегодник, выпуск второй: Москва, 2007. – 83 с.

5. Жукова Е.И. Аэробика. Организация занятий в вузе: учебное пособие / Е.И. Жукова; Самарский гос. ун-т путей сообщения. – Самара: СамГУПС, 2014. – 159 с.

6. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

7. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.

8. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

THE LITERATURE

1. Barchukov IS Physical Culture: Textbook. manual for universities. - Moscow: UNITY-DANA, 2003. - 255 p.

2. Borodacheva SE, Mezentseva VA Health-saving technologies in the system of physical education of students. Innovations in the system of higher education: materials of the International Scientific and Methodological Conference. - Kinel: SGS HA, 2017.

3. Vaseltsova I.A. Professional-applied physical training of students of transport university: monograph. - Samara: GUP itself, 2007. - 137 p.

4. Gostev RG State regulation of the development of a network of physical and sports facilities. - Sports branch of Russia. Yearbook, issue two: Moscow, 2007. - 83

5. Zhukova E.I. Aerobics. Organization of studies in the university: a textbook / E.I. Zhukov; The Samara state. un-t means of communication. - Samara: SSUU, 2014. - 159 p.

6. Smirnov VM Physiology of Physical Education and Sport: Proc. for stud. mediums, and higher. educational institutions / V. M. Smirnov, V. I. Dubrovsky - M.: Publishing house VLADOS-PRESS, 2002. - 608 p.

7. Theory and methodology of teaching the subject "Physical Culture": Proc. allowance for stud. supreme. ped. training. institutions / Yu.D. Zheleznyak, VM Minbulatov. - Moscow: Publishing Center "Academy", 2004. - 272 p.

8. Physical culture of the student: Textbook / Ed. IN AND. Ilyinich. Moscow: Gardariki, 2000. - 448 p.

УДК 316.6; 159.99; 364.446.

ИЗ СОБСТВЕННОГО ОПЫТА СОЦИАЛЬНОГО ВОЛОНТЁРСТВА С ДЕТЬМИ-ИНВАЛИДАМИ И МОЛОДЁЖЬЮ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ: РЕШЕНИЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

*Смелова Маргарита Владиславовна, общественный деятель,
журналист, социальный педагог, организатор работы с молодёжью,
г. Тула, Россия*

Аннотация. Обеспечение адаптации детей-инвалидов и молодёжи с ОВЗ через развитие системы физической культуры, спорта, здорового образа жизни представляет собой одну из актуальных социально-педагогических проблем. Воспитание в окружающих психологического принятия лиц с ограниченными возможностями, информирование населения о важности социальной помощи (тьюторства) являются средствами развития волонтерства как культурного феномена и социализации всех граждан.

Ключевые слова: условия интеграции, социальная деятельность, спортивная терапия, социальное посредничество и партнёрство.

Abstract. Adaptation of disabled children and young people with disabilities through the development of physical culture, sport and healthy lifestyle is one of the most urgent socio-pedagogical problems. Education in others psychological acceptance of persons with disabilities, informing the population about the importance of social care (tutor) are the means of development volunteering as a cultural phenomenon and socialization of all citizens.

Index terms: the conditions of integration, social activity, sports therapy, social intermediation and partnership.

Социальное волонтерство (кураторство, тьюторство) – это помощь волонтеров всей педагогической системе в реализации возможностей детей и молодёжи с инвалидностью, заболеванием, особенностями развития. К волонтерству как типу сопровождения отнесём не только культурно-досуговое (применение технологий развлечения, рекреации), образовательное, но и физкультурно-спортивное (адаптационные, улучшающие состояние технологии: игры, тренинги, упражнения). Потому социальное волонтерство и тьюторство, ценность принятия инвалидов начинают исследовать все науки: педагогика и психология, философия, политология, демография и т.д.

Количество детей-инвалидов в возрасте до 18ти лет в нашей стране возрастает – начиная с 2012 г. до 2017 г. с «560422» до «636024» (по состоянию на 1 января 2017 г.) (данные Пенсионного фонда РФ). По данным бюллетени ООН по вопросам инвалидности, 10% населения Земли – инвалиды, и эта цифра возрастает. Инвалиды ущемлены по образованию и занятости. А по данным ВОЗ, инвалидность распространена ещё шире – инвалидизировано 15% населения мира. Эта цифра может быть выше ещё на 10% из-за хронических болезней и трудностей населения 15 лет и старше в самообслуживании.

Это подтверждает необходимость проведения волонтерских мероприятий и акций, ориентированных на инвалидов, и программ просвещения населения по отношению к лицам с ОВЗ. В развитых европейских странах (в число которых входит и Россия) отсутствует понятие «дискриминация» - по полу, возрасту, национальности, религиозным и политическим взглядам, а в последнее время – и по наличию функциональных нарушений организма.

Целью моей работы как специалиста сферы молодежной политики стала разработка и реализация проекта подготовки социальных волонтеров (кураторов, тьюторов) к работе с детьми и молодежью с ОВЗ. Методами исследования выбраны: теоретический (изучение источников), эмпирический (анкетирование), обработки данных и опытно-исследовательская работа (реализация проекта).

В результате научной работы мною было установлено, что осознания необходимости вести здоровый образ жизни, сформированности ориентации на сохранение здоровья как престижной ценности, выработки твердой личной позиции негативного отношения к девиантным интересам и склонностям добиваются через привлечение молодежи к участию в социальных проектах, волонтерству, благополучного досуга [6].

А выработка информационной стратегии принятия особенных личностей как социально одобряемой модели поведения влияет на ценностные установки, представления и нормы. Успех самих детей-инвалидов во многом зависит от методов их сопровождения (кураторства, тьюторства), а также от формы волонтерства – как организовано взаимодействие волонтера и ребенка. Так как взаимодействие не может постоянно проходить под контролем преподавателей и психологов, требуется профессиональная подготовка самих волонтеров.

В рамках проекта «Свеча добра», награжденного золотой медалью на VIII Тульском молодежном экономическом конкурсе инновационных проектов и идей как лучший инновационный проект-победитель в номинации «Развитие волонтерской деятельности» (2017), были решены следующие задачи:

1. Создание волонтерского отряда из числа студентов, заинтересованных в поддержке и социализации детей с ОВЗ.

2. Подготовка волонтеров – обучение (еженедельное) преподавателями-супервизорами университета практике социальной работы и персонального ухода, проектной деятельности, дефектологии, социальной и специальной педагогики, семьеведению с привлечением экспертов-партнеров из реабилитационных центров и общественных, благотворительных организаций.

3. Информирование населения (проведение обучающих лекций, распространение буклетов, проведение совместных ежемесячных мероприятий) о трудностях людей с ОВЗ, преимуществ инклюзивного образования, необходимости соблюдать права инвалидов, ценности осознания людей с ОВЗ как друзей, разрушение стереотипного мышления.

4. Налаживание коммуникации особенных и здоровых детей, снятие изолированности детей с ОВЗ через практическое волонтерство – проведение утренников, игр, концертов, прогулок, развитие физических навыков и т.п.

5. Главным барьером на пути к равенству инвалида и общества является всё-таки физический, и в проект «Свеча добра» добавлено обучение волонтеров проведению лечебно-профилактических физкультурных занятий.

Если в общеобразовательном учреждении темпы усвоения знаний у детей разных категорий не совпадают, то усовершенствование спортивной системы, доступность молодежных центров и кружков дополнительного образования для инвалидов в любом случае позволяет наладить контакты, повышает уровень принятия лиц с ОВЗ.

Отсутствие оборудованных для инвалидов спортивных залов в досуговых объединениях и доступность для детей, молодежи с ОВЗ самих молодежных центров являются причиной возникновения их социальной депривации. Включение детей-инвалидов в активные занятия физкультурой в данном случае обеспечивает реализацию международных идей инклюзии.

Установлено, что для реализации этой идеи необходимо:

1. Проинформировать общество, родителей детей-инвалидов и самих детей о возможностях реабилитации через спорт.

2. Заручиться согласием педагогов-организаторов, социальных работников выступить тренерами для детей с ОВЗ и создать условия развивающей, здоровой «безбарьерной» среды.

3. Специально подготовить организаторов работы с молодежью и студентов-волонтеров к индивидуальной и групповой спортивной работе с категорией особенных детей.

4. Оборудовать залы в молодежных, досуговых центрах и сами центры для доступности детям-инвалидам.

5. Проводить дальнейшие исследования, опросы, распространять опыт данного направления в научной среде с целью мотивирования населения на помощь детям и молодежи с ОВЗ и пропаганды волонтерства.

Первый обученный выпуск участников проекта в количестве 50 студентов осознанно занимается социальным волонтерством, в услуги которого теперь будут входить и занятия адаптивной физической культурой с детьми и молодежью с ОВЗ. Планируется и второй выпуск обученных кураторов.

Толерантное и дружеское отношение к инвалидам должно стать золотым стандартом, однозначным правилом действия в обществе. Проведение специальных спортивных занятий не исключительно в центрах социального обслуживания населения, а в обычных центрах, набор таких групп, а значит, и решение проблем социальной адаптации детей с особенностями развития остаётся за волонтерами, за организаторами работы с молодежью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Смелова, М. В. Возможности организатора работы с молодежью в спортивной деятельности с детьми-инвалидами / М. В. Смелова // Физическая

культура и здоровье: молодёжная наука и инновации: сборник научных трудов участников VII Международной научно-практической конференции. Май 2017 / под общ. ред. М.С. Леонтьевой. Тула: Изд-во ТулГУ, 2017. – 384 с. – С. 54 – 58.

2. Смелова, М. В. Организация социальной работы с детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья / М. В. Смелова, Е. Г. Шаин // Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика: материалы Международной научно-практической конференции, 18-20 мая 2017 года / под науч. ред. Богинской Ю. В. [Электронный ресурс]. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29756760> . – Симферополь: ИТ «АРИАЛ», 2017. – 320 с. – С. 260 – 265.

3. Смелова, М. В. Подготовка специалистов по социальной работе с аутистами и даунами: проблемы и перспективы развития / М. В. Смелова // VIII Тульский молодёжный экономический конкурс инновационных проектов и идей: сборник тезисов работ / Под ред. Ю. Д. Землякова. – Т.: Имидж Принт, 2017. – 672 с. – С. 523 – 526.

4. Смелова, М. В. Проблемы развития системы подготовки волонтеров-тьюторов: социальная работа с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ / М. В. Смелова // Актуальные проблемы развития профессионального образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (31 октября 2017 г.). [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.ksaa.zaural.ru/nauka-i-innovacii/science-konferencii/sborniki-nauchnyh-konferenciy>. - Курган: Изд-во Курганской ГСХА, 2017. – 221 с. – С.75 – 78.

5. Смелова, М. В. Профессиональная этика тьютора (сопровождение детей с расстройствами аутистического спектра) / М. В. Смелова // Гуманитарные ведомости Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н.Толстого. Научный электронный журнал. Выпуск II (18). Июнь 2016. Тула, 2016 [Электронный ресурс]. URL: <http://tsput.ru/fb//hum/2016/№2/index.html#45>. – 108 с. – С. 45 – 52.

6. Смелова, М. В. Профилактика девиантного поведения студенческой молодёжи в досуговой деятельности (на примере политической партии): моногр. - Москва: Директ-Медиа, 2017. - 112 с.

7. Смелова, М. В. Ценностные основания социального принятия детей с синдромом Дауна / М. В. Смелова // Молодёжь и наука – третье тысячелетие: Материалы студенческой науч.-практ. конф. (ТГПУ им. Л. Н. Толстого, март-апрель 2016г.) [Электронный ресурс]. URL: <http://tsput.ru/journals/naucnie-sborniki/detail.php?ID=68774> (сборник статей 2016). – Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2016. – 556 с. С. 441 – 442.

8. Специальная Олимпиада России [сайт]: Программы [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.specialolympics.ru/o-nas/programmy.html>.

THE LITERATURE

1. Smelova, MV Possibilities of the organizer of work with youth in sports activities with disabled children / MV Smelova // Physical culture and health: youth

science and innovations: a collection of scientific papers of the participants of the VII International Scientific and Practical Conference. May 2017 / under the total. Ed. M.S. Leontief. Tula: Publishing House of Tula State University, 2017. - 384 p. - P. 54-58.

2. Smelova, MV The organization of social work with disabled children and children with disabilities / MV Smelova, EG Shain // Socio-pedagogical support of persons with limited health opportunities: theory and practice : materials of the International Scientific and Practical Conference, May 18-20, 2017 / under the scientific. Ed. Boginskaya Yu. V. [Electronic resource]. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29756760>. - Simferopol: IT "ARIAL", 2017. - 320 with. - P. 260 - 265.

3. Smelova, MV Training of Specialists in Social Work with Autistics and Downs: Problems and Development Prospects / MV Smelova // VIII Tula Youth Economic Competition of Innovative Projects and Ideas: A Collection of Abstracts of Works, Ed. Yu. D. Zemlyakov. - T.: Image Print, 2017. - 672 p. - P. 523-526.

4. Smelova, MV Problems of the development of the training system for volunteer tutors: social work with disabled children and children with HIA / MV Smelova // Actual problems of the development of vocational education: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference (October 31, 2017). g.). [Electronic resource]. - URL: <http://www.ksaa.zaural.ru/nauka-i-innovacii/science-konferencii/sborniki-nauchnyh-konferenciy>. - Kurgan: Publishing House of the Kurgan State Agricultural Academy, 2017. - 221 p. - P. 75 - 78.

5. Smelova, MV Professional ethics of the tutor (accompaniment of children with autism spectrum disorders) / MV Smelova // Humanitarian bulletins of the Tula State Pedagogical University. L.N. Tolstoy. Scientific electronic journal. Issue II (18). June 2016. Tula, 2016 [Electronic resource]. URL: <http://tsput.ru/fb/hum/2016/No2/index.html#45>. - 108 sec. - P. 45 - 52.

6. Smelova, MV Prevention of deviant behavior of student youth in leisure activities (on the example of a political party): mo-feet. - Moscow: Direct-Media, 2017. - 112 p.

7. Smelova, MV Valuable bases of social acceptance of children with Down's syndrome / MV Smelova // Youth and science - the third millennium: Materials of student's scientific-practical. Conf. (TGPU named after LN Tolstoy, March-April 2016) [Electronic resource]. URL: <http://tsput.ru/journals/naucnie-sborniki/detail.php?ID=68774> (collection of articles 2016). - Tula: Izd-vo TSPU them. L.N. Tolstoy, 2016. - 556 p. Pp. 441-442.

8. Special Olympics of Russia [site]: Programs [Electronic resource]. - URL: <http://www.specialolympics.ru/o-nas/programmy.html>

СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Ганченко Надежда Михайловна,
старший преподаватель общеуниверситетской кафедры
Московский городской педагогический университет
г. Москва, Россия*

Аннотация. Развитие и совершенствование своего тела для тех, кто заботится о своей красоте и здоровье.

Ключевые слова: растяжение, расслабление, мышечное напряжение, дыхание.

Abstract: development and improvement of its body for those who care about their health and beauty.

Keywords: stretching, relaxation, muscle tension, breathing.

Многие люди пытаются полностью оградить себя от физических нагрузок, думая, что чем меньше они подвергаются физическим нагрузкам, тем здоровее становятся. Многие работники умственного труда, студенты, пытаются уменьшить физические нагрузки, тем самым, подрывая свое здоровье. Они всеми путями пытаются добыть справки об освобождении и при этом находят поддержку у родителей и, что самое ужасное, у врачей.

Известно, что постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности и наступление преждевременной старости.

Физическую работоспособность связывают с определенным объемом мышечной работы, который может быть выполнен без снижения, заданного (или установившегося на максимальном уровне для данного индивидуума) уровня функционирования организма.

Стретчинг (от англ. "stretching" - растяжка) - разновидность фитнес-упражнений, направленных на растяжку всего тела, придание мышцам эластичности, а суставам подвижности.

Стретчинг - прекрасная возможность поддержать здоровье и сохранить молодость. Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы заниматься стретчингом. Развивать и совершенствовать свое тело могут все, кто заботится о своей красоте и здоровье.

Еще древние медики установили связь между здоровьем суставов, мышечных тканей, кожных покровов человека и его общим состоянием. Основываясь на этих знаниях, лечили некоторые заболевания суставов и мышц.

Стретчинг в наше время активно используется в программах реабилитации после перенесенных травм. Он может выступать и как прикладная физдисциплина, и как эффективный способ сохранения физической формы.

Отличительная черта тренировок – медленный темп. Человек занимает определенное положение и удерживает тело в такой позе 5-60 секунд. В это время одновременно с растягиванием мышечных тканей, их можно напрягать.

Выполнение упражнений основывается на миотатическом рефлексе, то есть в мышце, находящейся в растянутом состоянии наблюдается сокращение мышечных тканей, что приводит к ее стимулированию. В результате этого улучшаются процессы обмена в мышцах, повышается жизненный тонус.

Прежде чем приступить к растягиванию мышц, необходимо обязательно разогреться. Самый оптимальный вариант: в течение 10 минут позаниматься интенсивными аэробными упражнениями (прыжки, бег, танец, велотренажер).

При растяжке строго соблюдайте определенный, присущий именно вам предел. Вас должно сопровождать чувство расслабления, а ощущения должны быть исключительно приятными. Если вы чувствуете боль, это означает, что амплитуда движений превышает допустимую для вас норму. То есть правило таково: лучше «недотянуть», чем потянуть чересчур сильно.

Ни в коем случае не пружиньте, лучше делайте «удержания».

Продолжительность удержания каждой позы растягивания должна составлять от 10 до 30 секунд. За это время должно пропасть любое, даже небольшое напряжение. В случае, если напряжение не снимается (такое бывает, когда растяжение получилось слишком сильным), чтобы достичь необходимого приятного ощущения, требуется ослабить растяжение.

Сохраняйте устойчивое положение, когда выполняете упражнения.

Когда вы делаете какое-то управление, постарайтесь сконцентрировать собственное внимание на той части тела, которая подвергается растяжке. Это поможет вам лучше почувствовать себя. Оптимальное время для тренировки – непосредственно после ходьбы либо какой-то другой формы аэробной тренировки, т.е. после нагрузки. Кроме того, поскольку стретчинг обладает свойством снимать чрезмерное мышечное напряжение, его можно применять для улучшения самочувствия и повышения настроения. Когда вы делаете упражнение на растягивание, не забывайте правильно дышать. Непременное условие: не задерживать дыхание, но и не спешить с выдохом. Правильнее всего дышать в обычном темпе, спокойно, а во время перерыва между упражнениями модно глубоко вздохнуть и сделать полный выдох.

Все, кому доктора разрешают заниматься общефизической подготовкой, могут заниматься стретчингом.

Существуют следующие виды стретчинга

1. Активный – выполняющий самостоятельно прилагает усилия для растяжки частей тела.
2. Пассивный – растяжка проходит в работе с партнером.
3. Динамический – упражнения постоянно сменяют друг друга, как только в них достигается состояние легкого напряжения.

4. Баллистический – опасный «спортивный» вид растяжки, основу которого составляют рывки и пружинистые движения. Не относится к оздоровительным видам.

5. Статический – наиболее щадящий, оздоровительный, рекомендуемый всеми врачами вид растяжки, при котором каждая поза фиксируется на 15-60 секунд.

Советы специалистов для самостоятельных занятий:

- лучше недотянуть, чем перетянуть;
- замереть в каждом упражнении нужно на период 10-30 секунд, пока мышцы не достигнут полного расслабления;
- запрещено задерживать дыхание, дышать нужно ровно и глубоко;
- лучше удерживать позы, чем добавлять «пружинивания»;
- до серьезных физических нагрузок целесообразно сделать разминку суставов и мышц, чтобы избежать травм, а уже после этого выполняются занятия на стретчинг.

Вопреки распространенному мнению стретчинг – это не просто возможность сесть на шпагат. Есть большое количество упражнений, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, а также техник, направленных на повышение пластичности суставов и растяжки глубоких мышц. Стретчинг является составной частью комплекса оздоровительной гимнастики, входит в антицеллюлитную программу, а кроме того, его обязательно используют во время подготовки спортсменов во многих видах спорта. Во время упражнений кратковременное напряжение мышц чередуется с их расслаблением. За счет этого и появляется возможность снять излишнее напряжение с мышц, восстановить силы и отдохнуть за считанные минуты. Важным моментом является то, что при смене интенсивности нагрузок и задействовании разнообразных видов растяжек и их комбинации вовлеченными в процесс оказываются почти все группы мышц. Существенным плюсом стретчинга является его близость к естественным движениям. Задумайтесь: когда мы пробуждаемся после сна, нет ничего приятнее, чем хорошенько потянуться. Так же приятно сделать это после длительной сидячей работы: когда мы потягиваемся, сонливость и утомление покидают наше тело! За счет стимуляции работы мышц во время растягивания, упражнения стретчинга улучшают подвижность суставов, увеличивают эластичность сухожилий и связок.

Растягиваться можно в любое время суток. Единственное правило – выполнять стретчинг только после какой-либо Физической нагрузки: разогретые мышцы более податливы. «Входить» в растяжку из состояния покоя вредно, поскольку можно легко повредить сухожилия. Растяжка абсолютно безопасна, допускается к выполнению в том числе и для беременных женщин и практически не имеет противопоказаний (исключение: некоторые виды наклонов при гипертонии, грыже, сердечной недостаточности). Существуют даже специальные программы для детей от двух лет, которые подаются в виде игровых упражнений. Заниматься можно как в зале, так и в домашних условиях. Для

домашних занятий подойдет режим 2-3 раза в неделю по 1 часу. Заниматься можно также 30 минут в начале дня в качестве утренней гимнастики, а затем час вечером, чтобы размять мышцы после рабочего дня. Максимального результата можно достичь, если заниматься ежедневно, уделяя занятиям по 30-40 минут.

Итак, из высказанного можно сделать заключение, что стретчинг – это отличное средство физической культуры, которое обеспечивает устойчивость к умственной и физической работоспособности, сильно снижает вероятность травм при тренировках, уменьшает восстановительный период, повышает выносливость, заметно улучшает осанку, расслабляет мышцы и придает им эластичность (это происходит за счет усиливающегося в результатах занятий притока крови к мышцам), улучшает гибкость и подвижность суставов, препятствует отложению и разбивает уже сформировавшиеся в организме соли, за счет глубокого дыхания способствует деятельности головного мозга, «омолаживает» кожу и замедляет процессы старения, придает гармонию психическому состоянию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.
2. Доленко Ф.Л. Спорт и суставы. М.: Физкультура и спорт, 2005. - 288 с.
3. Иванова Н.В. Особенности периферического кровообращения у высококвалифицированных гребцов // Научные труды НИИ ФК, 2003. – с 122-126
4. <http://www.amni.ru/fitnessstretching.html>

THE LITERATURE

1. Godik M.A., Bramedze A.M., Kiseleva T.G. Stretching: mobility, flexibility and elegance. -M.: "Soviet sport", 1991. -96 n.
2. Dolenko F.I. Sport and joints. Moscow: Fizkultura I sport, 2005. -288 p.
3. Ivanova, N.V. Peripheral circulatory Features qualified rowers//works of SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE, 2003. -with 122-126
4. <http://www.amni.ru/fitnessstretching.html>

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Касьяненко Алла Николаевна, старший преподаватель

Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)

г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В рамках данной статьи анализируется фундаментальная роль и специфика психологического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой. Сформулированы актуальные авторские рекомендации для специалистов, осуществляющих психологическое сопровождение детей с нарушениями здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, сопровождение, дети, адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья.

Annotation: In this article analyzed the fundamental role and specificity of psychological support for children with disabilities in the process of practicing adaptive physical culture. Also are formulated author's topical recommendations for specialists carrying out psychological support of children with health disorders.

Key words: physical culture, support, children, adaptive physical culture, limited health opportunities.

Прежде всего, отметим, что адаптивная физическая культура - это новая для России, активно развивающаяся интегративная сфера образования, науки, культуры, социальной практики, к которой относится как минимум три крупные научные области - физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику, а также огромное количество данных, относящихся к медико-биологическим и социально-психологическим учебным и научным дисциплинам [2, с.14]. При этом в ней не только обобщаются сведения перечисленных областей и дисциплин, но и формируется новое знание, представляющее собой результат взаимопроникновения знаний каждой из этих областей и дисциплин.

В целом адаптивная физкультура представляет собой значительно более емкое и широкое явление по сравнению с лечебной физической культурой и физическим воспитанием детей с отклонениями в развитии. Она объединяет в себе, помимо названных направлений, адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивное физическое воспитание учащихся и студентов специальных медицинских групп общеобразовательных школ и вузов, креативные телесно ориентированные и экстремальные виды адаптивной двигательной активности [4, с.166].

Актуальность данной темы обоснована тем, что повышение качества жизни детей с ограниченными возможностями здоровья на сегодняшний день объявлена в России важнейшей государственной задачей, в связи с чем, и выдвинулся на передний план науки и практики такой социальный феномен, как

занятия адаптивной физической культурой, а вместе с ними, в качестве неотъемлемой части – их психологическое сопровождение.

Однако следует отметить - несмотря на то, что на сегодняшний день в Российской Федерации функционируют различные комитеты, комиссии, ассоциации инвалидов, работает множество диагностических и реабилитационных центров, коррекционных учреждений, специальных школ, секций и т.п., лишь весьма незначительная часть детей-инвалидов действительно вовлечена в физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

Основной причиной для столь негативного явления выступает, на мой взгляд, отсутствие квалифицированных специалистов, обладающих необходимыми знаниями и практическими умениями, позволяющими не столько поддерживать и развивать двигательные возможности ребенка, сколько оказывать профессиональную психологическую поддержку и сопровождение.

Большинство преподавателей не принимают во внимание тот факт, что, несмотря на определенные различия и противоречия, адаптивная физическая культура, коррекционная педагогика и психология имеют общие объект, цель педагогической деятельности, единые методологические подходы и принципы, решают с разных сторон интегративные общие задачи и поэтому должны взаимно обогащать и дополнять друг друга в процессе сопровождения занятий физкультурой у детей с ограниченными возможностями здоровья [1, с.16].

Также следует отметить, что на современном этапе в Российской Федерации проблемам оказания психологической помощи при сопровождении занятий адаптивной физической культурой для детей с нарушениями здоровья, уделяется крайне мало внимания не только практикующими специалистами, но и учеными. В числе наиболее значимых исследований в этой области на сегодняшний день выделяются работы: Епифанова В.А., Попова Г. Н., Евсеева С. П., Пушкаревой И.Н. и др.

Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в адаптивной физической культуре также крайне важно и потому, что занятия спортом и физкультурой в целом всегда подразумевает непрерывное самосовершенствование и тщательную работу над собой, требует значительных психологических и физических усилий для преодоления трудностей и достижения определенных целей, что представляет значительные сложности для детей, имеющих нарушения развития.

Именно по этой причине им необходима специфическая и постоянная психологическая поддержка, которую оказывают квалифицированные психологи в образовательных учреждениях, а также преподаватели физической культуры и спортивные тренеры [2, с.15].

По мнению Алмазовой С.Л., независимо от того, какой именно специалист осуществляет сопровождение занятий по адаптивной физической культуре (причем не имеет значения, для ребенка или же для взрослого человека), в него обязательно должны быть включены следующие этапы:

- анализ индивидуальных особенностей человека;
- установление контакта;
- планирование дальнейших шагов по формированию комфортных условий для физического и психологического развития человека [1, с.9].

Следует отметить, что для достижения положительных результатов крайне важно включать в рассматриваемый процесс близких родственников.

Итак, чтобы получить значительные результаты при проведении занятий по адаптивной физкультуре у детей с ОВЗ, необходимо осуществлять их непрерывное психологическое сопровождение. Для успешности этого процесса огромное значение имеет внимательное отслеживание и постоянный учет их способностей, индивидуальных особенностей воли, эмоциональных реакций, коммуникативных навыков и лидерских качеств, а также склонность к определенным видам деятельности, темперамент и т.п. Для анализа всего вышеперечисленного специалисты используют методы диагностики, обладающие различной степенью формализации, в частности:

- наблюдение;
- психологические опросы;
- анкеты;
- психологическое тестирование и др [1, с.17].

Более глубокую психодиагностику может осуществить квалифицированный психолог, специализирующийся на оказании помощи детям с ограниченными возможностями здоровья, а затем разъяснить преподавателю по адаптивной физкультуре или спортивному тренеру индивидуальные характеристики детей, которые обязательно следует учитывать при занятиях с ними.

Кроме того, психолог обязан осуществлять психологическое сопровождение таких детей на постоянной основе, решая по мере необходимости возникающие проблемы или подготавливая к ним. В первую очередь, это относится к конфликтам между детьми и педагогом по физической культуре (тренером), к снижению мотивации учащихся и т.п. [5, с.47].

Отметим также, что психологическое сопровождение занятий адаптивной физкультурой должно осуществляться не только специальным психологом, но и самим педагогом или спортивным тренером. В связи с этим, следует обязательно учитывать профессиональные советы психолога, а также проводить постоянное наблюдение за детьми с ОВЗ, выявлять имеющиеся проблемы и оказывать помощь в их разрешении.

Каждый преподаватель по адаптивной физической культуре обязан учитывать индивидуальные особенности развития учащихся, а также четко представлять специфику в целом каждой категории детей с ограниченными возможностями здоровья (как физические, так и психологические аспекты развития), иметь представление о сущности и структуре каждого конкретного нарушения здоровья ребенка.

К примеру, отсталость в умственном развитии подразумевает органическое поражение головного мозга, что влечет за собой низкие интеллектуальные способности человека, а также множество специфических особенностей личностного развития – недостаточную социальную осознанность, неадекватную самооценку и эмоциональные реакции, нарушения поведения и т.д. В свою очередь, при задержке в психическом развитии первичными характеристиками являются: нарушения внимания, эмоциональная незрелость, инфантильность, крайне низкая работоспособность.

А дети с нарушениями речи и расстройствами поведения (к примеру, страдающие аутизмом) имеют затруднения в коммуникации, замкнуты, эмоционально отстранены [2, с.18].

Таким образом, если учитывать специфику развития каждой категории детей с ОВЗ при проведении занятий по адаптивной физкультуре и отдавать себе отчет в необходимости постоянного психологического сопровождения таких занятий, следует привести ниже авторские рекомендации для преподавателей по адаптивной физической культуре и спортивных тренеров:

1. Следует обязательно выявлять и учитывать индивидуальные особенности и потенциал каждого человека. В связи с этим, требуется на постоянной основе наблюдать за поведением и эмоциональными реакциями детей, учитывая также мнение других специалистов.

2. Нужно разбираться в сущности нарушений в поведении ребенка на занятиях физической культурой и спортом (связаны ли они с внутрисемейными проблемами, с отношением к нему педагога / тренера или сверстников в коллективе на спортивных занятиях).

3. Обязательно формировать психологически благоприятную среду для учащихся – оказывать моральную поддержку, быть терпеливым, сдержанным, не допускать проявления отрицательных эмоций, проявлять к детям уважение и ни при каких обстоятельствах не применять физическое насилие, стимулировать желание учащихся быть самостоятельными и активными.

4. Необходимо создавать «ситуации успеха» для детей с заниженной самооценкой, неуверенных в себе и своих силах, тревожных, со сниженными волевыми процессами.

5. Требуется повышать мотивацию к занятиям: показывать положительные результаты детей, поощрять, вызывать у них интерес к спортивной деятельности как к процессу, который доставляет моральное и физическое удовольствие, вводить особые интересные «ритуалы» начала и конца занятия (возможно, игровые задания), сюрпризные моменты, карточки поощрений (наклейки, фишки, звездочки и др.).

На основе всего вышесказанного можно заключить, что для эффективного проведения занятий адаптивной физкультурой у детей с ограниченными возможностями здоровья педагогам и тренерам необходимо оказывать учащимся постоянную психологическую помощь и поддержку, а также обращаться к квалифицированным психологам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алмазова С. Л., Пушкарёва И.Н. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом // Педагогическое образование в России. 2015. - №8. - С.52-57.

2. Арпентьева М.Р. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: образование, наука, практика, перспективы развития // Материалы Международной научно-практической конференции Стерлитамакского института физической культуры, 2016. - №11. – С.14-18.

3. Епифанов В.А. Лечебная физкультура: учеб. пособие / В.А.Епифанов – 2-е изд. – М., ГЭОТАР – Медиа, 2013. – 568 с.

4. Матвеева Н.Ю., Ненарокова О.В. Ценностный потенциал адаптивной физической культуры // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика, 2014. - №2.- С.165-168

5. Попов Г. Н., Евсеев С. П. Педагогические аспекты адаптивной физической культуры как интегративной дисциплины // Вестник ТГПУ. 2015. - №10. - С.47-50

THE LITERATURA

1. Almazova S. L., Pushkareva I.N. Psikhologicheskoye soprovozhdeniye de-
tey s zashchitoy zdorov'ya v protsesse zanyatiy adaptivnoy fizicheskoy kul'turoy i
sportom // Pedagogicheskoye obrazovaniye v Rossii. 2015. - №8. - S.52-57.

2. Arpent'yeva M.R. Aktual'nyye problemy adaptivnoy fizicheskoy kul'tury i
adaptivnogo sporta: obrazovaniye, nauka, praktika, perspektivy razvitiya // Materi-
aly Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii Sterlitamakskogo insti-
tuta fizicheskoy kul'tury, 2016. - №11. - S.14-18.

3. Yepifanov V.A. Lechebnaya fizkul'tura: ucheb. posobiye / V.A.Yepifanov
- 2-ye izd. - M., GEOTAR - Media, 2013. - 568 s.

4. Matveyeva N.YU., Nenarokova O.V. Tsennostnyy potentsial adaptivnoy
fizicheskoy kul'tury // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser-
iya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika, 2014. - №2. - S.165-168

5. Popov G. N., Yevseyev S. P. Pedagogicheskiye aspekty adaptivnoy fizi-
cheskoy kul'tury kak integrativnoy distsipliny // Vestnik TGPU. 2015. -№10. - S.47-
50

УДК 796.96.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КЕРЛИНГА, КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Потехина Карина Олеговна,

Потапова Наталья Владимировна, ст. преподаватель

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной статье представлены основные события и даты истории развития керлинга. А так же его основы и путь развития, как олимпийского вида спорта, в Российской Федерации.

Ключевые слова: Спорт, керлинг, Российская Федерация, история.

Abstract: This article presents, the main events and dates of the history of curling development are presented. And also its foundations and the way of development, as an Olympic sport, in the Russian Federation.

Keywords: Sport, curling, Russian Federation, history.

Цель нашей работы - структурировать факты истории развития керлинга. Для ее достижения мы поставили следующие задачи: представить основные события и даты истории развития керлинга, осветить в хронологическом порядке развитие данного вида спорта в Российской Федерации, сформулировать перспективы его развития в России.

Методы данного исследования: логический, исторический, историко-теоретического анализа и обобщения материалов Исследовательским материалом служат статьи, статистические и документальные материалы с официального сайта Федерации керлинга России.

Итак, керлингом называют командную спортивную игру на ледяной площадке, в ходе которой участники поочередно пускают по льду специальные тяжелые гранитные снаряды (так называемые «камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»). Всего в игре 8 участников, или по 4 в каждой команде. Считается, что эта игра возникла в Шотландии еще в 16 веке благодаря найденному «камню» с выбитой на нем датой изготовления – 1511 год. Также подтверждением века возникновения керлинга являются картины Питера Брейгеля, на которых изображена игра крестьян на озере, очень схожей с керлингом. Первым керлинг клубом считается Ассоциация игроков города Килсит, основанный в 1716 году. Название игры впервые было использовано в 17 веке в поэме шотландского поэта Генри Адамсона. Считается, что «керлинг» произошел от глагола «curr» - низкое рычание или рёв. Ассоциация появилась по причине характерного звука при скольжении гранитного камня по льду[3]. В начале XIX века правила игры в кёрлинг были утверждены официально. Стоит отметить, что в данные правила игры не было внесено никаких существенных изменений. Позднее кёрлинг стал видом спорта, а в 1959 году был проведён первый в мире Чемпионат мира по керлингу, с того времени он проводится каждый год. С 1975 года каждый год проводится и Чемпионат Европы

по кёрлингу. С 1998 года кёрлинг признан олимпийским видом спорта и на [зимних олимпийских играх в Нагано](#) были разыграны первые золотые медали, победителем в соревнованиях мужчин стала команда Швейцарии, а первые золотые медали у женщин завоевала команда Канады. Соревнования по [кёрлингу](#) на [зимних Олимпийских играх 2018 года](#) в [Пхёнчхане](#) пройдут с [8](#) по [25 февраля](#). Соревнования среди мужских и женских команд в седьмой раз появятся в олимпийской программе. По сравнению с предыдущими Играми в программу соревнований добавлен турнир среди смешанных пар. Таким образом, впервые в рамках Олимпийских игр в кёрлинге будет разыграно три комплекта наград. [2].

В России же, по официальным данным, керлинг появился в конце 19 века, то есть ему понадобилось 3 века, чтобы прийти на территорию Российской Федерации. В 1873 году в Москве появилось отделение для спортивного развлечения иностранцев с названием «Королевский керлинг-клуб» и просуществовало около 30 лет. При Советском союзе керлинг был упомянут пару раз в некоторых статьях, но никакого развития не получил. Декабрь 1991 года ознаменовал создание Федерации керлинга в России (ФКР), президентом которого стал К. Ю. Задворнов. В этом же году в институте физической культуры им. Лесгафта открылась первая секция керлинга в России, а в 1992 году в спортклубе Московского авиационного института открылась и вторая. Далее и по настоящее время они открыты еще в 12 областях страны.

Первый российский турнир по керлингу прошел в Санкт-Петербурге в 1992 году, где также был проведен международный матч, в котором участвовала команда из Гамбурга, Германия. В апреле 1992 года ФКР была принята в Международную (Всемирную) и Европейскую федерацию керлинга. В этом же году были созданы мужская и женская сборные по керлингу в России [3].

В 1993 году состоялись чемпионаты России среди мужских и женских команд. Среди первых выиграла команда «Форс-Мажор», среди вторых – ВГПИ.

Самые большие успехи достигла женская национальная команда Российской Федерации. 2001 год - участие в чемпионате мира, 2002 год – участие в зимних олимпийских играх, 2006 год – чемпионство Европы. И наконец, в 2011 году в России прошел чемпионат Европы по керлингу, а в 2012 году – девушки вернули себе звание чемпионки Европы. На сегодняшний день президентом Федерации керлинга в России является Д.А. Свищев. На регулярной основе Российская Федерация ответственна за проведение турниров среди мужчин, женщин, смешанных команд и смешанных пар; юношей и девушек; инвалидов [4]. Также, в России, в Сочи, есть арена для керлинга на три тысячи зрителей, с названием «Ледяной куб» [1].

Таким образом, очевидно, что керлинг пришел в Россию довольно поздно, а интенсивно развиваться стал лишь около 30 лет назад. Но несмотря на короткие сроки, уже сегодня керлинг считается игрой национального и

международного уровня, что позволяет говорить, о больших перспективах его развития в Российской Федерации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашастин, Б. В. Олимпийское движение и современный спорт: курс лекций / Б. В. Ашастин, Т. Ю. Степина. – Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2014. – 198 с.
2. История развития керлинга [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://vse-sekretu.ru/>
3. Керлинг в России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://curlingrussia.com/>
4. Федерация керлинга в России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.curling.ru/history>

THE LITERATURE

1. Ashastin, B. V. The Olympic movement and modern sports: a course of lectures / BV Ashastin, T. Yu. Stepina. - Ekaterinburg: Publishing house of the USURTU, 2014. - 198 p.
2. History of curling development [Electronic resource]. Access mode: <http://vse-sekretu.ru/>
3. Curling in Russia [Electronic resource]. Access mode: <http://curlingrussia.com/>
4. Curling Federation in Russia [Electronic resource]. Access mode: <http://www.curling.ru/history/>

УДК 796.1(470.344)

РАЗВИТИЕ ГИРЕВОГО СПОРТА В ЧУВАШИИ В ПОСЛЕДНЕЕ ДЕСЯТИЛЕТИЕ

О. А. Пешкумов, кандидат биологических наук, доцент

Б. Н. Глинкин, доцент

*ФГБОУ ВО «Чувашская государственная
сельскохозяйственная академия»*

г. Чебоксары, Россия

Аннотация. В статье рассматривается развитие гиревого спорта в Чувашии. Рассмотрены занятые места в России и мировом уровне.

Ключевые слова: гиревой спорт, длинный цикл, рывок.

Abstract: The article examines the effects of kettlebell lifting on the level of physical preparedness of students. Considered exercise weights.

Keywords: kettlebell sport long cycle, jerk.

Первые физкультурные клубы в некоторых городах Чувашии появились еще в начале 20-х годов. В октябре 1923 года в республике создан Высший Совет физической культуры. Начиная с 30-х годов в Чебоксарах, а также в других городах и рай-

онных центрах ежегодно проводятся впечатляющие спортивные праздники, спартакиады, игры, массовые гуляния. На этих спортивных соревнованиях часто показывают свою силу атлеты с гириями.

Соревнования по гиревому спорту увлекли многих в Чебоксарском, Яльчикском, Батыревском, Янтиковском и некоторых других районах. Команды гиревиков республики участвовали во всероссийских соревнованиях, проводимых ЦС ДСО «Урожай». Команда республики добивалась хороших результатов, была призером России.

В 70-е годы была утверждена спортивная классификация, установлено звание мастера спорта по национальным видам спорта Российской Федерации, в том числе и по гиревому спорту. Все больше людей стали заниматься гириями среди сельских тружеников. Ежегодно во многих районах проводились соревнования сельских силачей, в республиканских соревнованиях по гиревому спорту обычно участвовали команды Батыревского, Яльчикского и некоторых других районов. С 1984 года проводится Всероссийский турнир на призы Чувашской народной газеты «Хыпар». На этих соревнованиях участвуют атлеты почти из всех районов и городов Чувашии. А начиная с 1987 года начали участвовать атлеты из соседних регионов России. С 1990 года Всероссийская Федерация гиревого спорта включили в свой календарь турнир на призы газеты «Хыпар» с присвоением звания «Мастер спорта России». Стали приезжать на этот турнир атлеты из разных регионов России: из Ленинграда, Владикавказа, Москвы, Липецка и т.д.

В 2010 году на первенстве России среди юниоров Сергей Соловьев занял третье место по длинному циклу, Головцев Борис - второе место. В зоне России Любовь Семенова заняла второе место Екатерина Козлова - третье место.

В марте 2011 году мастер спорта России, рекордсменка мира Любовь Семенова выиграла золотую медаль на VIII всероссийских зимних сельских спортивных играх. В Зоне России Екатерина Козлова заняла второе место. В Чемпионате России Сергей Соловьев стал бронзовым призером. В 2012 году особо порадовали молодые богатыри. Рекордсмены Чувашии Сергей Соловьев и Евгений Кочатков в Белгороде завоевали звание Победителя Европы среди юниоров. Студентка ЧГСХА Екатерина Козлова заняла II место на чемпионате России. Студент ЧПИ МГОУ Александр Аристархов, и студенты Чувашская ГСХА Денис Семенов, Борис Головцов, Денис Тимофеев, Александр Павлов и Олег Николаев выполнили норматив мастера спорта России.

В первенстве России среди юниоров Александр Павлов занял третье место в 2013 году. В Первенстве Мира в г.Гамбург среди юниоров в 2014 году Александр Павлов занял первое место, на Кубке России второе место, в зоне России второе место, в первенстве России третье место, а Сергей Соловьев на Кубке России стал серебряным призером. В 2015 году Первенстве Мира в Ирландии среди юниоров Александр Павлов занял первое место, на Кубке России второе место, в зоне России второе место, в первенстве России второе место. Сергей

Соловьев в зоне России второе место. Студентка ЧГСХА Анастасия Александрова в Первенстве Мира в Ирландии заняла второе место, в первенстве России первое место. Максим Морозов в первенстве России стал бронзовым призером

В 2016 году Анастасия Александрова, Александр Павлов, Алексей Иванов стали победителями первенства мира и Европы., а Алексей Иванов в этих соревнованиях выполнил норматив МСМК по гиревому спорту. Анастасия Александрова в Кубке России заняла третье место, выполнила норматив МС по гиревому спорту. В зоне России заняла третье место, в первенстве России первое место. Александр Павлов в Кубке России стал победителем, в зоне России занял третье место, в первенстве России первое место. Алексей Иванов в Кубке России занял первое место, в зоне России второе место, в первенстве России первое место. В чемпионате России 2016года Алексей Иванов стал бронзовым призером, а Александр Павлов занял четвертое место.

В 2017 году в зоне России Алексей Иванов занял первое место, Анастасия Александрова третье место. В 2017 году Анастасия Александрова и Алексей Иванов стали победителями первенства мира, Европы и первенства России среди юниоров. В 2017 году Александр Павлов стал победителем Кубка Мира в Ирландия (г.Дублин), и выполнил норматив МСМК по гиревому спорту.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глинкин Б. Н. Гиревой спорт. – Чебоксары.: 1999. – 33 с.
2. Глинкин Б. Н. Методика обучения технике гиревого спорта/ Глинкин, В. Н. Пешкумов О.А. Научно-образовательная среда как основа развития агропромышленного комплекса и социальной инфраструктуры села. Международной науч.-прак. конф.-Чебоксары 2016. С. 681-684.
3. Сидоров П. П. Старт за околицей, Финиш с рекордами. – Чебоксары.: 2012. – 50 с.

THE LITERATURE

1. Glinkin B. N. Kettlebell sport. – Cheboksary.: 1999. – 33 S.
2. Glinkin B. N. Methods of teaching the technique of kettlebell lifting/ Glinkin, V. N. Piskumov O. A. Scientific and educational environment as a basis for the development of agroindustrial complex social infrastructure of the village. The international scientific.-practice. Conf.-Cheboksary 2016. P. 681-684.
3. Sidorov P. P. Start aside, finish with the records. – Cheboksary.: 2012. – 50 p.

**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ БАДМИНТОНА**

Турманидзе Валерий Григорьевич, кандидат педагогических наук, доцент,

Фоменко Анатолий Александрович, ст. преподаватель,

Турманидзе Антон Валерьевич, кандидат биологических наук,

Синельникова Тамара Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент,

Омский государственный университет имени Ф.М. Достоевского

г. Омск, Россия

Аннотация. В статье представлены пути развития научно-методического сопровождения бадминтона. Подробно описаны характеристики современного бадминтониста высокой квалификации, роль и значимость бадминтона в массовом спорте, аспекты авторской технологии коррекции и профилактики нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона.

Ключевые слова: элементы бадминтона, нарушения зрения, коррекция и профилактика, спорт высших достижений, массовый спорт.

Abstract. The article presents the development ways of scientific and methodological support in badminton. The characteristics of modern highly qualified badminton player, role and importance of badminton in mass sport, aspects of author's technology for correction and prevention of vision disorders by exercises with badminton elements, are described in details.

Index terms: elements of badminton, vision disorders, correction, prevention, elite sport, mass sport.

На современном этапе развития бадминтон является одним из наиболее предпочитаемых видов оздоровительно-спортивной деятельности для людей различного возрастного диапазона и уровня двигательной активности. При этом бадминтон обладает тремя стратегическими линиями совершенствования научно-методического сопровождения: спорт высших достижений, массовый спорт, оздоровительная физическая культура.

Первое из указанных направлений характеризуется обеспечением интегральной подготовки высококвалифицированных бадминтонистов и воспитания олимпийского резерва с целью достойного представления нашей страны на мировых спортивных аренах. В качестве доминирующих физических и интеллектуальных параметров бадминтонистов отмечают высокие показатели скоростно-силовой выносливости, координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект, концентрации и устойчивости внимания, а также ориентации в пространстве.

Последний показатель имеет уникальные характеристики, так как в бадминтоне при выполнении атаки в прыжке необходимо осознание оптимального положения собственного тела в пространстве и угла сгиба его сегментов

в статическом состоянии при строго регламентированных временных параметрах «зависания» в воздухе, обусловленных высотой прыжка и массой тела спортсмена.

При этом бадминтонисты экстра-класса во время прыжка способны анализировать тактическую ситуацию на площадке, оценивать состояние соперника с позиции поиска слабых мест защиты и производить обманные действия, находясь в неустойчивом положении.

Если вспомнить, что бадминтонисты выполняют тысячи прыжков и ударов ракеткой по волану в течение соревновательного матча, то вполне логично, что они обладают прекрасными аналитическими способностями. Вышеизложенные особенности в совокупности выражаются функциональной готовностью организма к стабильному осуществлению интенсивной психической и физической деятельности как спортивного, так и трудового характера.

Реализация второго аспекта способствует развитию социальных и международных взаимоотношений посредством проведения культурно-массовых мероприятий, поскольку игровая форма двигательной активности сопровождается возникновением положительного эмоционального фона, выявлением лидеров и сплочением коллектива для достижения целей различной сложности. К тому же, игра в бадминтон позволяет продемонстрировать собственную

индивидуальность, которая выражается в стилевых особенностях ведения матча и проявлении качеств личности: целеустремленности, силы воли, способности к тактическому мышлению и творческому решению эпизода деятельности.

Еще одним позитивным свойством массовости бадминтона является наличие нескольких дисциплин: одиночный мужской и женский разряд, парная мужская и женская дисциплина, а также смешанный разряд. Данный факт позволяет удовлетворить индивидуальный уровень спортивных притязаний с учетом гендерных различий, где под определением гендера понимаются не только характеристики физических кондиций мужского и женского организма, но и социальных, культурных, возрастных и поведенческих категорий.

Реализация совместной спортивной деятельности мальчиков и девочек создает благоприятные условия для здорового психологического и физического развития, повышения социальной адаптации и навыков общения с представителями другого пола, что впоследствии обеспечивает успешность профессиональной карьеры и сферы семейных отношений.

На сегодняшний день особого внимания заслуживает лечебно-оздоровительная направленность бадминтона, так как именно применение элементов бадминтона представляется наиболее перспективным подходом к альтернативной коррекции и профилактике нарушений зрения. Вышесказанное объясняется тем, что традиционные методики, такие как методика М. Нарбекова и метод В. Бэйтса, не полностью справляются с задачей сохранения зрения, ввиду принудительной тренировки глазных мышц, которая не обеспечивает

оптимальную нагрузку на цилиарную мышцу с целью повышения функции аккомодации и рефракции.

Применение элементов бадминтона, напротив, укрепляет мышцы зрительного анализатора, усиливает параметры остроты зрения и фокусировки взгляда на неподвижном или движущемся объекте, а также снижает ограничения при реализации коррекционно-профилактической деятельности, поскольку лицам с врожденной и приобретенной прогрессирующей близорукостью средней и высокой степени противопоказаны занятия в форме интенсивной спортивной игры. Кроме того, улучшается функционирование кардиореспираторной и других систем организма, а также опорно-двигательного аппарата, обремененного последствиями остеохондроза шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника, часто сопровождающего наличие миопии.

Эффективность разработанной нами технологии коррекции и профилактики нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона определяется индивидуализацией оздоровительно-тренировочного процесса на основе учета типа темперамента и межполушарного взаимодействия, что обеспечивает оптимальный подбор особенностей представления информации и выполнения заданий, смены способов, последовательности и пропорции временных и пространственных показателей воспроизведения упражнений.

Ключевыми компонентами технологии является использование аэродинамических характеристик и цветовой дифференциации воланов. Наличие специфических параметров аэродинамики волана выгодно отличает бадминтон от большого и настольного тенниса с позиции улучшения показателей аккомодации и рефракции глаза.

Мячи для тенниса обладают сферической формой, что до минимума снижает коррекционно-профилактическое воздействие на зрительный анализатор, поскольку использование мячей уменьшает количество точек фокусировки на сетчатке при слежении за приближающимся и отдаляющимся объектом, а также исключает переключение внимания с различных деталей спортивного снаряда. К достоинствам волана можно отнести наличие переднего обтекателя (головки), позволяющего переносить центр тяжести волана в направлении заданного вращения. Данное направление определяется взаимодействием воздуха с хвостом волана объемной параболической формы, который обрамлен шестнадцатью перьями, что обеспечивает его полет по непредсказуемой траектории.

При контакте с придающей ускорение силой (ракеткой или рукой) головка волана увеличивает скорость рассечения воздуха и доставляет волан в необходимую точку пространства с целью достижения оптимальной аккомодационной амплитуды. Также головка сопровождает произвольный скос волана по вертикали или горизонтали, что стимулирует тренировку мышц зрительного аппарата при повышении максимально возможной угловой амплитуды. Наличие асимметричного профиля перьев способствует задерживанию

воздуха внутри «тела» волана, что отражается в неуправляемом зависании и торможении спортивного снаряда с последующим его ускорением.

Слежение за объектом, который движется подобным образом, улучшает параметры рефракции и аккомодации зрительного анализатора. Таким образом, именно строение волана представляется ключевым аспектом коррекции и профилактики нарушений зрения [1].

Цветовая дифференциация воланов усиливает оздоровительно-тренировочный эффект, чему способствует последовательное чередование бирюзового, зеленого, желтого, оранжевого, красного и комбинированного бело-черного оттенков.

Правильная вариация цвета воланов в динамике реализации занятия с учетом типа темперамента и межполушарного взаимодействия способствует повышению скорости переключения между механизмами возбуждения и торможения центральной нервной системы, улучшению кровотока в глазных артериях и центральной вене сетчатки, что обеспечивает готовность зрительного аппарата к увеличению общего объема оздоровительной нагрузки [2].

Применение элементов бадминтона целесообразно в ходе реализации образовательной программы по предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях основного и полного общего образования. Выполнение оздоровительно-тренировочных упражнений школьниками повышает готовность их зрительного аппарата к освоению академической нагрузки, поддерживает высокий уровень концентрации внимания на протяжении учебного дня, усиливает скорость активации потенциала центральной нервной системы, помогает снизить физическую усталость и избежать перенапряжения глазных мышц.

Доказанная низкая травмоопасность при занятиях бадминтоном по сравнению с контактными видами спорта, небольшие финансовые затраты на приобретение спортивного инвентаря, отсутствие в необходимости возведения специальных спортивных объектов и, самое главное, высокий уровень оздоровления всех систем организма позволяют утверждать о целесообразности культивирования бадминтона в образовательных и других государственных учреждениях.

Таким образом, каждое из вышеизложенных направлений заслуживает детального исследования с целью создания научно-методического обеспечения, способного повысить эффективность оздоровительно-спортивного процесса с учетом избранного уровня интенсивности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Турманидзе В. Г. Аэродинамические характеристики волана как фактор коррекции и профилактики нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона / В. Г. Турманидзе, А. А. Фоменко, А. В. Турманидзе [и др.] // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : сб. материалов XXVII междунар. науч.-практ. конф. Коломна: МГОСГИ, 2017. С. 671-676.

2. Турманидзе В. Г. Способы коррекции и профилактики нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона на основе индивидуально-психологических характеристик / В. Г. Турманидзе, А. А. Фоменко, А. В. Турманидзе // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : сб. материалов VII междунар. науч.-практ. конф. Красноярск: СибГУ, 2017. С. 294-298.

THE LITERATURE

1. Turmanidze V. G. Aerodynamic characteristics of shuttlecock as a factor for correction and prevention of vision disorders by exercises with badminton elements / V. G. Turmanidze, A. A. Fomenko, A. V. Turmanidze [etc.] // Human, health, physical culture and sport in a changing world : materials of XXVII Intern. scientific-practical. conf. Kolomna: MGOSGI, 2017. P. 671-676.

2. Turmanidze V. G. Manners for correction and prevention of vision disorders by exercises with badminton elements based on individual and psychological characteristics / V. G. Turmanidze, A. A. Fomenko, A. V. Turmanidze // Physical education, sport, physical rehabilitation and recreation: problems and development prospects : materials of VII Intern. scientific-practical. conf. Krasnoyarsk: SibGU, 2017. P. 294-298.

УДК 389.01

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

*Васильева Татьяна Аркадьевна, педагог первой квалификационной категории
МБОУ «СОШ № 41 с углубленным изучением отдельных предметов»*

Полякова Майя Владиславовна, МБОУ «СОШ № 24»

Григорьева Наталья Владимировна

педагог первой квалификационной категории МБОУ «СОШ № 50»

Квартальная Ольга Владимировна

*врач-фтизиатр, второй квалификационной категории
КУ «Республиканский противотуберкулезный диспансер»*

Минздрава ЧР

г. Чебоксары, Россия

Аннотация. В данной статье ставятся задачи использования традиционных и нетрадиционных дыхательных систем упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания. В настоящее время имеет место объективное противоречие между степенью задаваемой нагрузки на уроках физической культуры, с одной стороны, и недостаточной теоретической изученностью состояния здоровья молодого поколения, проживающих в различных условиях окружающей среды, а также с незнанием методики дыхательных упражнений оздоровительного характера, с другой стороны. Нами представляется модель

процесса подготовки учащихся к использованию традиционных и нетрадиционных дыхательных систем упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания, которая включает в себя цель, задачи, закономерности, принципы, методы организации учебно - воспитательного процесса.

Ключевые слова: учащиеся, традиционные, нетрадиционные, заболевания органов дыхания, профилактика.

Abstract. This article outlines the challenges of using traditional and non-traditional respiratory systems exercises for the prevention of respiratory diseases. Currently takes place the objective contradiction between the degree specified in the load on the lessons of physical culture, on the one hand, and insufficient theoretical knowledge of the health status of the young generation living in different environmental conditions, as well as ignorance of the techniques of breathing exercises, improving character, on the other hand. We seem to be a model of the process of training students to use traditional and non-traditional respiratory systems exercises for the prevention of diseases of the respiratory system, which includes the purpose, objectives, regularities, principles, methods of organization of educational process.

Keywords: students, traditional, non-traditional, diseases of the respiratory system, prevention.

«Профилактика не только лучше, чем лечение, она также дешевле, чем лечение»

К. Уинслоу

На сегодняшний день проблема профилактики заболеваний органов дыхания всегда привлекала особое внимание специалистов в области медицины, физиологии, психологии, и других наук. Ученые многих стран уделяют огромное внимание изучению состояния здоровья и физического развития подрастающего поколения. Особенно эта тема становится актуальной в настоящее время. А также становится довольно таки обширной проблемой перед нами – воспитать здорового ребенка, была и остается наиболее актуальной, и в связи с этим возникает необходимость поисков эффективных путей укрепления здоровья подрастающего поколения, коррекции недостатков физического развития, профилактика заболеваний, а именно дыхательных путей и увеличения двигательной активности.

Так как результаты Всероссийской диспансеризации учащейся молодежи указывают на стойкое снижение показателей их состояния.

Изучая состояние здоровья населения в ряде индустриально развитых стран мира, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выделила так называемые «факторы риска», то есть причины, способствующие развитию различных заболеваний. Среди них основное значение имеют: мегаполисы, высокие темпы современной жизни, нервное перенапряжение стрессы, загрязнение воздушной и водной среды, алкоголизм, курение, наркомания, а также появление новых болезнетворных факторов: радиация, промышленные и транспортные отходы, новые возбудители болезней и т.д.

Вместе с тем, как показал анализ литературы, отсутствуют данные, характеризующие динамику функции дыхательного аппарата как мужского, так и женской половины населения проживающих в различных социально-бытовых и гигиенических условиях. Хотя во многих источниках литературы имеются конкретные высказывания, что социально-гигиенические факторы непосредственно влияют на все стороны развития человека.

Заболеваниями органов дыхания страдает большое количество населения (бронхиальная астма, хронический бронхит, бронхоэктатическая болезнь, пневмосклероз, пневмония хроническая, эмфизема легких, туберкулез легких, плеврит и др.). Современная медицина считает, что выработка правильного дыхания – залог хорошего здоровья. Во второй половине XX в. Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении человека приобрела особую значимость.

В это время было разработано множество методик, нашедших широкое применение, как в традиционной, так и в нетрадиционной медицине. В настоящее время наиболее популярным являются: поверхностное дыхание по К.П. Бутейко, методы Фролова (тренажер Фролова), парадоксальное дыхание по А.Н. Стрельниковой, калмыцкая йога В.И. Харитоновой, К. Ниши, Б.С. Толкачева, Э.В. Стрельцовой.

Объем познавательной информации для современного молодого поколения достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие чего нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья школьников, но и на перспективы их дальнейшего развития. Смело можно сказать, что педагоги большое внимание уделяют дыхательным упражнениям не только в учебных заведениях, а также и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться). Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

В связи с этим мы решили посвятить свою работу исследованию уровня развития функции дыхательного аппарата подростков, проживающих в различных условиях окружающей среды. Таким образом, в настоящее время имеет место объективное противоречие между степенью задаваемой нагрузки на уроках физической культуры, с одной стороны, и недостаточной теоретической изученностью состояния здоровья молодого поколения, проживающих

в различных условиях окружающей среды, а также с незнанием методики дыхательных упражнений оздоровительного характера, с другой стороны.

В реальной практике существует ряд противоречий между объективно растущими требованиями молодежи по использованию нетрадиционных дыхательных систем для профилактики заболеваний органов дыхания и недостаточной теоретической и методической разработанностью их организации на практике.

С учетом этого противоречия нами был сделан выбор темы настоящего исследования, **проблема** которого сформулирована следующим образом: каковы педагогические условия, обеспечивающие эффективность подготовки школьников к применению нетрадиционных дыхательных систем для профилактики заболеваний органов дыхания? Решение этой проблемы составляет **цель** нашей работы.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс учащихся.

Предмет исследования – педагогические условия использования нетрадиционных дыхательных систем упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.

Рабочая **гипотеза** выражается в предположении о том, что согласно которой процесс подготовки школьников к использованию нетрадиционных дыхательных систем упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания станет наиболее результативным при соблюдении ряда **педагогических условий**, а именно, внедрить в учебный процесс дыхательной гимнастики, обладающая рядом преимуществ:

1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег, плавание - особенно.
2. Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней.
3. Гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная - в работу включаются все мышцы.
4. Гимнастика доступна всем людям.
5. Для занятий гимнастикой не требуется особых условий - специальной одежды (спортивный костюм, кроссовки и т.д.), помещения и прочих.
6. Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.
7. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы, дыхательного аппарата и грудной клетке.
8. Гимнастика показана и взрослым, и детям.

Дыхательную гимнастику можно использовать в течение всего дня, а именно: в организации физкультурных занятий, в проведении утренней гимнастики, в подвижных играх на прогулке, в беседах, в проведении физкультминуток, в различные формы активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики, в выполнении звуковых дыхательных упражнениях на занятии, в

элементах точечного массажа, в гимнастике пробуждениях. Дыхательную гимнастику можно выполнять как в покое, так и при ходьбе.

У дыхательной гимнастики практически нет противопоказаний. Выполнять ряд упражнений не рекомендуется тем, кто имеет травмы головного мозга, травмы позвоночника, выраженный остеохондроз шейно- грудного отдела позвоночника, также при повышенном артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении. Важна консультация врача, какие подводящие упражнения дыхательной гимнастики больше подойдут с различными заболеваниями. Весьма полезно в теплое время года выполнять дыхательные упражнения на улице, на свежем воздухе. А если же занятия проводятся в помещении, то целесообразно предварительно тщательно проветрить комнату, где будут проходить занятия дыхательной гимнастики.

Важно занятия не прерывать, так как результаты ее применения в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса.

Во время выполнения дыхательной гимнастики с учащимися начального звена возможно использование различных приспособлений: свистков, воздушных шариков, трубочек для коктейля, мыльных пузырей, можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки. Основу дыхательной гимнастики составляют упражнения с удлиненным и усиленным выдохом.

Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетании звуков (ах, ох, ух). Эти дыхательные упражнения рекомендуется проводить в игровой форме («жужжит пчела», «гудит пароход», «стучат колеса поезда» и пр.). Необходимо постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

В соответствии с целью, объектом, предметом определены следующие **задачи** исследования:

1. Главная задача дыхательной гимнастики – научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Если нет полноценного выдоха, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме.

2. Изучить и выявить на базе образовательного учреждения типичные недостатки и затруднения учащихся по использованию нетрадиционных дыхательных систем упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.

3. Разработать модель процесса подготовки учащихся к использованию традиционных и нетрадиционных дыхательных систем упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы мы применили комплекс **методов**: философский анализ, педагогический, психологический,

медицинской литературы по проблеме исследования; наблюдение; беседы; анкетирование, тестирование.

Научная новизна исследования заключена в следующем:

- Выявлены типичные затруднения у учащихся при использовании не только нетрадиционных, а также и традиционных дыхательных систем упражнений для профилактики органов дыхания;
- Разработаны показатели и уровни готовности учащихся к использованию традиционных и нетрадиционных дыхательных систем упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания;
- Выявлены педагогические условия, обеспечивающие эффективность использования нетрадиционных дыхательных систем упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.

В современном мире на состояние здоровья учащихся пагубно влияют многие факторы: информационные перегрузки; перенасыщенный век гаджетов; недостаточная двигательная активность; низкий уровень компетентности учащихся в решении оздоровительных задач (в частности использование традиционных и нетрадиционных систем упражнений для профилактики органов дыхания), в проблемах воспитания культуры здоровья; низкий уровень культуры здоровья; неблагоприятная экологическая обстановка и т.д.

Мы стремимся формировать у учащихся стратегию поведения через актуализацию ценностно - мотивационных установок: стремление к физическому совершенству путем духовно-нравственного и патриотического воспитания; соблюдение элементарных правил личной гигиены; закаливание организма; стремление к здоровьесберегающим технологиям.

Важнейшим условием успешной теоретической, мотивационно- потребности, нравственно-психологической, практической подготовки к использованию традиционных и нетрадиционных дыхательных систем для профилактики органов дыхания является индивидуально- дифференцированный подход. Таким образом, степень развития функций дыхательной системы напрямую зависит от уровня развития двигательных способностей учащихся.

Также положительное влияние оказывают на функции дыхательной системы организма и занятия лечебной физической культуры (ЛФК) – это необходимая составляющая профилактики и лечения заболеваний органов дыхания. ЛФК поддерживает нормальную жизнедеятельность и улучшает общее состояние организма. Особенно необходимо использовать ЛФК при лечении хронических заболеваний органов дыхания, которые трудно вылечить медикаментозной терапией.

Например, определенная форма бронхиальной астмы (астма физического напряжения) лечится исключительно физическими упражнениями. Мы можем привести в пример ряд дыхательных упражнений, первых же порах дыхательные упражнения кажутся учащимся одними из самых сложных, но регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным,

регулируемым на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

1. Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5-6 раз подряд.

2. Исходное положение - лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

3. Исходное положение - сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище.

4. Исходное положение - то же. Руки вытянуты над головой. На выдохе ребенок сгибается вперед, доставая руками и лбом до пола, на вдохе распрямляется, возвращаясь в исходное положение.

5. И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая кисть поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом - левая кисть вниз, правая вверх.

6. Упражнение "пловец". И.п. - сидя на коленях и на пятках, спина прямая. Верхняя часть туловища имитирует пловца кролем. Руки поочередно делают "гребки", вдох с поворотом головы на 90%, выдох на три взмаха руками, голова прямо.

7. Ребенок, сидя в той же позе, разводит руки в стороны, сжимает кисти в кулаки, отведя большой палец. При вдохе большой палец поднимается вверх, при медленном выдохе палец постепенно опускается вниз.

8. Дыхание только через одну (левую, затем правую) ноздрю.

9. Сидя с опущенными руками, ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз.

10. Задержка дыхания. Ребенок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет.

При групповой коррекции можно ввести элемент соревнования. На заключительном этапе коррекции дыхательные упражнения выполняются стоя. Нами представлена модель процесса подготовки учащихся к использованию традиционных и нетрадиционных дыхательных систем упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания, которая включает в себя цель, задачи, закономерности, принципы, методы организации учебно-воспитательного процесса.

Установлено, что подготовка учащихся к использованию традиционных и нетрадиционных дыхательных систем упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания будет наиболее успешной при соблюдении вышеперечисленных педагогических условий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л. И. Лубышева / Теория и практика физической культуры. – 1995. - №4. – с.2-8.

2. Губа, В. П. Научно- практическое и методические основы физического воспитания учащейся молодежи : учеб. пособие / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Панферов; под общ. ред. В.П. Губа.- М. : Советский спорт, 2008.- 206 с.

3. Марущенко, В.Л. Дышим с пользой для здоровья / В.Л. Марущенко, А.С. Гарилова, Т.А. Самарская, А.А. Скворцова. – М. : Эксмо, 2008. – 320 с.

4. Николайчук, Л.В. Лечение заболеваний органов дыхания / Л.В. Николайчук, Э.В. Николайчук. – Минск : Соврем. Слово, 2014. – 288 с.

Интернет-ресурсы: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/11/21/dykhatel'naya-gimnastika-kak-profilaktika-orz>

THE LITERATURE

1. Balsevich, V. K. Physical culture: youth and modernity / V. K. Balsevich, L. I. Lubysheva / / Theory and practice of physical culture. – 1995.- No. 4. – C. 2-8.

2. Guba, V. P. of Scientific and methodical bases of physical education of students : textbook. the manual / V. P. Guba, O. S. Morozov, V. V. Panferov; under the General editorship of V. P. Guba.- M. : Soviet sport, 2008.- 206 p.

3. Marushchenko, V. L. Breathe with health benefits / V. L. Marushchenko, A. S. Gorelova, T. A. Samara, A. A. Skvortsov. – M. : Eksmo, 2008. – 320 p.

4. Nikolaichuk L. V. the Treatment of respiratory diseases / L. V. Nikolaichuk, E. V. Nikolaichuk. – Minsk : Sovrem. Word, 2014. – 288 p.

УДК 338.21

СНОУБОРДИНГ, КАК ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА. ИСТОРИЯ ЕГО РАЗВИТИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Чеченева Алина Игоревна, студент,

Потапова Наталья Владимировна, ст. преподаватель

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной статье представлены основные события и даты истории развития сноубординга. А так же его основы и путь развития, как олимпийского вида спорта, в Российской Федерации.

Ключевые слова: сноубординг, спорт, соревнование.

Abstract. This article presents the main events and dates of the history of snowboarding. And also its foundations and the way of development, as an Olympic sport, in the Russian Federation.

Keywords: Sport, snowboarding, competition.

Цель нашей работы: познакомить с основными событиями и датами истории развития сноубординга, представить в хронологическом порядке развитие данного вида спорта в Российской Федерации, вербализовать перспективы его развития в России.

Методы данного исследования: логический, исторический, историко-теоретического анализа и обобщения материалов Исследовательским материалом служат статьи, статистические и документальные материалы с официального сайта Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России.

Сноубординг — зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде. Изначально зимний вид спорта, хотя отдельные экстремалы освоили его даже летом, катаясь на сноуборде на песчаных склонах (сэндбординг). Поскольку, зачастую, катание на сноуборде проходит на неподготовленных склонах и на больших скоростях, для защиты от травм используется разнообразная экипировка — шлемы, защита суставов, рук, ног, спины. Изобретение сноуборда относят к началу 1960-х годов. Шерман Поппен из города Маскигон, штат Мичиган, придумал и изготовил для своей дочери в 1965 году современное подобие сноуборда, названное снёрфером. Он склеил две лыжи в одно целое.

По своей конструкции снёрфер был очень близок к скейтборду, только без колёс. Снёрфер не имел креплений, и чтобы удержаться на доске, катающийся должен был держаться за верёвку, привязанную к носу. Инструкция по пользованию также рекомендовала использовать для катания нескользящую обувь. Уже в 1966 году было начато производство снёрфера в качестве детской игрушки[1].

На протяжении последующих лет росла популярность этого вида спорта. Большой вклад в совершенствование снаряжения внесли такие люди, как Дмитрий Милович, Джейк Бёртон (основатель компании Burton Snowboards), Том Симс (основатель компании Sims Snowboards) и Майк Олсон (основатель компании Mervin Manufacturing). Сёрфер с восточного побережья США Дмитрий Милович в 1972 году основал компанию Winterstick по выпуску сноубордов, которая уже через 3 года удостоилась упоминания в журнале Ньюсуик. Доски Winterstick наследовали конструкционные принципы от сёрфа и лыж [1].

В 1979 году, неподалёку от города Гранд Рапидс, штат Мичиган, был проведён первый в истории Мировой чемпионат по снёрфингу. В этих соревнованиях участвовал и Джейк Бёртон, который усовершенствовал снёрф, добавив крепления для ног. Такое усовершенствование вызвало протест со сто-

роны других участников, так как его снаряд отличался от оригинального. Однако Пол Грейвс, лучший из снёрфингистов того времени, совместно с другими спортсменами, уговорили организаторов допустить его к соревнованиям. В результате был создан отдельный конкурс, в котором Бёртон и победил, будучи единственным участником. Данный чемпионат теперь принято считать первыми в истории соревнованиями по сноуборду, как самостоятельной дисциплине[1].

В 1982 году в местечке Суисайд Сикс (недалеко от города Вудсток, штат Вермонт) были проведены первые общенациональные соревнования США по слалому. В 1983 году, в штате Калифорния, состоялся первый Мировой чемпионат по хафпайпу. Организатором выступили Том Симс и Майк Чантри, местный инструктор по сноуборду[1].

Рост популярности сноуборда привёл к официальному признанию его как зимнего вида спорта: в 1985 году на австрийском горнолыжном курорте Цюрс состоялся первый Мировой кубок. Годом ранее, для разработки общих правил соревнований и организации их проведения была создана Международная ассоциация сноуборда (ISA)[1]. В середине 1990-х годов МОК признал в качестве официального руководящего органа сноубордом Международную федерацию лыжного спорта (ФИС). Поэтому все крупные международные соревнования по сноуборду с середины 1990-х годов стали проводиться под эгидой и по правилам Международной федерации лыжного спорта[2].

В настоящее время сноуборд как вид спорта прочно завоевал своё место. По сноуборду проводятся все виды соревнований высшего уровня: Олимпийские игры, Чемпионат мира, Кубок мира, X-Games, US Open и другие. Эти соревнования транслируются телевидением по всему миру. Многие горнолыжные курорты создают специальные сноуборд-парки — сооружения из снега для трюкового катания на сноуборде (и лыжах).[1] Сноубординг развился даже в тех странах, где почти не выпадает снег, например, в Австралии.

Сноубординг — самая «младшая» среди курируемых ФИС 11 чрезвычайно разнообразных лыжных дисциплин. Из всех существующих на сегодня видов сноубординга ФИС культивирует лишь шесть: слалом-гигант, параллельный слалом («обычный» и гигантский), хафпайп, Биг-эйр и сноуборд-кросс.

История сноуборда в России значительно скромнее. В 70-е годы на заводе ВИЛСа (Всесоюзного института легких сплавов) были сделаны первые в нашей стране доски. Назвали ее — Монолыжа, на которой нужно стоять боком. В конце 80-х годов известный спортивный комментатор В.Маслаченко привез первую доску в нашу страну.

Затем два умелых человека — Алексей Грош и Алексей Мельников — сделали копию с этой доски и начали серийное изготовление сноубордов в собственной фирме «Громел». Другая марка российских сноубордов «Дабл Блэк» — Фирма выпускала доски своей конструкции, разрабатывала дизайн.

Несмотря на то, что в те годы было очень трудно достать качественные материалы (полиэтилен, например, для скользкости закупался на фабрике «Фишер»). Их-то и можно считать основоположниками Российского сноуборда.

Первоначально на сноуборде у нас занимались только слаломом (единственная дисциплина в сноуборде напоминающая лыжи). Начиная с 1992 года, информации о сноуборде на Западе стало поступать больше. Мы наконец-то узнали, что кроме слалома, существует фристайл (техническое катание, насыщенное прыжками) и фрирайд (свободное катание везде без ограничений), стали ориентироваться в моде и стиле сноуборда. Постепенно улучшилась ситуация со снаряжением для всех видов сноуборда. В России появилась фирма «БОРДАКАДЕМИЯ» производящая сноуборды и занимающаяся обучением.

В 1996 году открылся первый в России летний сноуборд-лагерь на Эльбрусе, который в последствие стал ежегодным. В сентябре 1997 года в Москве впервые было проведено международное сноубордическое шоу Ballantine's Urban High. В 1995 году сноуборд был включен в число видов спорта, развиваемых Федерацией горнолыжного спорта России. В этом же году был проведен первый чемпионат России по сноуборду. Первыми чемпионами России стали Денис Тихомиров и Ольга Лычкина в гигантском слаломе, и Роман Дырдин в хафпайпе.

В 1996 году представители России впервые стали участниками чемпионата мира по сноуборду, они выступали в параллельных дисциплинах и сноуборд-кроссе. В 1999 году Мария Тихвинская завоевала первую медаль по сноуборду — бронзу в дисциплине борд-кросс.

В начале 2000-х годов лидером отечественного сноуборда считалась Светлана Болдыкова, выигравшая серебряную медаль на Кубке Европы в 2002 году, а также серебро в параллельном гигантском слаломе на чемпионате мира в Южной Корее в 2005 году.

В 2007 году первое золото на чемпионате мира в параллельном гигантском слаломе принесла отечественной сборной Екатерина Тудегешева.

Всего на чемпионатах мира на счету российских спортсменов три золота: в 2011 году в параллельном гигантском слаломе золото завоевала Алена Заварзина, в 2013 году — Екатерина Тудегешева.

В сезоне-2010/2011 российские спортсмены одержали победу в общем зачете Кубка мира благодаря успеху Екатерины Тудегешевой. Всего Тудегешева одержала 11 побед на различных этапах Кубка мира. Также победителями этапов Кубка мира среди отечественных спортсменов становились Алена Заварзина, Станислав Детков, Андрей Болдыков и Алексей Соболев.

В зимних Олимпийских играх 1998 и 2002 годов российские спортсмены не участвовали. В 2006 году на зимних Олимпийских Играх в Турине Екатерина Тудегешева заняла пятое место.

В 2010 году на зимних Олимпийских играх в Ванкувере (Канада) российская спортсменка Екатерина Илюхина завоевала первую олимпийскую

награду — серебро в параллельном гигантском слаломе. Станислав Детков на Олимпиаде в Ванкувере занял четвертое место в параллельном гиганте.

18 февраля 2014 года на зимних Олимпийских играх в Сочи Николай Олюнин принес России первую олимпийскую награду в мужском сноуборде — серебряную медаль в дисциплине борд-кросс.

Всего соревнования сноубордистов на Олимпиаде в Сочи принесли сборной России четыре медали: две золотые, одну серебряную и одну бронзовую. Двукратным олимпийским чемпионом стал Виктор Уайлд, бронзовую медаль в параллельном гигантском слаломе завоевала Алена Заварзина. 20 апреля 2014 года в Москве была создана Федерация сноуборда России. Ее президентом стал Денис Тихомиров. В число учредителей организации вошли Алена Заварзина, Вик Уайлд, Екатерина Илюхина и Николай Олюнин.

Таким образом, мы подробно изучили данный вид спорта, познакомились с основными событиями и датами истории развития сноубординга, как олимпийского вида спорта в России и в мире.

ЛИТЕРАТУРА

1. История сноуборда [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.fgssr.ru/board_istoriya.aspx

2. ISF или FIS? - История [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://skatefilm.ru/snoubording/istoriya/isf-ili-fis.html>

3. История развития сноубординга в России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ria.ru/spravka/20140420/1004732602.html>

THE LITERATURE

1. History of snowboarding [Electronic resource]. Mode of access: http://www.fgssr.ru/board_istoriya.aspx

2. ISF or FIS? - History [Electronic resource]. Mode of access: <http://skatefilm.ru/snoubording/istoriya/isf-ili-fis.html>

3. History of the development of snowboarding in Russia [Electronic resource]. Mode of access: <https://ria.ru/spravka/20140420/1004732602.html>

УДК 796

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ САМАРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ

*Мезенцева Вера Анатольевна, старший преподаватель
Самарская государственная сельскохозяйственная академия
г. Кинель, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается состояние здоровья, наиболее распространенные заболевания обучающихся Самарской государственной сельскохозяйственной академии.

Ключевые слова: обучающиеся, медицинский осмотр, заболевания, физическая культура и спорт.

Abstract. The article reviews the state of health, the most common diseases of students of the Samara State Agricultural Academy.

Index terms: trainees, medical examination, diseases, physical culture and sports.

Основная форма врачебного контроля – комплексное медицинское обследование состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Для практических занятий обучающихся распределяют по учебным отделениям: основному, специальному, спортивному. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов. Студенты, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются. В основное отделение зачисляются обучающиеся отнесенные в основную и подготовительную медицинские группы. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, с учетом уровня их функционального состояния, пола. Тех, кто по состоянию здоровья освобожден от практических занятий на длительный срок, зачисляют в специальное учебное отделение для освоения доступных разделов программы. В спортивное отделение, состоящее из учебных групп по видам спорта, зачисляют студентов основной медицинской группы, показавших хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и проявивших желание углубленно заниматься одним из видов спорта, организованном в вузе. Студенты этого отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий, но с обязательным выполнением в установленные сроки зачетных требований [1].

Перевести студента из одного учебного отделения в другое можно по его желанию только после успешного окончания семестра или учебного года. Перевод студентов в специальное учебное отделение на основе медицинского заключения может производиться в любое время учебного года. Здоровье является величайшей социальной ценностью. А.Г. Щедрина (2003) дает определение здоровью как «целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку осуществлять его биологические и социальные функции» [2].

Ежегодные медицинские осмотры студентов первых курсов, проводимые в начале учебного года, выявили, что за последние 3 года, с 2015-2016, 2016-2017, 2017-2018 учебные года, число студентов зачисленных по состоянию здоровья в специальное отделение на первых курсах Самарской государственной сельскохозяйственной академии, составляет соответственно по учебным годам: – 14,4, 29,4%, 18% от числа занимающихся физической культурой.

Анализируя заболевания студентов первого курса, отмечается, что наиболее распространенными заболеваниями являются нарушения сердечно-сосудистой системы, нарушения зрения, опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы. Результаты медицинского осмотра выявили у студентов первых курсов, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу следующие заболевания: сердечнососудистая система – 53,8 %, опорно-двигательный аппарат – 43,0 %, пищеварительная система – 35,7 %, эндокринная система – 32,7 %, нарушение зрения – 30,9 %, болезни кожи – 20,8 %, органы дыхания – 17,9 %, выделительная система – (13,9 %).

Таким образом, состояние здоровья студентов можно считать неудовлетворительным, численность студентов 1 курса, направленных в специальную медицинскую группу в Самарской ГСХА составляет в среднем 17 %.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

2. Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья: монография/ А.Г. Щедрина. – Новосибирск: РАМН, 2003. – 164 с.

THE LITERATURE

1. Physical culture of the student: Textbook / ed. IN AND. Ilyinich. Moscow: Gardariki, 2000. – 448 p.

2. Shchedrin, A.G. Ontogeny and the theory of health: monograph / A.G. Shchedrin. – Novosibirsk: RAMS, 2003. – 164 p.

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шавенцова Анна Александровна, учитель физической культуры.

Александров Анатолий Викторович учитель физической культуры

*Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «1-й МОК»*

г. Москва, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается повышение интереса младших школьников к уроку физической культуры, посредством использования ИКТ, так же дана рекомендация по частоте и продолжительности применения информационно-коммуникационных технологий на занятиях.

Ключевые слова: урок, школа младшие школьники, физическая культура, информационно-коммуникационные технологии, интерес.

Abstract. In this article, the interest of junior schoolchildren in the lesson of physical culture through the use of ICT is increased, as well as a recommendation on the optimal frequency and duration of the use of information and communication technologies.

Index terms: junior schoolchildren, lesson, physical culture, information and communication technologies, interest, school.

Задачи исследования:

1. Изучить методическую и теоретическую литературу по теме исследования;
2. Проанализировать способы и формы использования ИКТ на уроках физической культуры;
3. Аргументировать возможность использования ИКТ в младших классах, как средства повышения интереса к уроку физической культуры.

В исследовании мы пользовались следующими методами: наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент. Анализ методической и теоретической литературы по теме исследования дает возможность прийти к заключению, что использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) на уроке физической культуры в комплексе с традиционными способами обучения, дает возможность: совершенствовать навыки исследовательской деятельности, креативные способности школьников, формировать положительный психологический фон занятий [1].

В процессе изучения школьной программы по физической культуре закладываются основы различных техник двигательных действий и приемов (бросок баскетбольного мяча в корзину, низкий старт в легкой атлетике и т.д.). Обучение двигательному действию эффективно начинать с демонстрации показа техники изучаемого элемента. Данная задача отлично реализуется посредством использования презентаций и видео. Просмотр дает возможность, воссоздать эталонную технику движений, содействуя более быстрому овладению учебного материала [2]. К одной из форм использования ИКТ на уроке физической культуры, относится применение компьютерных тестов. Тесты могут быть использованы на любом этапе обучения, позволяя справедливо оценивать теоретические знания школьников.

Цель – повысить интерес к уроку физической культуры у младших школьников, посредством использования ИКТ

Организация исследования. С сентября 2017 по январь 2018 года на базе ГБПОУ «1-й МОК» нами было проведено исследование. В исследовании приняли участие 51 школьников 4-х классов. Контрольную группу (КГ) составили 25 человек; экспериментальную (ЭГ) — 26. В экспериментальной группе на уроках физической культуры учитель пользовался, не только стандартными методами обучения, но и применял ИКТ (интерактивная доска, презентация, видео), в контрольной группе обучение осуществлялось стандартным способом (рассказ, показ, тренировка). На занятиях физической культурой использование интерактивной доски дает возможность упростить процесс обучения. Преподаватель обладает возможностью разбить двигательное действие или техни-

ческий прием на этапы, демонстрируя их на слайдах с такой скоростью, с которой оптимально изучить данный вид действия или приема. Данный способ обучения весьма результативен, нагляден и нравится школьникам.

Результаты исследования. Для определения влияния ИКТ на развитие интереса к занятиям физической культурой, мы провели анкетирование школьников в начале и в конце исследования.

Результаты анкетирования по выявлению мотивов к занятиям физической культурой у младших школьников, представлены в таблице.

Результаты анкетирования по выявлению мотивов к занятиям физической культурой у младших школьников

Ведущие мотивы	КГ(%)	ЭГ(%)
Хочу быть красивым и стройным	11	10
Хочу быть здоровым	7	16
Хочу играть в игры с одноклассниками	14	15
Приходится заниматься, чтобы не поставили плохую оценку	62	2
Нравится заниматься, так как урок проходит интересно и весело	6	57

Таким образом, в КГ большинство исследуемых школьников (62%) занимаются без особого желания, лишь бы получить удовлетворительную оценку. В ЭГ 57% школьников с удовольствием занимаются физической культурой.

2. Результаты по выявлению важности урока физической культуры у младших школьников, наряду с другими общеобразовательными предметами, представлены на рис.

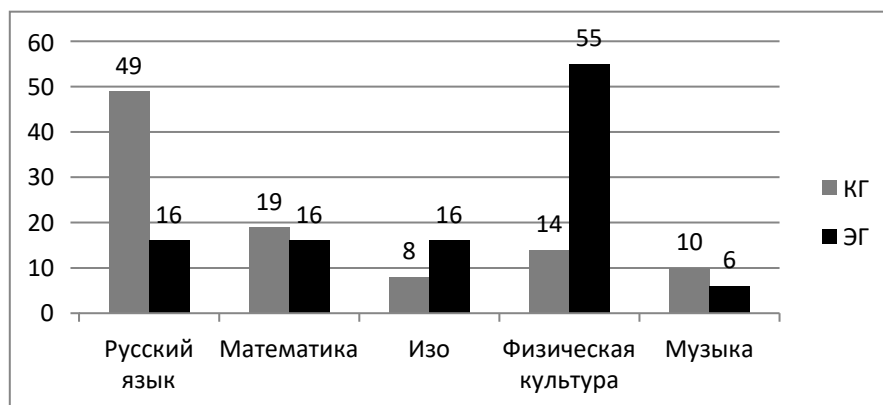


Рис. Важность урока физической культуры у младших школьников, наряду с другими общеобразовательными предметами

Мы обнаружили, что среди общеобразовательных предметов наиболее важным, для исследуемых школьников в КГ, является: русский язык – 49%; на втором месте – математика (19%), физическая культура была выявлена лишь

у 14% детей. В ЭГ физическая культура, как самый важный предмет была выявлена у 55% обучающихся, второе и третье место (по 16 %) разделили между собой предметы – русский язык и математика.

Выводы. Полученные результаты констатируют, что ИКТ на уроках физической культуры повышает интерес младших школьников к занятиям. Это позволяет считать, что использование ИКТ на уроке физической культуры – оправданно. Так же, благодаря исследованию мы выявили, что лучше всего использовать ИКТ в начале изучения нового раздела для лучшего формирования визуального образа, изучаемых технических приемов и двигательных действий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Киселев Г.М., Бочкова Р.В. Информационные технологии в педагогическом образовании. — М.: Дашков и К, 2014 - 304 с.
2. Шумилова О.Н., Евтин А.Б., Гусев А.Н. Информационные технологии в преподавании физической культуры в контексте научно-педагогического подхода и практического опыта // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5.

THE LITERATURE

1. Kiselev G.M., Bochkova R.V. Information technology in pedagogical education. - Moscow: Dashkov and K, 2014 - 304 p.
2. Shumilova O.N., Evtin A.B., Gusev A.N. Information technologies in the teaching of physical culture in the context of the scientific pedagogical approach and practical experience // Modern problems of science and education. - 2015. - № 5.

УДК 796

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СУДЕЙСТВЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ С 2016 ГОДА

*Семенова Диана Олеговна, студент 2 курса магистратуры,
Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма,
г. Казань, Россия*

Аннотация. В данной статье дается определение информационных технологий, проводится анализ применяемых и наиболее распространённых информационных технологий в области физической культуры и спорта, даются краткие характеристики. При оценивании современного этапа развития информационных технологий в этой отрасли авторы отмечают, что несмотря на большое количество направлений, даже описанные в этой статье разработки не имеют масштабного распространения. Однако ведутся работы по внедрению и обучению их использования во всех направлениях спорта в частности художественной гимнастике.

Ключевые слова: информационные технологии, художественная гимнастика, компьютерные технологии.

Abstract. In this article, the definition of information technology is given, the analysis of the most widely used information technologies in the field of physical culture and sports is conducted, brief characteristics are given. When assessing the current stage of development of information technologies in this industry, the authors note that despite a large number of directions, even the developments described in this article do not have a large-scale distribution. However, work is underway to introduce and train their use in all areas of sports, in particular rhythmic gymnastics.

Index terms: information technologies, artistic gymnastics, computer technologies.

Актуальность. В современном мире происходят глобальные преобразование во всех сферах человеческой жизни. Важнейшую роль в этих изменениях играет стремительное развитие научно-технического процесса и масштабная информатизация индустриальных стран мирового сообщества.

Информационные технологии взаимосвязаны между собой устройствами, методами и способами, позволяющих управлять информацией с помощью средств вычислительной техники. Это компьютеры и программное обеспечение, разнообразные системы связи и устройства.

Однако трудности, связанные с материально-техническими и научно-методическими аспектами внедрения современных технологий в область спорта, они интересуют ряд специалистов, так как существует потребность перехода от традиционных средств к использованию новых информационных технологий, которые помогают гораздо быстрее и эффективнее осуществлять сбор, обработку, сортировку и передачу информации, наиболее рационально организовывать подготовку высококвалифицированных спортсменов, тренеров и судей, а также проведение массово-профилактической работы с населением. Современный спорт трудно представить без информационных технологий.

Создаваемые в процессе проведения соревнований базы данных обеспечивают работу информационных терминалов комментаторов и журналистов в режиме онлайн. Средства массовой информации (СМИ) могут получать итоговую информацию о результатах уже через секунды после окончания соревнования, а также максимально полно и достоверно информировать об участниках соревнований.

В художественной гимнастике, как правило, заранее известно постановщика программ, а также автора музыки и его композиторы. Если реализовывать эти требования, то зрелищность современного спортивного состязания будет иметь большую зрелищность. Также основным критерием при выборе мест соревнований мирового уровня наличие табло для выведения оценок.



Информационное сопровождение соревнований

А также обязательно на каждом соревнование мирового уровня должен стоять информационный куб, благодаря которому гимнастка понимаем, можно или нет выйти на ковер, судьи и зрители знают, какая гимнастка выступает, из какой страны. Отчет времени начинается с момента движения гимнастка (это также видно по информационному кубу).

В настоящее время в России и Море происходит процесс информатизации различных сфер общественной жизни, в том числе и спорте. Рассматривая художественную гимнастику, можно выделить несколько основных направлений использования информационных технологий: музыкальное сопровождение, СМИ, информационное табло, а особое внимание уделяется судейству соревнований.

Сейчас эта тема наиболее актуальна, так как с 2016 года с нового олимпийского цикла соревнования перешли на новую систему судейства соревнований.

Целью исследования является изучить информационные технологии в судействе соревнований по художественной гимнастике.

Задачи:

- определить основные направления использования информационных технологий в художественной гимнастике;
- проанализировать применение информационных технологий в судействе соревнований;
- выявить эффективность судейства соревнований при помощи компьютеров.

Мы знаем, что основные направления использования информационных технологий в спорте связаны:

- с усилением и омоложением всех уровней тренировочного процесса;
- потребностью человека к комфортной жизни в условиях современного информационного общества;
- соревнования мирового уровня не имеют право на ошибку, следовательно все управление отдается компьютерным технологиям;

- практически все виды спорта используют компьютерные технологии для судейства соревнований, что намного облегчает проведение турниров, решать спорные вопросы.

Для статистической обработки результатов соревнований используются компьютеры и специальные программы по виду спорта. Это особенно важно для таких видов спорта как фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика, в которых результат спортсмена оценивают судьи эксперты. В правилах FIG по художественной гимнастике на 2017-2020 гг. прописан четкий алгоритм подсчета оценки, с учетом сбавок (табл. 1).

Таблица 1

Система подсчета оценок в художественной гимнастике

Ф.И. гимнастки		ИВАНОВА АЛЕКСАНДРА		Вид		СКАКАЛКА	
Бригада D - Трудность						Общая оценка бригады (D)=max 10,00	
D1 судья-координатор	D2		D3		D4		Сумма D1,D2 + D3,D4 = 6,4
3,0	3,2		3,2		3,4		
Средняя – 3,1			Средняя- 3,3				
Бригада E - Исполнение						Общая оценка бригады (E)=max 10,00	
Первая подгруппа (E) Артистические компоненты		Вторая подгруппа (E) Технические ошибки				10,00- 1,8= 8,2	
E1	E2	E3	E4	E5	E6		
0,7	0,6	0,9	1,1	1,3	1,2		
Средняя – 0,65		Средняя - 1,15					
10,00 – (сумма E1,E2 + E3, E4, E5 ,E6)							
Подпись судьи		Сбавки				Окончательная оценка (D+E)=max 20,00	
		Выход за площадку гимнастки/предмета- 0,3				Сумма D+E= 14,6	
		Лишняя секунда – 0,05					

Лишь с 2017 года, с нового олимпийского цикла судьи судят «по факту», то есть без заранее предоставленных спортсменом карточек. А также состав судейской коллегии тоже поменялся. Сейчас соревнования судят 2 судейские бригады (табл. 2).

Таблица 2

Состав судейских бригад

Бригада судей, оценивающих трудность (D) для Индивидуальных и Групповых упражнений – 4 судей делятся на 2 подгруппы:	Бригада судей, оценивающих исполнение (E) для Индивидуальных и Групповых упражнений – 6 судей делятся на 2 подгруппы:

первая подгруппа (D) – 2 судей D1 и D2	вторая подгруппа (D) – 2 судей D3 и D4	первая подгруппа (E) – 2 судей (E1 и E2) – оценивают Артистиче- ские ошибки	вторая подгруппа (E) – 4 судей (E3, E4, E5, E6) – оценивают Техниче- ские ошибки

На соревнованиях мирового уровня судят по 2 судейские бригады как в индивидуальной программе, так и в групповых упражнениях. Но зачастую на соревнованиях не хватает судей определенной категории, поэтому судьи судят без смены бригады. В связи с этим затрудняется подсчет оценки, так как за 30 секунд нужно успеть посчитать оценку либо сбавку, записать на бланк, который далее передается главному секретарю. В связи с этим разрабатывается компьютерная программа, благодаря которой вся информация, начиная с приема заявок, будет обрабатываться в этой программе. Это очень удобно, если учитывать то, что на Первенствах и Чемпионатах России выступают около 300 гимнасток.

Методы исследования

Исследование проводилось на базе ФСТ центр гимнастики во время Первенства России по художественной гимнастике в индивидуальной программе в феврале 2017 года. Было проведено тестирование судей всероссийской и первой судейской категории в количестве 30 человек. Было исследовано 30 гимнасток первого взрослого разряда. Судьям было предложено судить сначала на листочках, а далее по планшетах, откуда информация передавалась сразу в компьютер.

Результаты исследования. Исследование показало, что при судействе на листочках и ручным подсчетом ответственных судей итоговых оценок по D и E бригадам, далее внесение оценок в компьютер главным секретарем была затрачена 1 минута 20 секунд. При судействе на планшетах и отправке всех данных в главный компьютер и объявлением результатов было затрачено 40 секунд. Это во многом ускоряет процесс объявления результатов на соревнованиях мирового и всероссийского уровня. А также погрешность при подсчете оценки либо сбавки равна нулю.

Выводы:

1. По анализу литературы и личному опыту в проведении соревнований были выявлены следующие направления использования информационных технологий в художественной гимнастике: музыкальное сопровождение, информационное табло, СМИ, судейство соревнований и т.д.

2. Проанализировано применение информационных технологий в судействе соревнований. До 2016 года судьи судили только по карточкам и лишь итоговые оценки вносились в компьютер.

3. Было выявлено, что время, затраченное на подсчет оценок (сбавок) вручную намного больше, чем при судействе на планшетах. А также погрешность при подсчете на планшетах равна нулю. Следует, что судейство соревнований при помощи компьютеров эффективно.

ЛИТЕРАТУРА

1. FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. Правила 2017-2020 по художественной гимнастике [электронный ресурс] // Режим доступа:

<http://www.vfrg.ru/upload/iblock/9f4/9f4956f73031063dda905172b01a5991.pdf>

2. Хадиуллина, Р.Р. Использование межпредметной интеграции физики и информатики при обучении студентов-спортсменов дисциплине «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: физика» / Р.Р. Хадиуллина, М.И. Галютдинов // Казанский педагогический журнал. – 2015. – № 4-2(111). – С. 368-373.

3. Семенова Д.О. Материалы Всероссийского конкурса студенческих научно-исследовательских работ «Студент-исследователь» (6 апреля 2017 года). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. – С.239-243.

THE LITERATURE

1. FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. Правила 2017-2020 по художественной гимнастике [электронный ресурс] // Режим доступа:

<http://www.vfrg.ru/upload/iblock/9f4/9f4956f73031063dda905172b01a5991.pdf>

2. Hadiullina, R.R. The use of interdisciplinary integration of physics and computer science in the training of students-athletes discipline "Natural Science Fundamentals of Physical Culture and Sports: Physics" / R.R. Hadiullina, M.I. Galyutdinov // Kazan Pedagogical Journal. – 2015. – № 4-2 (111). – С. 368-373.

3. Semenova D.O. Materials of the All-Russian competition of student research papers "Student-researcher" (April 6, 2017). - Kazan: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. – С.239-243.

ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ИГРЕ БАДМИНТОН

*Иванова Н.П., ст. преподаватель кафедры физического воспитания
Чувашская государственная сельскохозяйственная академия
г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены рекомендации по выполнению тактических действий в игре бадминтон. Бадминтон- одна из массовых игр, очень компактный вид спорта. Уже после первого занятия студент практически овладевает основами игры и может самостоятельно вести ее. Однако чем больше играешь, тем яснее становится потребность в совершенствовании игры. В игре бадминтон развивается гибкость, повышается уровень подготовленности, снижается травматизм. которая дает положительный результат в подготовке к соревнованиям даже по другим видам спорта.

Ключевые слова: спортивная тактика, тактические действия, эффективность игры, комплексная физическая подготовка.

Brief annotation: the article presents recommendations for implementation of tactical actions in the game badminton. Badminton is one of the mass games, a highly compact sport. Already after the first lesson the student has to masters basics of the game and can maintain it. However, the more you play, the more becomes the need to improve the game. In the game of badminton develops flexibility, increases fitness level, decreasing injuries . which gives a positive result in preparation for competitions even in other sports.

Keywords: racing tactics, tactical actions, efficiency of the game, comprehensive physical training.

Спортивная тактика - это искусство ведения спортивной борьбы, умение рационально использовать сильные стороны своей подготовки (физические, психические, технические) и слабые моменты подготовленности соперника. У каждого игрока свой почерк, раз и навсегда установленной формулы игры нет, но основную линию ведения борьбы с тем или иным соперником необходимо найти. Чтобы грамотно построить игру, наиболее разумно определить основное тактическое направление состязаний Вам поможет тщательное изучение соперника. Посмотрите и анализируйте одну из его игр, желательно с равным по силе игроком. Обратите внимание на то, как он двигается, быстро ли возвращается в центр, успевает ли «достать» удары, 30 направленные в противоположную сторону. Для того чтобы определить степень подвижности, надо следить только за игрой Вашего будущего соперника, главным образом обращая внимание на его ноги, умышленно не обращая внимания на бадминтониста, играющего с ним. Далее попытайтесь определить, в каком месте площадки бадминтонист, с которым Вам предстоит встреча, в каких ситуациях больше ошибается, особенно изучить игру в защите, когда принимает волан снизу. Для наглядности (представления)

нарисуйте площадку и отмечайте там его ошибки, скажем, - «У» (после укороченного удара), «Сл.» (смеш. в левый угол), и т.д. Таким образом, Вы получите представление, какой угол площадки наиболее уязвим у Вашего соперника, с какой стороны он чаще ошибается при смеше, как играет у сетки и с задней линии. Суммируя ошибки соперника, обратите внимание не только на то, как часто он попадает в сетку или в аут, но и достаточно ли глупо у него по длине подача и насколько точен удар на заднюю линию. Перед Вами игровой портрет соперника. Изучите его до мельчайших штрихов, чтобы узнать сильные и слабые стороны, составить четкий тактический план игры. И, прежде всего - это подачи. Как подавать в одиночной игре?

Основной в одиночной игре является высокая подача. Следует помнить, что подавать высокую подачу нужно насколько позволяют потолок зала и силы. Тогда действия соперника будут максимально затруднены из-за того, что волан будет падать отвесно, что не позволит нанести эффективно сильный удар. В принципе, высокая подача может быть подана в любой задний угол полей подачи соперника. Однако более уязвимыми для него являются смежные с центральной линией углы. Если Вы заметили, что Ваш соперник уже «привык» к высокой подаче и стал оттягиваться назад, полезно применять короткую подачу. При такой подаче волан пролетает над сеткой на минимальной высоте (иногда может касаться сетки). Эту подачу направляют так, чтобы волан опускался прямо за линией подачи. Наиболее эффективной зоной подачи является угол, прилегающий к центральной линии.

Итак, Вы (или соперник!) подали подачу. С первых же ударов все Ваши действия должны подчиняться четкому плану игры, и, в первую очередь, Вы должны заставить соперника покинуть центр площадки. Для этого необходимо направлять волан в углы площадки соперника, играть ближе к боковым линиям и как можно раньше успевать отбить волан со своей площадки. И чем быстрее, разнообразнее и эффективнее Вы это делаете, тем ближе Вы к желанной победе.

Несколько иной является тактика в парной игре. И очень часто игроки, побеждающие в одиночных встречах, совершенно беспомощны в парных. Парный бадминтон - игра командная. Играть в бадминтон в паре и легче, и сложнее, чем вести одиночную игру. С одной стороны, вдвоем легче выдержать атакующую игру, являющуюся основой стратегии парного бадминтона, контролировать свободные зоны площадки; с другой — сложнее вести игру, так как приходится решать, кто будет выполнять следующий удар (особенно по волану, находящемуся на одинаковом расстоянии от игроков), в какую сторону двигаться, чтобы не оказаться в одной части поля с партнером и тем самым не оставить незащищенной другую. Еще одна особенность парных игр - два игрока, правильно взаимодействуя, могут контролировать всю площадь своего поля. Это заставляет постоянно искать оптимальные пути подготовки и проведения атаки. И не случайно в парных играх возрастает

доля атакующих ударов, увеличивается темп игры. Наконец, есть особенности техники выполнения отдельных ударов, специфические только для парных игр. Возрастает доля плоских ударов, которые летят с большой скоростью, что требует от спортсмена не только повышенной реакции, но и умения выполнять некоторые удары, не свойственные в одиночных играх: например, удар с коротким замахом, толчки волана, удары, направленные в лицо и грудь соперника.

Низкая подача - основная подача в парных играх. Но подавать ее надо особенно тщательно, так как соперник может тут же провести атаку стрелой. Волан при подаче должен проходить как можно ниже над сеткой, ибо 10-15 см достаточно для ответного встречного удара. Низкая подача максимально уменьшает первую атакующую возможность соперника.

Прием подачи - начало действий. Всегда помните, что наиболее уязвимые места на площадке соперника находятся в непосредственной близости от боковых линий, а также в центре площадки между игроками. Каждой паре во время игры приходится не только атаковать, но и защищаться. Если пара атакует, то лучшей позицией будет переднезадняя расстановка.

В этом случае стоящий позади игрок стремится сильным смесом послать волан в незащищенные зоны противоположной пары, а игрок, выходящий вперед, стремится перехватить волан и добить его. Защищаясь же, партнеры, как правило, занимают позицию рядом друг с другом - параллельная расстановка. В этой расстановке им легче контролировать площадку, отражая атаки. Некоторые особенности различают в тактике смешанных пар. Женщина, играя в паре с мужчиной, не может на равных вести борьбу, поэтому она чаще находится в зоне у сетки. В этом случае женщина освобождает своего партнера от перемещений к сетке и готовит его атаки. При таком взаимодействии смешанная пара наиболее полно использует возможности игроков: мужчина - свою мощь и скорость передвижения на площадке, женщина - быстроту и точность движений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жбанов О.В. «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне»/ О.В.Жбанов МГТУ им. Н.Э.Баумана, М.,1997. - 48с.
2. Жесткова Ю.К.// Бадминтон. Спортивная игра: учебно- методическое пособие/ - Ю. К. Жесткова, И.А.Галимов, Елабуга, 2011,с. 118.
3. Иванова Н.П. Бадминтон: учебно-методическое пособие/ Н.П.Иванова –Чебоксары: ЧГСХА, 2015 г.
4. Смирнов Ю.Н.// Бадминтон: учебник /Ю.Н.Смирнов, Советский спорт,2011г.
5. Турманидзе В.Г. // Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья: учебное пособие/ В.Г.Турманидзе, А.В.Турманидзе. Издательство Омского государственного университета им.Ф.М.Достоевского,2013г.

THE LITERATURE

1. Zhbanov Olga V. - "Special and physical training in badminton"/ O. V. Zhbanov MGTU im. N. Uh.Bauman, M., 1997. - 48S.
2. Jestkova Y. K.// Badminton. Sports game: textbook/ Y. K. zhestkova, I. A. Galimov, Elabuga, 2011,p. 118.
3. Ivanova N. P. Badminton: teaching aid/ N. P.Ivanova –Cheboksary: CGSA, 2015
4. Smirnov Yu. N.// Badminton: textbook /Yu.Smirnov, Soviet sport,2011.
5. Turmanidze V. G. // Training badminton at the stage of initial training in educational institutions for students with different levels of physical health: study guide/ V. G. Turmanidze, A. V. Turmanidze. Publishing house of Omsk state University.F.M.Dostoyevsky,2013.

УДК 796

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ГУМАНИТАРНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ

*Пермяков Олег Михайлович,
Кречетова Екатерина Андреевна
Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается оценка физической активности студентов, обучающихся по гуманитарным направлениям подготовки в высших учебных заведениях. Оценка физической активности, в данной статье, выведена из проводимого исследования, на базе Российского государственного профессионально-педагогического университета, среди студентов третьего курса, лингвистической специальности.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, оценка, уровень, обучающиеся, здоровье.

Abstract. This article discusses the assessment of physical activity of students of humanitarian directions of training in higher educational institutions. Assessment of physical activity in this article is derived from ongoing research at the Russian state vocational pedagogical University, among third year students of linguistic specialties.

Keywords: physical activity, physical education, assessment, level, students, health.

Актуальность выбранной темы обусловлена в первую очередь тем, что все человеческое существование зависит от уровня физической активности, физического развития, и здоровья в целом. В Российской Федерации наблюдается отсутствие приоритета здоровья, особенно среди такого социально важного слоя населения, как молодежь и студентов в частности, именно поэтому

образовательный процесс во многих высших учебных заведениях в минимальной степени ориентирован на становление физической активности у студентов, их физического развития, а также на развитие как физического, так и психического здоровья.

В настоящее время физической культурой и спортом занимаются более 20 % населения России, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель составляет 40–60 %. Доля обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности составляет более 50 %. В абсолютных цифрах – это около 9,8 млн. обучающихся и студентов, занимающихся систематически физической культурой и спортом [1].

Важно отметить, что оценка индивидуального здоровья студентов и контроль за изменением его состояния приобретает большое значение, особенно для тех студентов, которые наиболее подвержены высоким психическим, эмоциональным и когнитивным нагрузкам, к таким лицам мы относим студентов, обучающихся по гуманитарным направлениям. Именно поэтому так важно сформировать у студентов личностно-ориентированные установки по оздоровлению, повышению уровня физической активности и улучшению адаптации к учебной и трудовой деятельности.

Вообще, по определению Всемирной Организации Здравоохранения, физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

Физическая инертность (недостаточная физическая активность) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (6 % случаев смерти в мире). Кроме того, по оценкам, физическая инертность является основной причиной примерно 21-25 % случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27 % случаев диабета и примерно 30 % случаев ишемической болезни сердца [3].

Как мы уже знаем, у регулярной физической активности умеренной интенсивности, есть свои преимущества для здоровья и незначительные недостатки. В любом возрасте преимущества физической активности перевешивают потенциальный вред, например, в результате несчастных случаев. Если мы будем соблюдать распорядок дня, сбалансированное питание, и, конечно же, выполнять физические упражнения, то есть быть физически активными, то таким образом мы принесем большую пользу для организма, увеличим продолжительность жизни [2].

Далее хотелось бы рассмотреть некоторые достоинства физической активности умеренной интенсивности:

1. улучшает состояние мышечной, а также сердечной и дыхательной систем;
2. улучшает состояние костей и функциональное здоровье;

3. снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;

4. лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.

В проводимом нами исследовании оценка сформированности физической активности студентов осуществлялась по специально разработанному тесту.

Данный тест проводился у студентов психолого-педагогического института, Российского государственного профессионально-педагогического университета. Всего в данном тестировании принимало участие 60 человек (100 %). В данном тесте были представлены следующие вопросы и удалось выявить такие результаты:

1. «Трудно ли вам дается выполнение тех или иных упражнений на занятиях по физической культуре?». 64 % респондентов ответили «нет», 36 % «да».

2. «Сильно ли вы устаете после занятий по физической культуре?». 66 % респондентов ответили «нет», 34 % «да».

3. «Сколько вам времени нужно восстановления после занятий по физической культуре?». 59 % респондентов ответили, что «несколько часов», остальные 21 % «день», 11 % «два дня», 9 % «больше двух дней».

4. «Выполняете ли вы физические упражнения в свободное время?». 54 % респондентов ответили «да», 46 % «нет».

5. «Регулярно ли вы выполняете физические упражнения?». 31 % респондентов ответили, что «2-3 раза в неделю», остальные 26 % «через день», 23 % «реже, чем раз в неделю», 11 % «раз в неделю», 9 % «каждый день».

6. «Участвуете ли вы в физкультурно-оздоровительных мероприятиях?». 74 % респондентов ответили «нет», 26 % да.

7. «Мешает ли основная учебная деятельность физической активности (посещению спортивных групп, секций)?». 42 % респондентов ответили «нет», остальные 30 % «затрудняюсь ответить», 28 % «да».

В исследование ставилась задача по выявлению оценки физической активности студентов, обучающихся на гуманитарных специальностях, так как для нас полученные результаты являются наиболее актуальными.

Полученные результаты, об уровне сформированности физической активности студентов, позволяют говорить о нормальном и адекватном ее развитии. Соответственно, можно сделать вывод, что физическая активность для студентов данной группы обучения лежит в пределах нормы.

Таким образом, по итогам проведенного исследования можно сделать следующие выводы: выявленный нами уровень физической активности студентов гуманитарного направления образования расположен в пределах нормы. Однако, является целесообразным отметить, что образовательные организации должны всячески способствовать повышению уровня физической

активности студентов, посредством улучшения материально-технической базы, а также создания мотивационно-ценностного компонента сознания у обучающихся в ВУЗах. Для повышения уровня физической активности страны, государство должно прилагать усилия для предоставления людям больше возможностей вести активный образ жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коваленко Т. Г., Смеловская Е. Л., Агафонова Л. В. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов: Учебное пособие. – Волгоград: Издательство ВолГУ, 2002. – 92 с.

2. Чимаров В. М. Роль педагога в формировании и развитии здоровой личности в условиях социокультурного информационного образовательного пространства // Формирование личности в социокультурном информационном пространстве современного отечественного образования (на материале Тюменской области): сборник статей / В.М. Чимаров, Н.Н. Малярчук. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2013. С. 208-227.

3. Роль физической культуры и спорта в развитии личности. // Портал «Руснаука» [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.rusnauka.com/13_EISN_2014/Sport/1_168500.doc.htm (дата обращения: 20.12.2017)

THE LITERATURE

1. Kovalenko T. G., Smelovskoe E. L., Agafonova L. V. Fundamentals of a healthy lifestyle and regulation of the performance of students: textbook. – Volgograd: Publishing house of the Ox GU, 2002. – 92 p.

2. Chimarov V. M. the Role of the teacher in the formation and development of a healthy personality in the socio-cultural conditions of information educational space Formation of the personality in socio-cultural information space of modern Russian education (on the material of the Tyumen region): collection of articles / V. M. Chimarov, N. N. Malyarchuk. Tyumen: publishing house of TSU, 2013. P. 208-227.

3. The role of physical culture and sports in personality development. // The portal "RusNauka" [Electronic resource] – Mode of access: http://www.rusnauka.com/13_EISN_2014/Sport/1_168500.doc.htm (date accessed: 20.12.2017)

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ У СТУДЕНТОВ

*Чиликова Мария Александровна,
Пермяков Олег Михайлович, старший преподаватель
Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье рассмотрена проблема формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов. Определены компоненты здоровьесберегающей компетенции и раскрыты этапы ее формирования.

Ключевые слова: компетенция, здоровьесберегающая компетенция, физическая культура, студенты.

Abstract. The article considers the problem of formation of health-preserving competence of students. Defines the components of health-preserving competence and the stages of its formation.

Keywords: competence, zdoorovesberegayuschie competence, physical culture, students.

В настоящее время, в неблагоприятных экологических условиях, в которых мы живем, становится актуальна проблема здоровья людей, а в особенности здоровье студентов как будущих специалистов в различных областях деятельности. Известно, что на момент поступления только около 30% студентов вузов можно считать здоровыми, а остальные 70% имеют хотя бы одно заболевание [3]. Именно поэтому, а также в связи с требованиями современных государственных стандартов, встает проблема формирования у студентов необходимых знаний и умений по сохранению здоровья.

Разделяя понятия компетенция и компетентность, А. В. Хуторской определяет компетенцию как совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним. Компетентность как владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности [4].

Здоровьесберегающая компетенция – это способность мобилизовывать знания, умения и способы выполнения действий по применению здоровьесберегающей деятельности в учебно-профессиональной деятельности [1].

Следует выделить некоторые признаки компетенции, объединяющие наиболее важные ее составляющие - интеллектуальную сторону и опыт. Под компетенцией в данной статье мы понимаем ценности, знания, способы деятельности, опыт по отношению к определенным предметам и явлениям действительности, которые формируются в процессе обучения.

Определяя содержание здоровьесберегающей компетенции можно выделить следующие компоненты:

1) Мотивационно–волевой компонент включает в себя наиболее важные составляющие личности – мотив и воля. Мотивация является важнейшим компонентом любой деятельности, так как от того, каков уровень мотивации у человека зависит его активность в отношении формирования у него здоровьесберегающей компетенции. Мотивация часто идентифицируется с понятием «потребность» (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.Я. Зимняя) как-то с чем-то жизненно необходимым, тем, без чего человеческая жизнь не может быть полноценной. Потребность и мотивация в свою очередь должны опираться на волевой механизм, который можно определить, как состояние готовности человека к деятельности.

2) Когнитивно–ценностный компонент (В.А. Сластенин, Д.Н. Узнадзе) включает в себя необходимые знания и ценности. Его основой являются знания и представления о культуре здоровья и физической культуре.

3) Практико–действенный компонент (Н.Г. Аникеева, М.Р. Валетов) включает в себя умения, которыми должен овладеть студент в процессе профессиональной подготовки, как будущий квалифицированный специалист, но учитывая особенности именно здоровьесбережения.

4) Рефлексивно–адаптивный компонент (И.А. Зимняя, Н.Н. Никитина) предполагает осознание проблемы, формирование отношения к ней. Данный компонент включает в себя рефлекссию как размышление о своем состоянии, как психическом, так и физическом; и адаптационную функцию, вызванная качественными переходами из одного состояния в другое [2].

В силу современных реалий уделять внимание проблеме здоровьесбережения должны не только преподаватели физической культуры или других дисциплин естественнонаучного цикла, но и преподаватели практически всех остальных дисциплин.

Формирование здоровьесберегающей компетенции должно проходить на четырех этапах:

- 1) формирование у студентов мотивации к здоровьесбережению;
- 2) формирование знаний и представлений о ценности здоровья;
- 3) формирование у студентов необходимых для здоровьесбережения умений;
- 4) формирование рационального, правильного отношения к своему здоровью. Научить осознавать состояние своего физического и психического здоровья.

Для формирования данных составляющих необходимо уделить большое внимание конференциям на тему здоровья, физкультурно-оздоровительным мероприятиям, а также выделять время на каждом предмете на тему сохранения здоровья.

Таким образом, здоровьесберегающая компетенция является одной из важнейших составляющих общепрофессиональной подготовки студентов высших учебных заведений всех специальностей и включает в себя совокупность мотивации, знаний о здоровье, умений и опыта здоровьесберегающей

деятельности и понимания ценности здоровья в современном мире. Именно эти четыре составляющие необходимо сформировать у студента не только на занятиях физической культурой, но и на других дисциплинах естественнонаучного цикла и различных мероприятиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Аникеева Н. Г.* Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов при профессиональной подготовке в вузе (на материале дисциплины «Физическая культура»): автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Тула. 2009. 25 с.

2. *Лукашин Ю. В.* Здоровьесберегающая компетенция как составляющая профессиональной подготовки студентов педагогического вуза // Интеграция образования. 2009. – № 4. – С. 102-106.

3. *Мысина Г. А.* Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза: дисс. д-ра пед. наук. Тула. 2011. 433 с.

4. *Хуторской А. В.* Ключевые компетенции и образовательные стандарты // Интернет-журнал "Эйдос". 2002. URL: <http://eidos.ru/journal/2002/0423-1.htm> (дата обращения: 08.11.2017)

THE LITERATURE

1. *Anikeeva N. G.* Formation of health-preserving competence of students in vocational training in high school (on the material of the discipline "Physical culture"): автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Tula. 2009. 25 p.

2. *Lukashin Ю. В.* Health-saving competence as a component of professional training of students of pedagogical universities // Integration of education. 2009. – №. 4. – P. 102-106.

3. *Mysina G. A.* The Creation of conditions to ensure the physical, mental and social well-being of students in health care educational environment of a higher school: дисс. д-ра пед. наук. Tula. 2011. 433 p.

4. *Khutorskoy A. V.* Key competences and educational standards // Internet magazine "Eidos". 2002. URL: <http://eidos.ru/journal/2002/0423-1.htm> (date accessed: 08.11.2017)

ВЫБОР СРЕДСТВ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОСТОЧНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ

Алхасов Дмитрий Сергеевич,

*кандидат педагогических наук, Московский государственный областной университет, Ногинский филиал,
г. Ногинск, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретический материал по проблеме отбора средств текущего педагогического контроля общей и специальной физической подготовки спортсменов, тренирующихся в восточных видах единоборств.

Ключевые слова. Восточные единоборства, общая и специальная физическая подготовка, контрольные нормативы.

Abstract. The article contains theoretical material on the issue of selection of current pedagogical control of General and special physical training of sportsmen training in the Eastern martial arts.

Key words. Martial arts, General and special physical preparation, control specifications.

Введение. Педагогический контроль является одним из важнейших компонентов многолетней спортивной подготовки. В традиционных видах спортивных единоборств средства контроля уровня общей и специальной физической подготовки достаточно хорошо разработаны, чего нельзя сказать о восточных единоборствах. В связи с этим, необходимо осуществить теоретический анализ основных контрольных нормативов, используемых в восточных единоборствах, по отношению к специфике двигательной деятельности.

Цель и задачи работы. Предложить средства педагогического контроля общей и специальной физической подготовки по отношению к двигательной задаче контрольного упражнения и специфике двигательной деятельности для восточных видов единоборств.

Методы исследования: изучение и анализ специальных литературных источников.

Результаты исследования. Как уже было сказано выше, контрольные упражнения, являющиеся средствами педагогического контроля должны соответствовать специфике вида спорта и быть своего рода «маркером», отражающим успешность утилизации тренировочной нагрузки и постепенной адаптации спортсменов в процессе многолетней тренировки. Исходя из этого, нами осуществлена характеристика контрольных тестов, отражающих уровень общей и специальной физической подготовленности применительно к восточным видам единоборств [1, 2, 3].

«Скоростной бег на 30 м.». *Двигательная задача.* Из исходного положения – высокий старт, преодолеть дистанцию 30 метров за возможно короткий промежуток времени. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Соревновательный поединок в восточных видах единоборств состоит из эпизодов, количество которых зависит от развивающейся ситуации. Время таких эпизодов в любом случае небольшое, как правило – несколько секунд. Практически каждый из таких соревновательных эпизодов выполняется на высокой степени проявления мощности движения при невозможности поступления кислорода к работающим мышцам: на задержке дыхания или выдохе. Поэтому, такая работа выполняется за счёт анаэробных источников энергообеспечения и при высокой подвижности нервных процессов, позволяющих в совокупности выполнять достаточно сложную технику – тактическую задачу при усилиях максимальной мощности. Следовательно, контрольное упражнение «скоростной бег на 30 м.» показывает степень развития подвижности нервных процессов, обеспечивающих выполнение мощных движений за счёт анаэробных источников энергообеспечения.

«Челночный бег 3x10 м, с.». *Двигательная задача.* С максимальной скоростью выполнить прямолинейное перемещение с изменением направления между двумя ориентирами; три повторения с расстоянием 10 метров каждое. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Также как и в контрольном упражнении, в соревновательной деятельности в восточных единоборствах требуется высокая мощность выполняемых соревновательных упражнений при изменении направления, так как соперники находятся практически в постоянном движении. При этом требуется хорошая пространственная ориентация, умение точно и быстро оценить расстояние до соперника и рассчитать требуемое приложение усилий. Кроме того, в поединках восточных единоборств большое значение имеет умение последовательной смены движений, перехода от нападения к защите, что в определённой мере отражено в смене направления при выполнении «челночного бега». Следовательно, контрольное упражнение «челночный бег 3x10 м, с» имеет функциональную связь с соревновательной деятельностью – поединки в восточных единоборствах через сменный характер работы большой мощности, обеспечивающейся высокой степенью координации работы нервно – мышечного аппарата и звеньев тела.

«Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 15 сек., раз.». *Двигательная задача.* Из исходного положения «упор лёжа» выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в соответствии с требованиями за 15 сек. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Это упражнение выполняется, как правило, в двух вариантах: максимальное количество раз, без ограничения времени (в этом случае оно будет показывать силовую выносливость) или максимальное количество повторений в установленный промежуток времени (в этом случае оно будет показывать мышечную активность в скоростных движениях). В восточных единоборствах оно выполняется во втором варианте. В соревновательных поединках восточных единоборств необходимо

выполнять несколько мощных кратковременных движений, в основном, ударных действий в короткий промежуток времени, то есть проявлять мышечную активность в скоростных движениях. То есть контрольное упражнение «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 15 сек., раз» отражает способность единоборцев к проявлению скоростной выносливости.

«Прыжок в длину с места см.». Двигательная задача. Из исходного положения выполнить выпрыгивание вперёд установленным способом, толчком двух ног на возможно большее расстояние. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Прыжок в длину с места является упражнением, в большой степени характеризующим содержание мышечной работы в восточных единоборствах. Это связано с тем, что практически все двигательные акты, особенно связанные с техникой нападения, должны выполняться с максимальным ускорением. Спортсмен должен в минимально возможный промежуток времени сократить расстояние до соперника и выполнить задуманное техническое действие. Увеличение расстояния, маневрирование и другие сложные двигательные действия также требуют проявления скоростно – силовых способностей. Следовательно, контрольное упражнение «прыжок в длину с места» отражает степень развития скоростно – силовых способностей мышц нижних конечностей как готовность единоборцев к проявлению характерного режима работы в соревновательных поединках на всех этапах многолетней подготовки.

«Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой, за 30 сек., раз». Двигательная задача. Из исходного положения выполнить за 30 секунд максимальное количество подниманий туловища до угла 90°. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Это упражнение выполняется, как правило, в двух вариантах: максимальное количество раз, без ограничения времени (в этом случае оно будет показывать силовую выносливость) или максимальное количество повторений в установленный промежуток времени (в этом случае оно будет показывать мышечную активность в скоростных движениях). В восточных единоборствах оно выполняется во втором варианте. В соревновательных поединках восточных единоборств необходимо вести постоянные перемещения и изменять положение частей тела, в том числе и туловища. Умение быстро сместиться с линии атаки, перенести вес тела, выполнить вращательное движение и др., во многом обеспечивает успешность соревновательной борьбы. Кроме того, быстрые и мощные напряжения мышц брюшного пресса позволяют выполнять ударные действия, в том числе удары ногами. То есть контрольное упражнение «поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой, за 30 сек., раз» отражает способность единоборцев к проявлению скоростной выносливости а также выполнению мощных одномоментных упражнений.

«Наклон вперёд из положения сидя, см.».

Двигательная задача. Из исходного положения сидя ноги вперёд, наклониться к носкам ног, руки выпрямлены, и зафиксировать это положение. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Это упражнение имеет опосредованное отношение к специфике двигательной деятельности восточных единоборств и показывает степень общей гибкости. Вместе с тем, его универсальность позволяет использовать его в работе с юными спортсменами.

«Шпагат поперечный, балл». *Двигательная задача.* Из исходного положения широкая стойка ноги врозь, выполнить шпагат с опорой руками на пол. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* В восточных видах единоборств большая группа ударных технических действий ногами лимитируется степенью подвижности в тазобедренном суставе. Это проявляется не только в степени растяжимости сухожилий тазобедренного сустава, но и в его подвижности, что в большей степени влияет на формирование техники ударов ногами, особенно боковых и круговых.

Кроме того, подвижность в тазобедренных суставах обеспечивает технически грамотное выполнение ударов руками, перемещений, уклонов и другой пассивной защиты и косвенно влияет на скорость выполняемых действий. Таким образом, контрольное упражнение «шпагат поперечный, балл» отражает специальную гибкость, во – многом обеспечивающую успешность освоения техники вида спорта.

«Бег 1000м., мин., сек.». *Двигательная задача.* Преодолеть расстояние в 1000 метров за возможно более короткий промежуток времени. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Несмотря на то, что бег на средние и дальние дистанции является упражнением общей физической подготовки, дистанция в 1000 метров наиболее приближена к специфике соревновательной деятельности, которая в средних значениях относится к режимам смешанной, анаэробно – аэробной работы. Активное включение нервной системы в работу, высокая степень содержания в крови продуктов распада, активное включение в работу кислородотранспортных систем и умение преодолевать негативные состояния реакции организма во – многом отражают функциональную готовность к выполнению соревновательной борьбы.

Следовательно, контрольное упражнение «бег 1000м., мин., сек.» является упражнением, отражающим степень функциональной готовности спортсмена, и является необходимым на всех этапах многолетней подготовки.

«Быстрота реакции, мс». *Двигательная задача.* В установленном порядке, осуществить ответ на определённый сигнал в возможно более короткий промежуток времени. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Несмотря на то, что в единоборствах как ситуационных видах спорта преобладает реакция выбора, данный тест позволяет иметь примерную информацию о времени, потраченном на обработку сигнала (латентный, скрытый промежуток времени) и сделать выводы о способности зрительной сенсорной системы состоянию ЦНС. Следовательно, тест «быстрота реакции, мс» является

упражнением, относящимся к специальной физической подготовке, позволяющим определить уровень функциональной готовности ЦНС к обеспечению специфической соревновательной деятельности.

Точность нанесения ударов по неподвижной цели из 10 попыток: прямой удар рукой в голову и боковой удар ногой в туловище (раз) . Двигательная задача. Из высокой стойки, последовательно нанести 10 прямых ударов рукой и боковых ударов ногой по неподвижной цели (лапа), с максимальной точностью в указанный ориентир (центр мишени). Мощность и скорость удара приближается к соревновательным показателям. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Это контрольное упражнение имеет прямое отношение к виду спорта и фактически является соревновательным упражнением. Относительная простота и информативность регистрации показателей, а также некоторая универсальность, позволяет использовать это контрольное упражнение в разделе специальная физическая подготовка, начиная с учебно – тренировочного этапа.

Бросок набивного мяча (2 кг) одной рукой от плеча (см). Двигательная задача. Из высокой стойки выполнить выброс набивного мяча, имитирующий ударное движение рукой. При этом, необходимо стремиться практически в прямой траектории движения. *Отношение к специфике двигательной деятельности.* Фактически это контрольное упражнение является ударным действием рукой, выполненным сопряжённым методом – сопряжение на технику выполнения удара и скоростно – силовые показатели мышц верхних конечностей. Поэтому оно относится к специальной физической подготовке и должно применяться для спортсменов учебно – тренировочных групп.

Выводы и перспектива дальнейших исследований. Таким образом, представленный выше анализ контрольных упражнений в достаточной мере отражает специфику двигательной деятельности в восточных видах единоборств, находятся в соответствии с принципом единства соревновательной деятельности и структуры подготовленности, и принципом направленности на максимально возможные достижения. В дальнейшем необходимо определить контрольные нормативы и выявить эффективность спортивной подготовки по степени выполнения их спортсменами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алхасов Д.С. Контрольно – переводные нормативы в восточных единоборствах для системы детско – юношеского спорта / Известия тульского государственного университета. Физическая культура и спорт - №1, 2017 – стр. 130 – 137
2. Никитушкин В.Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов. Дисс... д-ра пед. наук в виде научного доклада.- М., 1995.- 88с.
3. Никитушкин В.Г, Алхасов Д.С. Добротные тесты для определения уровня физической подготовленности в восточных единоборствах/ Известия

тульского государственного университета. Физическая культура и спорт - №3, 2016 – стр. 140 – 146

THE LITERATURE

1. Alkhasov, D. S. Control and conversion ratios in the Eastern edinoborstvah for the system of youth sport / news of the Tula state University. Physical education and sport, No. 1, 2017 – page 130 – 137

2. Nikitushkin V. G. Methodology of software and regulatory support long-term training of skilled young athletes. Diss... d-RA PED. Sciences in a scientific report.- M., 1995.- 88с.

3. Nikitushkin V. G., D. S. Alkhasov Good tests to determine the level of physical fitness in martial arts/ Izvestia of the Tula state University. Physical training and sports №3, 2016 – p. 140 – 146

УДК: 796.011.01

ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Маркова Марина Михайловна, студент второго курса,
Трубачева Кристина Эдуардовна, студент второго курса,
Марчук Светлана Азатовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются состояние и анализ физической подготовленности студентов железнодорожного вуза (на примере силовой выносливости). Результаты тестирования выявили отрицательную динамику развития силовых качеств у студентов старших курсов. Решение проблемы видится в подборе эффективных форм, средств и методов физического воспитания и внедрении их в образовательный процесс по физической культуре.

Ключевые слова: физические качества, физическая культура, силовая подготовка, железнодорожный вуз.

Abstract. The article deals with the state and analysis of the physical readiness of the students of the railway university (using the example of power endurance). The results of the testing revealed a negative dynamics of the development of power qualities among senior students. The solution of the problem is seen in the selection of effective forms, means and methods of physical education and their introduction into the educational process of physical education.

Index terms: physical qualities, physical culture, power training, railway high school.

Специалистам железнодорожного транспорта в процессе производственной деятельности приходится выполнять не только умственную, но и физическую работу. Анализ научной литературы и профессиограммы показал,

что для эффективной производственной деятельности специалистов железнодорожного транспорта большую значимость имеет уровень развития общей и силовой выносливости [1].

Силовая выносливость является фундаментом для развития силовых способностей. К 21-27 годам развитие силовой выносливости достигает наивысшего уровня, и она является важнейшим силовым качеством, обеспечивающим высокую работоспособность.

Следовательно, развитие силовых способностей у студентов железнодорожного вуза должно быть одним из направлений физического воспитания.

Цель работы: определить эффективные средства и методы развития силовых качеств у студентов в процессе физической подготовки.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научной литературы по исследуемой проблеме.
2. Провести тестирование и выявить уровень развития силовых качеств у студентов.
3. Определить наиболее эффективные средства и методы развития силовых качеств в процессе физической подготовки студентов.

Результаты исследования.

На первом этапе проведен констатирующий эксперимент исследования силовой подготовленности студентов 1–3 курсов отделения общей физической подготовки. Всего в тестировании приняло участие 126 студентов УрГУПС.

Для определения силовой выносливости у юношей использовались контрольные упражнения: в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз), определяющее развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса; подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз), отжимание, в упоре лежа (кол-во раз), определяющие силовую выносливость мышц плечевого пояса. Тестирование проводилось в начале и в конце учебного семестра. Результаты тестирования оценивались по пятибалльной шкале.

Анализ тестирования силовой подготовленности выявил, что у юношей мышцы плечевого пояса находятся на низком и среднем уровне: у 32,1% студентов на первом курсе и 28,5% на втором курсе. Контрольное испытание на силовую выносливость мышц брюшного пресса (подъем ног из виса на перекладине) на неудовлетворительную оценку сдали 26% юношей второго курса и 44% студентов 3 курса.

Сравнивая средние результаты силовой подготовленности у студентов разных курсов можно заключить, что количественный показатель на 3 курсе мало чем отличается от первого курса и соответствует оценке неудовлетворительно. А показатель контрольного упражнения на мышцы брюшного пресса (поднимание ног из виса) показывает отрицательную динамику.

Решение изложенных проблем видится в подборе эффективных форм, средств и методов физического воспитания и внедрении их в образовательный процесс по физической культуре с целью повышения эффективности силовой подготовки студентов.

В современной литературе представлено достаточное количество разнообразных методик. За последние годы мировую популярность приобрела система интервальной тренировки Табата. Изучив данную методику, нами предложена следующая структура учебного занятия, состоящая из трех частей.

Подготовительная часть урока включает аэробные циклические упражнения: ходьба, бег, подскоки, общеразвивающие упражнения и др. Основная часть урока проводится с использованием метода по системе Табата. Упражнения Табата – это система интервальных физических нагрузок. Суть заключается в том, что для тренировок выбирается одно или несколько упражнений включающие в работу максимальное количество мышц. Оптимальными упражнениями Табата для юношей являются: приседания, выпады, отжимание, подтягивание, упражнения на мышцы брюшного пресса, прыжки и др. В течение 20 с, выполняется упражнение, затем выполняется отдых – 10 с. Одно упражнение следует выполнять 8 подходов.

В заключительной части необходимо выполнять упражнения на растягивание, на восстановление дыхания. На начальном этапе учебно-тренировочных занятий можно начинать с меньшего количества подходов, и давать отдых до 1 мин после каждой серии выполненных упражнений. Затем постепенно уменьшить время отдыха и увеличить количество подходов до восьми. В процессе занятий по системе Табата необходимо отслеживать два показателя – суммарное количество повторов упражнений и число повторов в последнем подходе. Тренировочный эффект достигается путем увеличения именно этих показателей. С каждой тренировкой нужно хотя бы на одно количество раз повышать показатель предыдущей тренировки, не допуская их занижение. Необходимо помнить, что процесс силовой подготовки при интервальных тренировках, должен базироваться на четком представлении о физическом состоянии студента и его изменениях, связанных с физическими нагрузками.

Мониторинг силовой подготовленности студентов позволяет выявить результативность проводимой работы, определить, насколько эффективна применяемая система учебно-тренировочного процесса, правильно ли подобраны средства и методы, развивающие силовые качества. В настоящее время проводится педагогический эксперимент с целью экспериментального обоснования эффективности занятий с применением метода Табата для развития силовой выносливости у студентов юношей УрГУПС.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кокшаров А.В., Шульпина В.П. Развитие выносливости студентов железнодорожного вуза в процессе профессионально-прикладной физической подготовки // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=16897> (дата обращения: 19.11.2017).

THE LITERATURE

1. Koksharov AV, Shulpina V.P. Development of endurance of students of the railway university in the process of professionally applied physical training //

УДК: 378.17

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ТУРИЗМА

*Плешкова Марина Владимировна, студент третьего курса,
Марчук Светлана Азатовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье анализируются профессиональные заболевания специалистов в области туризма. Выявлены наиболее часто встречающиеся нарушения в состоянии центрально-нервной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. Результаты исследования позволили разработать программу профилактики профессиональных заболеваний для будущих специалистов в области туризма.

Ключевые слова: профилактика, профессиональные заболевания, физические упражнения, специалист в области туризма.

Abstract: The article analyzes professional diseases of specialists in the field of tourism. The most frequent disorders in the state of the central nervous system, cardiovascular system, and musculoskeletal system were revealed. The results of the study made it possible to develop a program for the prevention of occupational diseases for future specialists in the field of tourism.

Index terms: prevention, occupational diseases, physical exercises, specialist in the field of tourism.

В настоящее время существует множество специальностей. Каждая профессия имеет свои особенности. Специалист по туризму – интересная и востребованная профессия современности. Возьмем, к примеру, гидов, экскурсоводов, аниматоров. Профессия часто связана с выездами с необходимостью преодолевать большие расстояния и препятствия, спуски или подъемы на горы, двигаясь по туристическому маршруту. В связи с этим специалист по туризму должен обладать специальными знаниями, умениями, прикладными качествами и достаточным уровнем здоровья.

В любой профессии существует риск развития профессиональных заболеваний. Анализ специальной литературы показал, что наиболее характерными заболеваниями для специалистов в области туристического бизнеса являются, на первом месте – заболевания центральной нервной системы, в том числе частые головные боли, мигрени, нарушения сна и др.; на втором месте – заболевания нарушений органов зрения, включающие в себя развитие близорукости, переутомление глаз, сухость слизистой оболочки, снижение остроты зрения и др.; на третьем месте – заболевания сердечно-сосудистой системы, в

том числе аритмия, повышенное артериальное давление и др.; далее - заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондрозы, радикулиты, сколиоз, варикозная болезнь нижних конечностей) и заболевания дыхательной системы [2].

Среди ведущих профессиональных вредностей, встречающихся в туристической деятельности, являются перенапряжение зрительного анализатора, застой крови в малом тазе и нижних конечностях, эмоциональная перегрузка, гиподинамия, перенапряжение мышц спины, шеи, рук, хроническая усталость, слабость [3].

Необходимо также отметить, что работа менеджера по туризму связана с постоянным общением с большим числом людей, поэтому существует опасность заражения различными инфекционными заболеваниями, передающимися воздушно-капельным путем.

Следовательно, при выборе средств и методов прикладной физической подготовки, будущих менеджеров в сфере туристического бизнеса, необходимо учитывать особенности профессиональной деятельности, связанной с перечисленными профессиональными заболеваниями и вредностями. При выборе средств физического воспитания обратить внимание на те, которые будут способствовать повышенной устойчивости к развитию перечисленных заболеваний, в том числе напряжения зрительного анализатора, нарушения кровотока нижних конечностей, эмоциональная перегрузка.

На основании изучения специальной литературы и выявленных профессиональных заболеваний у специалистов в сфере туристического бизнеса предлагается программа, включающая профилактические мероприятия для укрепления здоровья.

Программа включает три модуля:

Первый модуль – расширение адаптационных возможностей организма за счет улучшения функционального состояния, с помощью общеразвивающих упражнений.

Второй модуль – управление своими эмоциями и снятие стресса с помощью специальных методик.

Третий модуль – воздействие на мышечный и сосудистый аппарат глаза с помощью специальных упражнений.

Каждый модуль включает основные группы упражнений.

1. Упражнения общеукрепляющей направленности: упражнения аэробной направленности, стимулирующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшающие кровоснабжение сосудов нижних конечностей. Упражнения, направленные на укрепление мышц шеи, рук, ног, брюшного пресса, на формирование правильной осанки.

2. Упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения: гимнастика для укрепления связок и подвижности суставов, снимающая психофизическое напряжение, а также застой в нижних конечностях; «стрет-

чинг» – упражнения на растягивание, с целью поддержания и развития гибкости, укрепления и подвижности связочно-суставного аппарата, снятия умственного и физического утомления; упражнения на расслабление и правильное дыхание с целью снятия утомления. Релаксирующие средства для снятия эмоционального напряжения: музыка, упражнения на расслабление, **аутотренинг – упражнения**.

3. Специальные упражнения для тренировки мышечного аппарата глаза: общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз, выполняемые в различных направлениях из различных исходных положений, при этом глазами сопровождаются движение рук, ног или любой предмет с которым выполняется упражнение; подвижные игры, эстафеты с использованием передач и бросков мяча; упражнения, направленного воздействия, нормализующие функции мышечного аппарата глаза, способствующие укреплению век, улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз, циркуляции внутриглазной жидкости и др. К ним относятся упражнения: моргания, отведение глаз в различных направлениях, круговые движения глазами, точечный массаж, «пальминг» и др.

Для предупреждения нарушений здоровья, и в частности зрения также рекомендуется выполнять кратковременные физические упражнения с включением специальных упражнений для глаз и методик для снятия психофизического напряжения, в форме комплексов упражнений:

- физкультминутки – выполнение физических упражнений в режиме учебного дня, обеспечивающее предупреждение наступающего зрительного и умственного утомления. Длительность физкультминуток 2 – 3 мин. В комплекс, включается 3–4 упражнения для мышц кисти и рук, ног и туловища. Во время аудиторных занятий для расслабления мышц глаза используются невидимые упражнения, выполняемые с закрытыми глазами. Для расслабления цилиарной мышцы глаза применяется переключение взгляда с более близкой точки на более дальнюю и наоборот;

- позо-тонические упражнения, предусматривающие через каждые 30–60 минут выполнение произвольного общего расслабления скелетной мускулатуры, сочетаемое с ритмичными сокращениями отдельных мышечных групп (например, сгибателей или разгибателей пальцев рук, мимической мускулатуры лица и т.п.);

- оздоровительно-коррекционные упражнения при работе на компьютере. Через 40 мин. работы необходимо выполнение релаксационных и динамических упражнений, направленных на снятие утомления с глаз;

- самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, оздоровительно-коррекционные мероприятия при выполнении домашних заданий, оздоровительные мероприятия в выходные и свободные от учебных занятий дни. Подвижные игры: теннис, бадминтон, волейбол.

Следует отметить, что повышение конкурентоспособности менеджеров в сфере туристического бизнеса на рынке труда требует присутствия таких

специальных знаний и психофизических качеств, которые позволят им быстрее адаптироваться к профессиональной деятельности.

Работоспособность специалиста и эффективность его труда во многом будет зависеть от того, насколько он будет приспособлен к своей профессиональной деятельности уже в стенах высшего учебного заведения, то есть будет обладать не только знаниями, но и навыками и умениями их самостоятельного применения в реальных трудовых условиях [1].

Приобретение знаний и навыков сохранения здоровья и предупреждения профессиональных заболеваний в период обучения в вузе позволит будущему специалисту в сфере туристического бизнеса быть более стрессоустойчивым и адаптированным к любым неблагоприятным условиям трудовой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студентов. Учеб. пос. М.: МНЗПУ 1995. 90 с.

2. Губанищева А.А. Профессиограмма менеджера индустрии туризма // Научно-методический журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка». – 2013. – №1 (5). – С 99–106.

3. Губанищева А.А. Учет особенностей профессиональной деятельности будущих менеджеров индустрии туризма в процессе физического воспитания // Философия социальных коммуникаций, 2013. – №1 (22). – С. 130–135.

THE LITERATURE

1. Vilensky M.Ya. Fundamentals of a healthy lifestyle for students. Textbook. pos. M.: MNZPU 1995. 90 p.

2. Gubanishcheva A.A. Profession program manager of the tourism industry // Scientific and methodical journal "Physical Education and Sports Training". - 2013. - No. 1 (5). - With 99-106.

3. Gubanishcheva A.A. Accounting for the peculiarities of professional activity of future managers of the tourism industry in the process of physical education // Philosophy of Social Communications, 2013. - № 1 (22). - P. 130-135.

УДК 613.9:616-071.2-057.875

ВЕЛИЧИНА ЖИРОВОГО КОМПОНЕНТА ТЕЛА, КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

*Ширко Дмитрий Игоревич, кандидат медицинских наук, доцент
Дорошевич Вячеслав Иванович, кандидат медицинских наук, доцент
Белорусский государственный медицинский университет,
г. Минск, Беларусь*

Аннотация. В результате проведенного исследования было установлено, что наиболее информативным показателем структуры тела, который может быть использован для оценки физического состояния курсантов (студентов) является величина жирового компонента тела.

Ключевые слова: жировой компонент тела, студенты, физическое состояние.

Abstract. As a result of the conducted research it was established that the most informative indicator of structure of a body which can be used for assessment of a physical condition of cadets (students) is the size of a fatty component of a body.

Index terms: fatty component of a body, students, physical state.

Основной задачей образовательного процесса в высших учебных заведениях является подготовка высококвалифицированных, конкурентоспособных специалистов для различных отраслей производства и сфер деятельности. С этой целью используются разнообразные формы и методы обучения, внедряются новые технические средства и учебные технологии. Вместе с тем высокая интенсивность образовательного процесса, сопровождающие его информационные и эмоциональные стрессы, не всегда благоприятно сказываются на состоянии здоровья обучающихся.

В связи с этим, охрана здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее актуальных задач общества, так как именно выпускники высших учебных заведений являются его главным интеллектуальным и социально-экономическим потенциалом.

С целью своевременной диагностики, лечения и профилактики заболеваний разработана и широко используется система динамического медицинского наблюдения за состоянием здоровья населения. Однако она основана на поиске начальных признаков болезни, а для характеристики здоровья используются показатели заболеваемости, госпитализации, трудопотерь, инвалидизации и т. д., отражающие его клинически проявившийся срыв. Это приводит к тому, что из поля зрения медицинских работников выпадает весь комплекс процессов снижения уровня здоровья, что влияет на эффективность проводимых профилактических мероприятий вследствие их несвоевременного начала [0].

Одним из перспективных направлений, позволяющих получить данные об изменениях, происходящих в организме на ранних, донологических стадиях, является мониторинг физического состояния. Для этого используются различные показатели, характеризующие состояние функциональных, адаптационных возможностей организма, его физиологических резервов.

Вместе с тем, в настоящее время для оценки взаимодействия организма и окружающей среды, характеристики метаболических процессов, сбалансированности в деятельности различных систем, оценки состояния здоровья населения и диагностики различных отклонений в организме широко используются показатели структуры тела, которые отличаются простотой измерения и достаточной информативностью, что особенно важно при скрининговых обследованиях [2].

В настоящее время для характеристики структуры тела используется большое количество показателей, таких как рост (длина тела), масса тела,

окружность грудной клетки и рассчитываемые на их основании различные индексы, толщина кожно-жировой складки и также величина жирового компонента тела.

Целью нашего исследования было определение наиболее информативных показателей структуры тела, которые можно использовать для оценки физического состояния студентов. Так как часть показателей структуры тела взрослого человека сравнительно стабильна, в исследовании было решено использовать более вариативные индекс массы тела (ИМТ), отношение фактической массы тела (МТ) к ее «идеальным» значениям, определяемое по методике Европейской ассоциацией нутрициологов и величину жирового компонента тела (ЖКТ) [3, 4].

Объектом исследования являлись 1392 курсанта 1-5 курсов УО «Военная академия Республики Беларусь. Группы контроля оставили курсанты с величиной ИМТ 20,0-25,0 кг/м², МТ 90,0-110,0 % от оптимальной и величиной ЖКТ 12,0-18,0 %.

В качестве показателей функционального состояния организма были использованы комплексный показатель физической подготовленности, рассчитываемый по результатам подтягивания на перекладине и бега на дистанции 100 и 3000 м, показатели гемодинамики (частота сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление, пульсовое и среднее динамическое давление, ударный и минутный объем крови, периферическое сосудистое сопротивление, индексы функционального состояния организма, Робинсона, Кердо, Квааса) и физиологических резервов организма (пробы Штанге, Генчи, Богомазова, Руфье-Диксона).

Адаптационные возможности организма определяли по индексу функциональных изменений системы кровообращения, индексу напряжения регуляторных систем, амплитуде моды и вариационному размаху. В результате проведенного исследования было установлено, что показатели, функциональных и адаптационных возможностей, а также физиологических резервов организма курсантов в наибольшей степени связаны с величиной ЖКТ. Достоверность отличий от контрольной группы также была более выражена у лиц с различной величиной данного показателя структуры тела.

На основании этого было сделано заключение, что наиболее информативным показателем для оценки курсантов (студентов) является величина жирового компонента тела.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Апанасенко Г.Л.* Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. Ростов н/Д.: Феникс, 2000. 248 с.
2. *Щедрин А.С.* Показатели физического развития мужского населения сибирского города / А.С. Щедрин // Гигиена и санитария. 2000. № 6. С. 21–24.
3. *Кошелев Н.Ф.* Гигиена питания войск / Н.Ф. Кошелев, В.П. Михайлов, С.А. Лопатин. СПб.: ВМА, 1993. Ч. 2. 259 с.

4. Quiles Izquierdo J. Valiolez de los datos antropometricos declarados para la determination de la prevalencia de obesidad / J. Quiles Izquierdo, J.Vioque // Med. Clin., 1996. Vol. 106, № 19. P. 725–729.

THE LITERATURE

1. Apanasenko G.L. Medical valueology / G.L. Apanasenko, L.A. Popova. Rostov N / D.: Phoenix, 2000. 248 pages.

2. Shchedrin A.S. Indicators of physical development of male population of the Siberian city/A.S. Shchedrin//Hygiene and sanitation. 2000. No. 6. P. 21-24.

3. Koshelev N.F. Gigiyena of a delivery of troops / N.F. Koshelev, V.P. Mikhaylov, S.A Lopatin. SPb.: VMA, 1993. P. 2. 259 p.

4. Quiles Izquierdo J. Valiolez de los datos antropometricos declarados para la determination de la prevalencia de obesidad / J. Quiles Izquierdo, J.Vioque // Med. Clin., 1996. Vol. 106, № 19. P. 725–729.

УДК 796.08

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЭНЕРГОСИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТСМЕНОК НА РЕЗУЛЬТАТИВНУЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Сибгатуллин Артур Раилевич, аспирант

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-
педагогический университет*

г. Челябинск, Россия

Аннотация. В работе представлены индивидуальные энергосистемы спортсменов и спортсменок, влияющие на результативную соревновательную деятельность, а также обоснованы её механизмы развития.

Ключевые слова: индивидуальная энергосистема, спортивный результат, спортсменка, спортсмен, соревновательная деятельность.

Abstract. In work the individual power supply systems of athletes and sports-women influencing productive competitive activity are presented and also her mechanisms of development are proved.

Keywords: individual power supply system, sports result, sportswoman, athlete, competitive activity.

Актуальность. У спортсменок и у спортсменов функциональное состояние и диагностические энергетические приоритеты успешного или неуспешного выступления в соревновательной деятельности во многом зависят от применения дыхательных, физических упражнений, точечной оценки выполняемой и планируемой физической нагрузки [1-7].

Особенно это проявляется в сочетании с физической нагрузкой на гибкость, а также с концентрацией на расслабление и развитие нервно-мышечной системы и энергетических центров позвоночного канала.

В этом случае эффективно развивается функциональная система через энергетические центры энергосистемы позвоночного канала и восстановительный

процесс у спортсменок и спортсменов в тренировочной, соревновательной деятельности [8–15].

Цель исследования: обоснование разных уровней энергосистемы на успешное выступление спортсменов и спортсменок в соревновательной деятельности.

Задача исследования: определить влияние различных уровней энергосистемы на успешное выступление спортсменов и спортсменок в соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показали, что существуют различные уровни – низкий, средний, высокий – в работе энергетических центров энергосистемы позвоночного канала, нервно-мышечной системы, где цветовая энергия серебристого, фиолетового, голубого, зеленого, желтого, коричневого и красного цветов взаимосвязаны между собой и с прогнозированием успешной соревновательной деятельностью спортсменов и спортсменок. У спортсменов и спортсменок низкий уровень работы энергетических центров энергосистемы содержит, светлую цветовую энергию (серебристого, фиолетового, голубого, зеленого, желтого, коричневого и красного цветов) в семи энергетических центрах позвоночного канала. Как правило, после выполнения учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки низкий уровень энергосистемы, не способствует успешной соревновательной деятельности, что свидетельствует о неполном восстановительном процессе после предыдущей физической нагрузки. Средний уровень работы энергетических центров энергосистемы позвоночного канала проявляет яркую цветовую энергию (серебристого, фиолетового, голубого, зеленого, желтого, коричневого и красного цветов) в семи энергетических центрах позвоночного канала перед выполнением учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки, уровень, способствующий невысоким спортивным результатам.

Высокий уровень работы энергетических центров энергосистемы позвоночного канала имеет ярко-темное проявление цветовой энергии (фиолетового, зеленого, желтого, коричневого и красного цветов) в семи энергетических центрах позвоночного канала; уровень показывает высокую функциональную готовность и спортивную форму к успешной соревновательной деятельности. Следует сказать, что у спортсменок цветовой фон в энергетических центрах энергосистемы позвоночного канала сочетается с розовым потоком энергии, а у спортсменов – с красным, зеленым потоком энергии, проявляемой до и после учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки. В энергосистеме спортсменов и спортсменок в различных энергетических центрах позвоночного канала может быть черный или серый цвет энергии, указывающий на утомление, переутомление, перенапряжение. При переутомлении у спортсменов и спортсменок отмечается черный или серый цвет энергии от двух до

трех энергетических центров энергосистемы позвоночного канала. При перенапряжении у спортсменов и спортсменок отмечается серый цвет энергии от трех и более энергетических центров энергосистемы позвоночного канала.

В заключение отметим, что у спортсменов и спортсменок в состоянии утомления, переутомления, перенапряжения проводится энергетическая работа по вытеснению черной, серой цветовой энергии и наполнением энергией, соответствующей каждому энергетическому цветовому центру.

При этом эффективно применяются дыхательные упражнения на энергетические центры энергосистемы позвоночного канала в повышении функциональных возможностей спортсменов и спортсменок.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Байгужин П.А., Байгужина О.В.* Адаптивно-компенсаторная реакция организма студентов в условиях ментального стресса / П.А. Байгужин, О.В. Байгужина: монография. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2015. –199с.

2. *Байгужин П.А., Данекина Ю.С., Байгужина О.В.* Психомоторные показатели под влиянием дозированной умственной нагрузки у студенток с различной подвижностью нервных процессов / П.А. Байгужин, Ю.С. Данекина О.В. Байгужина // Эколого–физиологические проблемы адаптации: материалы ХvII Всероссийского симпозиума. – М.: РУНД, 2017. –С. 18–19.

3. *Белоусова Н.А.* Влияние физической культуры на состояние стрессустойчивости студенток с отклоняющейся архитектоникой позвоночника / Н.А. Белоусова, Н.В. Мамылина, А.А. Семченко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №11. – С. 45–48.

4. *Долгова В.И.* Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности / В.И. Долгова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск, 2013. – № 12. – С. 17–24.

5. *Камскова Ю.Г.* Особенности механизмов адаптации юных спортсменов в ациклических видах спорта / Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №10. – С. 29–34.

6. *Михеев А.И., Сиваков В.И.* Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев, В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры».– 1993. – № 2. – С. 21-22

7. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И.Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21– 24.

8. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И.Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 66–70.

9. Павлова В.И. Здоровье и физическая культура населения как основа воспроизводства человеческой общности / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А.Сарайкин // материалы IX Междунар.науч-практ.конф.: «Здоровьесберегающее образование–залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» под науч. ред. З.И. Тюмасевой. –Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 121–125.

10. Сарайкин Д.А. Показатели периферической системы крови у юных тхэквондистов на предсоревновательном этапе тренировочного процесса / Д.А.Сарайкин, М.С. Терзи, В.И. Павлова // Вестник Уральской медицинской академической науки. 2012. – №2 (39). –15–16.

11. Сиваков, В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры (Монография) Челябинск: ЧГПУ, 1998. – 149с.

12. Сиваков, В.И. Теоретико-методическое обоснование психического состояния школьников в процессе физического воспитания и спорта (Монография) Челябинск, 2001. – 169с.

13. Сиваков, В. И. Адаптационные возможности младших школьников и спортсменов в физкультурно-спортивной деятельности / В.И. Сиваков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. –№ 2. – С.63–65.

14. Сиваков, В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания [Текст]: монография / В.И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 164 с.

15. Сиваков, В. И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В. В. Сиваков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 142. – № 12. – С. 116–120.

THE LITERATURE

1. Baiguzhin P.A., Baiguzhina O.V. Adaptively compensatory reaction of the body of students in condition of mental stress / P.A. Baiguzhin. O.V. Baiguzhina Monograph. – Chelyabinsk YUrGGPU. 2015. – 199 p.

2. Bayguzhin P.A., Danekina Yu.S., Bayguzhina O.V. Psychomotor indicators under the influence of the dosed intellectual loading at students with various mobility of nervous processes / P.A. Bayguzhin, Yu.S. Danekina of O.V. Bayguzhin//Ekologo-fiziologicheskyy problems of adaptation: materials XvII All-Russian symposium. – M.: RUND, 2017. – P 18-19.

3. Belousova N.A. The influence of physical activity on the state of stress resistance of female students with deviating architectonics of the spine/ N.A. Belousova., N.V.Mamilina, A.A. Semchenko // Theory and practice of physical culture. – 2017. – № 11. – p. 45–48.

4. Dolgova V.I. Psychophysiological determinants of rediness for innovation / V. I. Dolgova // Vestnik of the Chelyabinsk State Pedagogical Unversity. – Chelyabinsk, 2013. – № 12. – p. 17–24.

5. *Kamskova U.G.* Features of adaptation mechanisms for young athletes in acyclic sports / U.G.Kamskova and oth. // Theory and practice of physical culture. – 2007. – №10. – p.29–34.
6. *Micheev A.I., Sivakov V.I.* The importance of physical education in reducing aggressiveness and anxiety in the behavior of younger adolescents. A.I. Mikheev, V.I. .Sivakov // Theory and practice of physical culture. – 1993. – №2. – p.21–22.
7. *Molekulyarno-geneticheskaya determinatsiya funktsionalnoy rabotosposobnosti edinobortsev raznykh kvalifikatsiy* [Molecular genetic determination of functional performance of combatants of different skill levels / Terzi M.S., Lekontsev E.V., Saraykin D.A.. *Teoriya i praktika fiz. kultury*, 2016, no. 7, pp. 21– 24.
8. *Psikhofiziologicheskie determinanty sportivnogo masterstva edinobortsev* [Psychophysiological Determinants of Sports Skills of Combatants]/ Terzi M.S., Saraykin D.A., Pavlova V.I., Kamskova J.G. *Teoriya i praktika fiz. kultury*, 2014, no. 12, pp. 66– 70.
9. *Pavlova V.I.* Health and physical culture of the population as the basis for the reproduction of human community / V.I. Pavlova, B.S. Pavlov, D.A. Sarajkin // material IX international scientific practical conference “Health saving education is the guarantee of safe life of youth: problems and methods of solution” under the scientific editorship Z.I. Tumasevij. – Chelyabinsk: UYrGGPY, 2016. – p.121–125.
10. *Sarajkin D.A.* Indicators of the peripheral system of blood of young taekwondo fighter at the pre-competition stage of the training process / D.A. Sarajkin, M.S. Terzi, V.I. .Pavlova // *Vestnik of Ural medical academic science*. – 2012. – № 2. – p. 15–16.
11. *Sivakov V.I.* Pedagogical basis of management of the mental condition for teenagers at the lesson of physical training. V.I. Sivakov: monograph. Chelyabinsk: CHGPU, 1998. – p.14
12. *Sivakov, V.I.* Teoretiko-metodicheskyy justification of a mental condition of school students in the course of physical training and sport (Monograph) Chelyabinsk, 2001. – 169 p.
13. *Sivakov, V.I.* Adaptation opportunities of younger school students and athletes in sports activity / V.I. Sivakov//Physical culture: education, education, training. 2013. –№ 2. – P 63-65.
14. *Sivakov, V. I.* Managing mental stress preschool children in the process of physical education [Text]: Monograph / V. I Sivakov. – Chelyabinsk: Izd-vo Chelyab. gos. ped. un-ta, 2015. – 164 P.
15. *Sivakov, V. I.* Kvantovyy metod v povyshenii ehnergosistemy sportsmenov [Quantum method in increasing the energy system of athletes] / V. I. Sivakov, D.V. Sivakov, V. V. Sivakov // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. – 12 (142). – 2016. – P. 116-120.

ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Могильников Юрий Валерьевич, ассистент

Уварин Александр Владимирович, студент

Жирнова Влада Ержиевна, студент

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические аспекты проблемы влияния профессионального спорта на здоровье подростков. Авторы раскрывают возможности подросткового возраста при выборе различных направлений спортивной деятельности.

Ключевые слова: подростковый возраст, профессиональный спорт, физическая культура.

Abstract. The paper contains theoretical and methodological aspects of the impact of professional sports on adolescent health. The authors reveal the opportunities of adolescence when different areas of sports activities.

Index terms: adolescence, professional sports, physical culture.

Все папы и мамы рано или поздно задумываются над тем, в каком возрасте отдать ребенка в спорт, какую спортивную секцию выбрать, с чего начинать занятия спортом. При этом немаловажным остается проблема – сможет ли ребенок выдержать большие физические нагрузки.

Однако, родители часто не понимают разницу между физической культурой и спортом. Обратимся к исследованиям физиологов и врачей, в которых анализируются разница между занятиями физической культурой и спортом. Так, по мнению [1, 5, 6, 7 и др.] физическая культура – это движение, развитие мускулатуры, гармония физического и духовного здоровья человека. Занятия физической культурой приносят мышечную радость и одновременно пользу и удовольствие. И если взрослые заставляют себя делать зарядку время от времени, то для растущего организма движение – насущная необходимость.

Занятия спортом – это частые изнуряющие тренировки, физические нагрузки, ранний износ организма, случайные травмы и, как следствие, появление профессиональных болезней. Например, у пловцов часто имеются проблемы с дыхательной системой и носовыми пазухами. Стрелки и биатлонисты приобретают заболевания, связанные со слухом. Спортсмены, которые занимаются фигурным катанием, гимнастикой и тяжелой атлетикой, впоследствии страдают патологиями позвоночника и суставов [2, 4, 6, 7 и др.].

В возрасте 2-3 года дети и физическая активность неразрывны. В этот период дети очень подвижны, им тяжело усидеть на одном месте. Именно поэтому родителям требуется направлять энергию в нужное русло. Для этого многие родители приобретают шведскую стенку и разные детские тренажеры. Некоторые родители систематически занимаются с ребенком физкультурой, а

также ходят вместе с ребенком на спортивные площадки, где есть турники и тренажеры.

В возрасте от трех до четырех лет у детей появляются навыки гибкости и пластичности. Чтобы эти навыки развивать, родители отдают ребенка в секции спортивной или художественной гимнастики. Кроме этого дети в этом возрасте начинают заниматься плаванием, спортивной акробатикой и фигурным катанием.

Для детей в возрасте 5-6 лет характерно появление таких физиологических особенностей как сила и выносливость. Для их поддержания родители отдают детей в следующие виды спорта: айкидо, спортивные и балльные танцы, большой и настольный теннис, легкая атлетика и др.

В возрасте от 7-8 лет дети уже способны проявлять такие качества, как скорость, смелость, ловкость, быстрая реакция, а так же командный дух. В их развитии помогают такие виды спорта как футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, гандбол и др. Так же можно отдать ребенка в секции единоборств – карате, бокс, ушу и др.

Обратимся к особенностям развития в подростковом возрасте [8]. **Характеристики подросткового возраста** (11-15 лет): бурный рост, активное гормональное развитие, совершенствование физических и умственных способностей. Подростковый и юношеский возраст объединяют иногда одним названием – период полового созревания. В этот период полностью формируются пропорции тела, завершается рост и окостенение скелета. За период полового созревания у юношей вес тела увеличивается в среднем на 34 кг, рост – на 35 см; у девушек соответственно на 25 кг, на 28 см. Эти изменения связаны с напряженной деятельностью систем и органов, регулирующих процессы роста и обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма. Ученые – психологи, физиологи, педагоги считают, что формирование воли, характера, мировоззрения происходят за относительно короткое время в подростковом возрасте и завершается в юности. В то же время сами регулирующие системы продолжают собственное развитие и формирование.

Исследователи проблем спорта отмечают, что для получения отличных результатов в спорте высших достижений, надо начинать в раннем детстве, когда за ребенка все решают родители. Часто при этом взрослыми движут не интересы ребенка, а их личные мотивы, например погоня за модой или честолюбие. Из-за этого в будущем кто-то из ребят действительно станет одним из самых лучших, кто-то окрепнет и обретет хорошие навыки, а у кого-то эти увлечения оставляют память о себе в виде травм, которые напоминают о себе в зрелом возрасте.

По статистике не всяким спортом можно увлекаться с малолетнего возраста, потому что некоторые виды спорта предполагают большие физические нагрузки. Поэтому ими можно заниматься, когда детский организм уже подрос и окреп. Так же многие родители сталкиваются с проблемой, когда ребенок

хочет бросить посещение секций, так как им не нравится подобранный родителями спорт. Перед тем как отдать ребенка в профессиональный спорт ученые и врачи рекомендуют проконсультироваться с врачами и тренерами. Но в первую очередь должна учитываться заинтересованность самого ребенка.

Что касается физической активности подростков, то лучше обратить внимание на те виды физической активности, которые действуют на организм общеукрепляюще, для того, чтобы в старшем возрасте можно переносить более серьезные физические нагрузки.

В связи с этим, исследователи [1, 3, 5, 7, 8 и др.] отмечают, что одним из лучших видов спорта для подросткового возраста является плавание. Движение в воде, во-первых, хорошо переносится, во-вторых, положительно влияет на состояние растущего опорно-двигательного аппарата и, в-третьих, хорошо влияет на развитие сердечно-сосудистой системы подростков.

Кроме плавания для подросткового возраста положительное влияние оказывает общеукрепляющий бег и катание на велосипеде. Впоследствии, из этих спортивных занятий может вырасти хороший триатлонист. Отметим также, что занятие бегом, плавание и велосипедный спорт могут улучшить результаты в любом другом виде спорта.

При выборе вида спорта для детей подросткового возраста важно учитывать следующие **факторы**:

1) темперамент (холерику сложно будет играть в шахматы, а меланхолику – заниматься хоккеем);

2) телосложение (высокий рост хорош для занятий баскетболом, а подросток с сильными ногами может стать хорошим бегуном);

3) желание подростка (наличие внутренней мотивации может быть определяющим);

4) умение находиться в команде (командные виды спорта обеспечивают успешность социальной адаптации).

Во многих исследованиях [6, 8 и др.] отмечается гендерный аспект в выборе вида спорта для подростков. Для девочек перспективными не только для оздоровления, но и для красивого телосложения, развития женственности являются занятия аэробикой, спортивными или балльными танцами.

Многие родители считают, что для девочек перспективно оздоравливающие являются занятия гимнастикой и акробатикой. С позиции развития красивого телосложения с этим можно согласиться, но с позиции оздоровления – нет. Гимнастика и акробатика являются очень травмоопасными видами спорта.

Среди популярных видов спорта в современный период у мальчиков-подростков являются скейтбординг и сноубординг. Эти виды спорта, несомненно, развивают ловкость, сноровку, чувство баланса, координацию движений. Поскольку все тренировки проходят на природе, то это позволит закалить ребенка.

Среди экстремальных видов спорта для мальчиков самым безопасным является скалолазание. У этого вида спорта есть три существенных положительных *особенности*: 1) верхолазание развивает смелость, мужество, настойчивость и упорство; 2) скалолазание дает противоположные типы нагрузок; 3) проход маршрута дает одновременно и динамическую нагрузку на мышцы, и силовые упражнения, и растяжку.

Среди минусов можно отметить невозможность сочетания занятий скалолазанием и игрой на музыкальных инструментах, так как серьезные занятия на скалодроме дают большую нагрузку на пальцы.

По исследованиям физиологов, занятия бодибилдингом должны проходить исключительно под руководством опытного тренера, поскольку силовые тренировки не показаны до тех пор, пока не закончится период интенсивного роста. У подростков занятия бодибилдингом вызывают характерные симптомы: головокружение, повышение артериального давления, учащенное сердцебиение и даже обмороки. В связи с этим, врачи рекомендуют начинать силовые занятия для девочек не раньше 16 лет, а для мальчиков – не раньше 18 лет.

Для мальчиков и девочек подросткового возраста психологи рекомендуют занятия командными видами спорта – баскетбол, футбол, волейбол, хоккей и др. Любой командный вид спорта снижает подростковую агрессию, развивают коммуникативные навыки, повышают социальную адаптированность.

Обращаясь к исследованиям физиологов и спортивных психологов [5, 6, 8 и др.] переходный возраст (подростковый период) требует повышенной затраты всех ресурсов организма. Смена интересов может привести к смене успеваемости, физиологические изменения к повышенной утомляемости, эмоциональной неустойчивости. Критичность мышления приводит к подростковой автономии и смене авторитетов, желании выделиться среди сверстников. Эти психологические особенности можно успешно использовать, если направить активность подростка в занятия спортом.

Отметим еще один важный аспект, касающийся полезности в занятии спортом у детей подросткового возраста – развитие стрессоустойчивости. В современное динамично развивающееся время проблема стресса становится все более актуальной. В занятиях любым профессиональным видом спорта профессиональный стресс – это психические и соматические реакции человека в ситуациях напряженности. В свою очередь, по мнению П.Б. Зильбермана, «стрессоустойчивость – интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [3, с. 146]. Учеными отмечается, что социальная адаптированность улучшается при развитой стрессоустойчивости. Вышеизложенное позволяет нам сделать следующий вывод: занятия профессиональным спортом в подростковом возрасте могут оказывать как положительное, так и

отрицательное влияние на состояние здоровья. При выборе профессионального вида спорта в этом возрасте необходимо учитывать общефизиологические особенности организма подростка и обязательно проходить систематическое обследование у врачей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Багадирова, С.К. Особенности изучения стрессоустойчивости спортсменов-дзюдоистов / С.К. Багадирова // Физическая культура, 2010. - №4. – С. 23-29.

2. Босенко, Ю.М. Особенности копинг-стратегий у спортсменов разной квалификации и пола специализирующихся в командных и индивидуальных видах спорта / Ю.М. Босенко // Спортивный психолог. – 2012.– № 1 (25). – С. 27-32.

3. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. – Москва, 1974. – С. 138-172.

4. Курепов, В.А. Большая энциклопедия спорта. – М.: Спорт, 2002. – 211 с.

5. Медведев, В. В. Психологические особенности личности спортсменов: Лекция для студентов и слушателей фак. повышения квалификации и Высш. шк. тренеров Академии / В.В. Медведев // Рос. гос. акад. физ. культуры. - М: Академия, 1993. - 249 с.

6. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневичко. — М.: МГУ, 2011. — 424 с.

7. Солодков, А. С. Физиология спортивной деятельности: учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. – 1999. – 231 с.

8. Цукерман, Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. – Москва-Рига: Педагогический центр «Эксперимент», 1997. – 288 с.

THE LITERATURE

1. Bagadirova, S.K. Features of studying the stress-resistance of athletes-judokas / S.K. Bagadirova // Physical culture, 2010. - №4. - P. 23-29.

2. Bosenko, Yu.M. Features of coping strategies for athletes of different qualifications and gender specializing in team and individual sports / Yu.M. Bosenko // Sports Psychologist. - 2012.- No. 1 (25). - P. 27-32.

3. Zilberman, P.B. Emotional stability of the operator. Zilberman // Essays on the psychology of labor of the operator. - Moscow, 1974. - P. 138-172.

4. Kurepov, V.A. Great Encyclopedia of Sports. - Moscow: Sport, 2002. - 211 p.

5. Medvedev, V. V. Psychological characteristics of the personality of athletes: Lecture for students and students of fact. improvement of professional skill and Higher education. shk. Trainers of the Academy / V.V. Medvedev // Ros. state. acad. fiz. culture. - M: Academy, 1993. - 249 p.

6. Sports psychology: Monograph / Ed. Yu.P. Zinchenko, A.G. Tonevitsky. - Moscow: Moscow State University, 2011. - 424 p.

7. Solodkov, AS The Physiology of Sports Activity: A Training Manual / A.S. Solodkov, E.B. Sologub. - St. Petersburg: SPbGAFK them. P.F. Lesgaft. - 1999. - 231 p.

8. Tsukerman, G.A. Psychology of self-development: a task for teenagers and their teachers. - Moscow-Riga: Pedagogical Center "Experiment", 1997. - 288 p.

УДК 796

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Валеева Ф.Р., Шейко Г.А.

*Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «БГУ»*

г. Стерлитамак, Россия

Аннотация. В статье дается определение информационных технологий, проводится анализ применяемых информационных технологий в области физической культуры и спорта, даются их краткие характеристики. При оценивании современного этапа развития информационных технологий в этой отрасли авторы отмечают, что, невзирая на большое количество направлений, даже описанные в этой статье разработки не имеют масштабного распространения. Однако ведутся работы по внедрению современных информационных технологий во все направления спорта на всех этапах. Эти разработки ведутся не только в сфере спорта, но и в сфере физической культуры в школах и вузах.

Ключевые слова: информационные технологии, продукт nike+ ipod, комплекс hawk-eye, программа dartfish.

Abstract. The paper gives the definition of information technologies and analyzes used information technologies in the field of physical culture and sports, gives their brief characteristics. In evaluating present stage of information technologies development in this field, the authors note that, despite a large number of destinations and their direct application, even described in the paper, developments do not have largescale distribution. However, work is underway to introduce modern information technologies in all areas of sport at all stages. These developments are carried out not only in the field of sports but in the sphere of physical culture in schools and Universities.

Index terms: information technology, product Nike+iPod, HawkEye complex, Dartfish program.

В нынешнем мире происходят массовые преобразования в абсолютно всех областях человеческой жизни. В данных изменениях немаловажную значимость играют быстрое развитие научно-технологического прогресса и мас-

штабная информатизация индустриальных государств всемирного сообщества. Информативные процессы являются одной из основных составляющих жизнедеятельности человека и социума. Информационные технологии предполагают собою связь устройств, способов и методов, позволяющих управлять данными с поддержкой средств вычислительной техники. Это компьютеры и программное обеспечение, разнообразные устройства и системы связи.

Вопреки трудностям, сопряженным с организационными, научно-методическими и материально-техническими нюансами введения нынешних технологий в сферу спорта, они интересуют ряд специалистов, так как имеется необходимость перехода от классических средств к применению новых информационных технологий, какие дают возможность значительно успешнее реализовывать получение, обрабатывание и передачу данных, качественно поменять методы и организационные формы подготовки высококвалифицированных спортсменов, тренеров и судей, а кроме того выполнения физкультурно-оздоровительной работы с населением. В наше период в Российской Федерации совершается процесс информатизации разных областей общественной жизни, в том числе и в спорте.

Информационные технологии отыскивали достаточно обширный спектр применения в области спорта и физиологической культуре. Ключевые направления применения информационных технологий в физиологической культуре и спорте прежде всего сопряжены:

- с формированием личности и подготовки предстоящих профессионалов к комфортной жизни в обстоятельствах информативного сообщества;
- с реализацией социального заказа на специалистов в сфере физиологической культуры и спорта, предопределенного информатизацией сферы физической культуры и спорта;
- с интенсификацией абсолютно всех степеней учебно-воспитательного и тренировочного процессов.

С учетом данного возможно выделить направления применения информационных технологий в физиологической культуре и спорте. Итак, информационные и компьютерные технологии используются:

- в свойстве средства преподавания, улучшающего ход обучения и увеличивающего его результативность. При данном реализуются возможности программно-методичного обеспечения нынешних компьютеров в целях сообщения познаний, моделирования тренировочных, учебных и конкурсных ситуаций, осуществления тренажа и контроля за итогами преподавания;
- в качестве средства информационно-методичного обеспечения и управления учебно-воспитательским и организационным процессом в учебных заведениях, спорт организациях и т.п.;
- в качестве средства автоматизации процессов контроля, корректировки итогов учебно-воспитательской и учебно-тренировочной работы и компьютерного тестирования физиологического, умственного, многофункционального и психологического состояний занимающегося;

- в качестве средства автоматизации процессов обработки итогов состязаний и научных изучений;
- в качестве средства организации интеллектуального досуга, развивающих игр;
- в маркетинговой, издательской и предпринимательской деятельности в области физиологической культуры и спорта;
- при организации мониторинга физиологического состояния и здоровья разных контингентов занимающихся.

Сегодня нереально вообразить для себя организацию крупных спорт состязаний без применения нынешних информативных технологий. Формируемые в процессе выполнения соревнований основы данных гарантируют работу информативных терминалов комментаторов и журналистов в режиме он-лайн. Представителям средств массовой информации (СМИ) необходимо приобретение итоговой информации о итогах уже через секунды уже после завершения состязания, а кроме того предельно полной и достоверной информации о участниках состязаний. От реализации данных условий напрямую находится в зависимости зрелищность нынешнего спортивного соревнования. Для статистической обработки итогов состязаний применяются ПК с особыми программами. Это в особенности немаловажно для таких типов спорта, в каковых результат спортсмена расценивают судьи-специалисты. В статье Г.П.Почекуевой описывается алгоритм программы, позволяющей осуществлять оценку результативности работы игрока либо команды в спорт играх [1].

Естественно, данные методы не так современны, как программа Dartfish. Dartfish – программное обеспечение видеоанализа, которое применяется тренерами и спортсменами с целью достижения необходимого итога. Эта программа может применяться абсолютно всеми: тренерами, атлетами, студентами, учителями и спорт докторами. Это программное обеспечение применяет цифровую видеографику [2]. Программа Dartfish применяется на олимпиадах и чемпионатах Европы и мира.

На чемпионате мира по футболу кроме самой игры демонстрируют, какое количество километров пробежал спортсмен за матч. Данный расчет возможно осуществить 2-мя методами. 1-ый из них – чип в кроссовках. Подобные чипы уже возможно купить в торговом центре, они дают возможность узнать скорость ходьбы, дистанция, число шагов и число затраченных калорий. К примеру, фирма Nike в сотрудничестве с Apple изготовила совместный продукт Nike + iPod в 2006 г. Apple выпускал чип, сведения коего переходили специальному предложению для iPod либо браслету Sportband, произведенному фирмой Nike. Кроме того Nike производил специализированные кроссовки, в каковых было учтено место для чипа. 2-ой метод состоит в том, что имеются специализированные камеры, какие охватывают всё поле и фиксируют перемещение в его границах. Сведения с данных видеокамер с поддержкой особого софта собираются и анализируются, а далее выдаётся итог [3].

В минувшие годы возникает все более разных типов спортивной экипировки, оснащенных датчиками, какие должны посодействовать прослеживать физиологическое состояние и успехи спортсменов в период тренировок и восстановления. К примеру, сформированы спорт бюстгальтеры, какие применяют проводящую ткань для регистрации сердечного ритма спортсменок. «Вычислительный центр» такого бюстгальтера на кремниевых чипах находится в маленьком пластмассовом корпусе и передает сигнал на принимающее приспособление. С поддержкой системы измерителей и микропроцессора спорт электроника может контролировать многочисленные характеристики физиологического состояния человека: силу влияния на тело, электрические импульсы от сердца и нервной системы, кровяное давление, темп ходьбы либо бега, нагрузку на суставы. Сведения могут быть подвергнуты обработке «на месте» либо переданы на иное устройство [4].

Современные технологические процессы могут помочь спорт болельщикам видеть все самые четкие составляющие и картинку в целом. Несколько лет назад погрешности спортсменов мог доказать только тренер либо судья, в настоящее время же каждое движение может быть разложено на конкретные части и каждому человеку доступен анализ реального воздействия с поддержкой нынешних цифровых технологий. К примеру, комплекс HawkEye, знаменитый благодаря теннису, хотя он кроме того используется в снукере, крикете и футболе, придуман с целью того, чтобы упростить труд судей, так как появлялось огромное число ситуаций, в каковые простые камеры были слабы [5].

В футболе HawkEye проверяет, пересёк ли мячик черту ворот. В случае, если мячик пересек данную линию, на браслет основного арбитра действует сигнал от этой программы. Футбольные поклонники ранее давно ожидали введения этой системы, так как были подобные прецеденты, когда общество, которые смотрели игру по тв, видели мяч, а основной арбитр встречи – нет, так как мяч было нереально разглядеть без помощи камеры. Кроме того, не нужно забывать, что информационные технологии в отдельных типах спорта используются с целью регистрации итога, к примеру, замер длины прыжка либо фотоподфиниш в легкой атлетике.

Прогресс не стоит на месте, и с каждым днем возникают различные нововведения. Нововведения стремятся усовершенствовать итоги спортсменов, сформировать удобства для арбитров, зрителей и, безусловно, самих занимающихся. При оценивании в данной сферы нынешнего этапа формирования информационных технологий необходимо признать, то что, несмотря на огромное количество течений и их прямое применение, данные разработки не обладают масштабного распространения.

Но ведутся работы по введению современных информационных технологий во все области спорта и на абсолютно всех стадиях, причем не только лишь в области спорта, однако и в области физиологической культуры в школах и высших учебных заведениях.

Таким образом, в процессе нашего исследования мы проанализировали применение информационных технологий в физической культуре и спорте. Безусловно, за минувшие годы информатизация нынешнего общества приобретает все новые и новые масштабы с каждым днем. Самое основное, то что на текущий день с применением самых современных информационных технологий, подготовка высококлассных спортсменов и квалифицированных профессионалов не вызывает затруднений. Несмотря на то темпы модернизации оснащения в высших учебных заведениях весьма удивляют, на наш взгляд, они ещё недостаточно отвечают условиям высококачественного нынешнего образования. По этой причине в формировании России как государства, информатизация области физической культуры и спорта обязана быть одним из основных пунктов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В.* Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию /Матер. всерос.науч.-практ. конф. СПб., 2000.
2. *Волков В.Ю.* Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре /Матер. всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2000.
3. *Жбанков О.В.* Информационно-методическая система - инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания /Матер. междунар. конф. 2000.
4. *Зайцева Т.И., Смирнова О.Ю.* В сб.: Информационные технологии в образовании. М., 2000.
5. *Иванова Л. А., Савельева О. В.* Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 8 (август). – С. 81–85.

THE LITERATURE

1. *Bogdanov V. M., Ponomarev V. S., Solovov A. V.* Use of modern information technology in theoretical and methodical-practical training of students in physical education /Materials. vseros.scientific.scient. Conf. SPb., 2000.
2. *Volkov V. I.* Computer technologies in educational process on physical culture /Mater. vseros. scientific.scient. Conf. SPb., 2000.
3. *Zhbankov O. V.* Informational-methodical system - the tool of formation of information space of the physical education process /Materials. international. Conf. 2000.
4. *Zaytseva T. I., Smirnova O. Yu.:* Information technology in education. M., 2000.
5. *Ivanova L. A., Savel'eva O. V.* the Analysis of information technologies in the field of physical culture and sport // Scientific-methodical electronic journal "Concept". – 2015. – No. 8 (August). – P. 81-85.

РАЗВИТИЕ И ПОПУЛИРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Волкова Елена Александровна,
Кондратьева Кристина Сергеевна,
Баширский государственный университет,
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические материалы о развитии и популяризации физической культуры и спорта в Российской Федерации, проблемах, решение которых позволило бы существенно улучшить развитие физической культуры и спорта в России.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, спортивная индустрия.

Abstract. The article contains theoretical materials on the development and popularization of physical culture and sports in the Russian Federation, problems whose solution would substantially improve the development of physical culture and sports in Russia.

Index terms: physical education, sport, healthy lifestyle, sports industry.

Физическая культура – это не только занятия спортом, а вся деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие выносливости, физических и интеллектуальных способностей человека. Сегодня физическая культура и спорт в Российской Федерации способствуют формированию здорового образа жизни, улучшения качества жизни населения, гражданственности и социальной активности, особенно подрастающего поколения.

В настоящее время Россия существенно улучшила качественные и количественные показатели в спортивной деятельности. На сегодняшний день вопросы развития физической культуры и спорта являются приоритетными для государства, они постоянно находятся под контролем Президента РФ, Правительства Российской Федерации.

Существенно увеличилось финансирование физической культуры и спорта из различных источников. В 2016 году на отрасль спорта было выделено 63,4 миллиарда рублей. Самые масштабные расходы в 2017 году пришлось на подготовку и проведение чемпионата мира по футболу 2018 года и Кубка конфедераций 2017 года – они составили 52,34 миллиарда рублей. С 2002 по 2017 год благодаря грамотному системному подходу к решению вопросов развития спорта и физической культуры в стране, удалось добиться неплохих результатов: реализована программа Федеральной «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», а также программы развития физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации.

Стоит отметить, что значительно повысилось внимание к развитию физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации,

Преодолен кризис в развитии спорта высших достижений, а также возросли спортивные показатели, наша страна снова начала занимать передовые позиции на пьедесталах почета. Мощным толчком к развитию спортивной индустрии в Российской Федерации стали Зимние Олимпийские игры 2014 года в Сочи, на которых наша сборная была весьма успешна.

Проведение таких масштабных соревнований благоприятно сказалось на спортивной индустрии РФ. Существенным плюсом является то, что по окончании олимпиады все спортивные объекты переклассифицировались в места для тренировок спортивных школ, на которых сегодня создаются новые «спортивные звезды».

Помимо Зимних Олимпийских игр в России проводились такие значимые спортивные соревнования как: Всемирная летняя универсиада 2013 в Казани, Кубок конфедераций, Гран-при России Формулы-1, а уже совсем скоро, летом 2018 года нас ожидает Чемпионат мира по футболу, хочется верить, что это поможет как то поднять уровень футбола в нашей стране.

К сожалению, на данный момент это единственное слабое место в отечественном спорте. Сегодня в России активно возрождается спартакиадное движение, проводятся многоэтапные (летние и зимние) спартакиады среди учеников и студентов, что способствует сплочению коллектива, поднятию командного духа, развитию патриотизма.

Также существенно улучшилось научно-методическое обеспечение развития физической культуры и спорта, подготовка сборных команд к международным стартам, материальная база образовательных учебных заведений. На сегодняшний день России владеет всеми соответствующими передовыми спортивными технологиями тренировочного процесса.

В двадцать первом веке широкое распространение получил не только спорт высших достижений, но и массовый спорт, что не может не радовать. Население от мала до велика активно посещает спортивные клубы, групповые секции. Все больше ребят хотят сдать нормы ГТО и получить заветный значок «ГТО».

Тем не менее существует ряд задач, решение которых позволило бы существенно улучшить развитие физической культуры и спорта в России. Во-первых, обеспечить доступность посещения спортивных клубов, секций. Во-вторых, модернизировать систему физического воспитания в образовательных учреждениях, развивать студенческий спорт. В-третьих, создать материально-техническую базу, позволяющую гражданам России реализовывать свои потребности в занятиях физической культурой и спортом. Немало важно и создание инфраструктуры паралимпийского спорта, а также создание современной базы подготовки сборных команд по олимпийским видам спорта.

Таким образом, сегодня мы можем наблюдать популяризацию спорта и здорового образа жизни, развитие физической культуры в Российской Федерации набирает свои обороты, ведь спортивная деятельность неотъемлемая часть жизни для современного человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.

2. Дружинина Э.А. Значимость физкультурной деятельности в сознании будущих специалистов./ТиПФК. - 2008.- №3.- С.88

3. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с

THE LITERATURE

1. Vinogradov, P. A. Physical culture and sports in the Russian Federation in numbers (2000-2012). / P. A. Vinogradov, V. Perch. - M.: Soviet sport, 2013. - 186 p.

2. Druzhinina E. A. the Significance of physical activity in the minds of future professionals./Терпс. - 2008.- No. 3.- P. 88

3. Melnikov, p. P. Physical culture and healthy lifestyle of the student (for undergraduate) / p. P. Melnikov. - M.: KnoRus, 2013. - 240 p

УДК 378

СТУДЕНЧЕСКОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ - ФОРМА ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Антропов Дмитрий Муслухутдинович,

Мишинева Светлана Данисовна

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье дается описание вузовской системы воспитания, единство педагогического руководства и студенческого самоуправления. Так как студенческое самоуправление является формой всестороннего развития личностей студентов и подготовки их к жизни и деятельности в обществе.

Ключевые слова: самоуправление, студенчество, самовоспитание, саморазвитие, внеучебная деятельность.

Abstract. The article describes the university system of upbringing, the unity of pedagogical leadership and student self-government. Since student self-government is a form of comprehensive development of students' personalities and their preparation for life and activity in society.

Index terms: government, students, self-education, self-development, extra-curricular activities.

На современном этапе общественного развития России возрастает активность студенческой молодёжи. Она выражается, прежде всего, в развитии студенческого движения. Студенческое самоуправление рассматривается как особая форма инициативной, самостоятельной, ответственной общественной

деятельности студентов, направленная на решение важных вопросов жизнедеятельности студенческой молодежи, развитие ее социальной и гражданской активности, поддержку инициатив.

В Государственной Думе реализован проект закона, в котором значительно увеличиваются права органов студенческого самоуправления вплоть до наложения вето на решения администрации и, что очень важно, до права студентов выступления с законодательной инициативой по всем вопросам жизни и деятельности вузов. В Министерстве образования и науки создан «Совет по развитию студенческого самоуправления», утверждена «Концепция самоуправления учащихся», проведено много конференций на эту тему и т.д. Трудно переоценить роль самовоспитания и саморазвития студентов и студенческих коллективов в решении этих задач. Эти проблемы вынесены на общегосударственный уровень [2].

Организация и развитие системы воспитательной работы в вузе – важнейшее направление его деятельности. Тенденции развития воспитательной работы:

- 1) усиление роли студенческого самоуправления в жизни вуза;
- 2) увеличение спектра и повышение качества работы творческих клубов, объединений по интересам и других форм коллективной деятельности студентов, ординаторов и аспирантов;
- 3) усиление взаимодействия педагогического и студенческого коллективов в реализации старых и создании новых традиций вуза;
- 4) психологические изменения в отношениях преподаватель-студент, связанные с их демократизацией;
- 5) воспитание чувства хозяев вуза среди студентов, ликвидация их иждивенческой позиции [1].

Как и в любом другом образовательном учреждении, в УрГУПС существует внеучебная деятельность, которая украшает жизнь каждого студента, наполняет ее новыми красками, новыми знакомствами и открытиями. УрГУПС дает хороший старт для развития, в спортивной, научной, общественной и культурно-массовой деятельности. Каждый студент, с первого года своего обучения, имеет право выбрать любой вид внеучебной деятельности, который ему по душе. Студент, в детстве посвятивший свободное от школы время танцам, музыке или всегда мечтавший этим заниматься, может раскрыть свой талант в культурно-массовой деятельности университета.

Самые активные и талантливые молодые люди назначаются на должность культорга факультета. Может возникнуть вопрос, «чем занимается культорг?», Культорг это человек, который занимается организацией культурно-массовой жизни на факультете, подготовкой, редактурой, постановкой и созданием качественных выступлений для студентов, преподавателей, администрацией, а так же гостей нашего ВУЗа.

В нашем вузе шесть факультетов, на каждом факультете на должности культорга находятся два человека, которые являются студентами УрГУПС, а

за их спинами стоит большая команда, состоящая из танцоров, актеров, музыкантов, поэтов, которые так же являются студентами нашего вуза. Ежегодно в УрГУПС проводится большое количество мероприятий внутри университета, в которых каждый факультет должен принять участие. Это такие мероприятия, как «День Первокурсника», «Лучшая Академическая Группа», «Лучший Куратор», «Мисс и Мистер УрГУПС», «Студенческая Весна УрГУПС» и т.д.

В связи с этим, подготовка к мероприятиям полностью ложится на плечи культоргов и их команды. Порой в процессе подготовки к мероприятию задействуются более 50 человек и в такие моменты нагрузка на студентов-активистов возрастает в разы. Сложность заключается в том, что собрать такой большой коллектив в назначенное время практически невозможно, т.к. участники учатся в две смены и стараются учебный процесс не запускать. Очень часто происходит так, что во время репетиции около 30% от всей команды отсутствует, а это очень негативно сказывается на процессе подготовки к мероприятию. Поэтому процесс подготовки может затянуться.

Основными целями студенческого самоуправления являются:

1) Формирование гражданской культуры и активной жизненной позиции юношей и девушек.

2) Гуманистическое воспитание студентов в духе толерантности, взаимной требовательности, демократии, чувства социальной справедливости, нетерпимости к проявлениям экстремизма, формирование здорового морально-психологического климата в коллективе.

3) Реализация прав обучающихся на участие в управлении вузом, оценку качества образовательного Педагогика 337 процесса.

4) Формирование у обучающихся умений и навыков самоуправления, подготовка их к компетентному и ответственному участию в жизни общества. Достижение этих целей очень важно, т.к. идет активный процесс социализации профессии врача, т.е. усиление его влияния на жизнь и развитие страны. Студенческое самоуправление помогает сформировать профессиональное сознание учащихся и организаторские умения [3].

Руководство университета, каждый раз напоминает студентам УрГУПС о том, что рады видеть в стенах нашего университета такие таланты, которые активно занимаются не только учебной, но и спортивной, научной и культурно-массовой деятельностью, которые украшают повседневную жизнь каждого человека и поднимают имидж ВУЗа. Студент, ведущий активный образ жизни понимает, что то, что он делает во внеучебное время это его выбор, он не теряет свое прекрасное время - студенчество.

Такой студент в глазах окружающих выглядит как разносторонне развитая личность, которая помимо учебной деятельности активно развивает себя и в других отраслях. Но, к сожалению, бытует такое мнение, что активная жизненная позиция студента, однозначно мешает профессиональному росту. Многие высказываются не очень лестно, и говорят, что «Вы поступили учиться, а не петь и плясать», мы считаем это высказывание не верным, потому

что выступление творческих коллективов, спортивных команд и участие в различных международных научных конференциях и т.д.

Именно эти студенты формируют благоприятное впечатление о нашем ВУЗе и рекламируют его своим друзьями. В связи с этим у абитуриентов уже формируется начальное представление о том месте, где они проведут свои студенческие годы, где смогут заняться саморазвитием и самореализацией.

Достижение своей цели в жизни и мотивация - это очень важные для каждого человека слова, благодаря ним мы понимаем, чего хотим достигнуть в своей жизни и к чему еще можем стремиться. Каждый человек ставит перед собой цель и делает все возможное, чтобы добиться ее. Достигая чего-то, человек начинает думать о следующем, сможет ли он достичь большего и с каждой секундой в его голове возникают мысли о том, что впереди у него еще длинный путь, который он должен пройти. Поэтому можно сказать, что достижения это очередная ступень, после которой появляется вдохновение и стимул работать дальше. Теперь поговорим о высотах, которые были достигнуты культорганами и талантливыми студентами нашего университета в области культурно-массовой работы. Студенты Механического Факультета с 2014 года достигают хороших результатов на мероприятиях, как внутри вуза, так и за его пределами. В 2014 году, команда Механического Факультета одержала победу в конкурсе «Лучшая академическая группа», после чего отправилась на «Слет Лучших Академических Групп», где так же одержала победу, а первокурсники 2014 года, одержали победу в конкурсе «День Первокурсника» эта история повторилась так же и в следующем, 2015 году.

Достижениям студентов УрГУПС нет предела, так как существует очень большое многообразие различных конкурсов и соревнований, в которых студенты УрГУПС принимают непосредственное участие. В рамках самоуправления студенты сами выступают в роли организаторов конкурсов и соревнований, и их судей. В связи с этим улучшаются все показатели, связано это с тем, что, пропадает волнение и конкурсант начинает уверенней чувствовать себя во время выступлений. А так же этот момент положительно сказывается на динамике выступлений, ведь поддержка своих сверстников мотивирует на хорошее выступление гораздо сильнее, чем поддержка кураторов.

Упомянув о положительной динамике выступлений, хочется рассказать о выступлениях студентов УрГУПС в период с 2015 по 2017 год, на всероссийском фестивале транспортных вузов «ТранспАрт».

В 2015 году, студентами УрГУПС были одержаны победы в номинациях «Изобразительное искусство» и «Сценическое искусство», так же в 2015 году, нашими студентами был взят Гран-При фестиваля.

В 2016 году, копилку достижений пополнила победа в номинации «Лучшая видео визитка»

В 2017 году, победа в номинации «Лучшая видео визитка» вновь была за студентами УрГУПС, а так же второе место в номинации «Журналистика» позволили нашему вузу занять второе место среди 17 транспортных вузов в общем

зачете. Говоря о достижениях, нельзя не сказать о спортсменах УрГУПС. В течение девяти лет, они принимают участие в спартакиаде транспортных вузов России, которая проходит в г. Москва и вот уже девять лет подряд возвращаются с победой, впереди 2018 год, десятая спартакиада, и мы будем надеяться на то, что, УрГУПС в очередной раз станет победителем этой спартакиады.

Как можно заметить, все эти достижения принадлежат студентам, которые из года в год добиваются все лучших результатов. Каждый студент внес свой вклад в общее дело, которое вновь продолжает повышать имидж нашего вуза и этот вклад не остается незамеченным. От администрации вуза, каждый студент, занимающийся внеучебной деятельностью, получает денежное поощрение по постановлению правительства РФ №945 от 18.11.2011г, которое включает в себя следующее: студентам, обучающихся по программам высшего профессионального образования, имеющим достижения в учебной, научно-исследовательской, общественной, культурно-творческой и спортивной деятельности могут устанавливаться, в пределах имеющихся средств, повышенные государственные академические стипендии.

Перечислить все достижения университета сложно, мы сделали акцент на работе культурно-массового сектора нашего вуза. Надеемся, что перечень побед будет расти, так как появляются новые мероприятия, новые конкурсы и т.д. и все это создается для того, чтобы студенты могли реализовать свои таланты, принимать активное участие во внеучебной жизни вуза, а, следовательно, будет расти имидж нашего университета в разных сферах деятельности.

Из всего выше сказанного хочется подвести итог о том, что вузовская система воспитания, единство педагогического руководства и студенческого самоуправления выбрали правильное направление. Так как студенческое самоуправление является формой всестороннего развития личностей студентов и подготовки их к профессионально-прикладной деятельности и жизни в обществе.

Руководство нашего университета поддерживает и обращает внимание на одаренных студентов, которые формируют имидж вуза. Стимулирует талантливых студентов и материально и духовно, так как эти студенты являются гордостью нашего университета, хочется верить, что выпускники подготовят достойную смену и с гордостью предадут бразды правления молодым и активным первокурсникам.

Отделом по управлению внеучебной и воспитательной работе со студентами формируются списки активистов, эти списки предоставляются на кафедры, всех факультетов, где каждый преподаватель может ознакомиться с ними, в них указано, в каком мероприятии в течение семестра принимал активное участие данный студент во внеучебной жизни университета.

Период студенчества – это время личностного и профессионального роста человека. Получая профессиональные навыки, студент должен быть в дальнейшем готовым не только к работе в узкопрофессиональном понимании,

но и успешно включиться в различные виды деятельности, обладать мировоззренческим потенциалом, быть готовым к профессиональному, интеллектуальному и социальному творчеству.

Сформировавшись как социально активная личность, студент по окончании вуза будет конкурентоспособен на рынке труда. Социализация же невозможна без включения личности в различную общественную созидательную деятельность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зарубина А.А., Михеева Е.В. Студенческое самоуправление: современное состояние и направления эффективности его работы // Вестник Ун-та Рос. акад. образования. – 2015. – № 3. – С. 27–33.

2. Попов В.Р. Студенческое самоуправление: опыт сравнительного историко-социологического анализа // Вопросы образования. – 2009. – № 2. – С. 211–222.

3. Кузнецова М.П., Фролова М.Е. Студенческое самоуправление глазами первокурсников // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7. – С. 117–122.

THE LITERATURE

1. Zarubina AA, Mikheeva EV Student self-government: the current state and directions of the effectiveness of its work // Vestnik Un-ta Ros. acad. education. - 2015. - No. 3. - P. 27-33.

2. Popov V.R. Student self-government: the experience of comparative historical sociological analysis // Issues of education. - 2009. - No. 2. - P. 211-222.

3. Kuznetsova M.P., Frolova M.E. Student self-management through the eyes of freshmen // International Journal of Experimental Education. - 2014. - No. 7. - P. 117-122.

УДК 796.015.47

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СООТВЕТСТВИИ С ГРУППАМИ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ В УИС

Вдовина Мария Геннадьевна

*Федеральное казенное образовательное учреждение
высшего образования «Пермский институт Федеральной службы*

*исполнения наказания России», Россия,
(ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России)*

г. Пермь, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению вопроса дифференциации процесса физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы (далее УИС) в соответствии с группой предназначения. Это основывается на том, что различия служебной деятельности предъявляют повышенные требования к процессу организации физической подготовки, в плане прикладной направленности.

Ключевые слова: группа предназначения, дифференциация, физическая подготовка, прикладная направленность.

Annotation. This article is devoted to the issue of differentiation of process of physical training of employees of penal enforcement system (hereinafter MIS), in accordance with the group purpose. It is based on the fact that the differences in service activities place high demands on the process of organization of physical training in terms of application focus.

Index terms: group purpose, differentiation, physical training, and practical application.

Введение. Строгая изоляция исправительных учреждений (далее ИУ) от общественной жизни, их закрытость, а также всесторонняя регламентация служебного процесса, определяет возникновение стрессовых ситуаций, которые в свою очередь требуют от сотрудников УИС умений управлять своими чувствами, а также иметь хорошую выдержку и сохранять самообладание.

Служебная деятельность сотрудников УИС постоянно связана с опасными для здоровья и даже жизни условиями, необходимостью оперативного выполнения служебных задач в стрессовых ситуациях, а также эмоционального и нервно-психического напряжения, зачастую возникающих при тесном контакте с осужденными. В повседневной служебной деятельности сотрудники УИС при любых климатических условиях осуществляют надзор, охрану и конвоирование осужденных, а в случае побега преследуют их, обвиняемых, осужденных лиц и производят их задержание. Для осуществления этих целей необходимо обладать одним из основных требований, предъявляемых к сотрудникам УИС – это отличная физическая подготовка. Более того, продолжающаяся оптимизация штатной численности сотрудников УИС в рамках реформирования системы, предъявляет повышенные требования к профессиональной и физической подготовке выпускников ведомственных образовательных организаций.

Результаты исследования. В настоящее время в зависимости от специфики службы, возлагаемых обязанностей и занимаемой должности, сотрудники УИС на основании Приказа Минюста РФ от 26 августа 2003 г. № 206 «Об утверждении Инструкции о порядке проведения военно-врачебной экспертизы в учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы Министерства юстиции Российской Федерации»[1] проходят службу в соответствии со своей группой (показателем) предназначения.

Вышеупомянутый приказ подразумевает 4 группы предназначения, в зависимости от рассматриваемой должности для граждан, поступающих на службу в органы УИС, а также действующих сотрудников УИС при перемещении на новую должность. Эти группы предназначения идут по убывающей от 1-ой до 4-ой, в соответствии с предъявляемыми требованиями к здоровью,

включая уровень физической подготовленности, умственную и психологическую (эмоционально-волевою) сферу кандидата (сотрудника). Итак, разберём их по порядку (см. табл.)

Группы предназначения в уголовно-исполнительной системе

1 группа предназначения	2 группа предназначения	3 группа предназначения	4 группа предназначения
Сотрудники ОСН, ведомственная пожарная служба.	Сотрудники оперативных подразделений, инструктора БФП, сотрудники охраны и конвоирования, инструктора-кинологи.	Сотрудники кадровых подразделений, дежурных частей отделов безопасности и режима, инженерно-технических и т.п.	Сотрудники материально-технических, финансово-экономических, хозяйственных подразделений. Медицинские и психологические сотрудники.
Повышенные физ. нагрузки сотрудников спецназа, регулярные сдачи нормативов по физической и огневой подготовке.	Общие требования согласно приложения 4 Приказа Минюста России от 12.11.2001 № 301. Регулярная сдача нормативов по огневой подготовке.	Общие требования согласно приложения 4 Приказа Минюста России от 12.11.2001 № 301.	Общие требования согласно приложения 4 Приказа Минюста России от 12.11.2001 № 301.

1 группа предназначения - включает в себя подразделения отделов спецназа и ведомственной противопожарной службы. Для данной группы предназначения характерно повышение своего интеллектуального, психологического и тактического уровня путём на фоне многочасовых и многодневных тренировок хоть и с дозированной, но нарастающей физической нагрузкой, выполнения задач с применением боевых приёмов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия в полном снаряжении. Физическая подготовка является приоритетным направлением их деятельности.

2 группа предназначения - включает в себя сотрудников оперативных подразделений, охраны и конвоирования, инструкторов-кинологов (несущих службу с оружием), а также инструкторов по боевой и физической подготовке. Для данной группы предназначения характерно поддержание уровня физической подготовки в оптимальном состоянии, так как деятельность данных сотрудников связана с тесным контактом с осужденными, проведением занятий с личным составом, дрессировкой служебной собаки (бег, преодоление препятствий).

3 группа предназначения – включает в себя подразделения и виды деятельности такие, как сотрудники кадровых аппаратов и т.п. Требования к их состоянию здоровья и физической подготовке ниже, чем к сотрудникам, отнесённым к 1 и 2 группам предназначения. Данная категория сотрудников являются офисными работниками, их служебная деятельность связана с бумажной

работой. Процесс физической подготовки данной категории сотрудников должен быть направлен на предупреждение утомления, болезней, профессиональных заболеваний, повышение работоспособности.

4 группа предназначения - включает в себя сотрудников научно-исследовательских и образовательных учреждений, а также все остальные отделы и службы, такие как материально-технические, хозяйственные, финансово-экономические, производственные, медицинские, психологические и т.п. Требования к их состоянию здоровья и физической подготовленности значительно ниже вышеописанных групп предназначения. Прием кандидатов на обучение в образовательные организации ФСИН России проводится по 2 группе предназначения. Так по информации сайта Кузбасского института ФСИН России доля кандидатов, которые не были допущены к вступительным испытаниям по результатам ВВК, составила 43%: в 2015 году из 544 обратившихся кандидатов на очное обучение прошли ВВК только 238. По сравнению с 2014 годом эти показатели составляли 620 и 222 соответственно.

Таким образом, очевидно, что группы предназначения отличаются по состоянию здоровья и решают определенные профессиональные задачи, характерна своя профессиональная направленность, и образованы в соответствии с требованиями, предъявляемыми служебной деятельностью. Актуальность учета групп предназначения в процессе физической подготовки признается многими специалистами в системе МВД. В.А. Хромов рассматривает учет групп предназначения, как главное звено в физической подготовке курсантов. Автор С.Е. Костина [58], считает, что противоречия между требованиями профессионально-прикладной и физической подготовки курсантов вузов МВД препятствуют развитию необходимых двигательных навыков. Исследования А.А. Асхамова [8] свидетельствуют о необходимости самостоятельных занятий по физической подготовке для формирования необходимых профессиональных навыков самозащиты курсантов.

Авторы А.Е. Батулин и В.Н. Коваленко [5] анализируя действующее Наставление, говорят о том, что его содержательная часть не позволяет руководителям занятий и лицам, ответственным за физическую подготовку, качественно решать вопросы физического совершенствования сотрудников. Автор А.И. Черпаков [6], считает перспективным создание высшей школы физической подготовки Федеральной службы исполнения наказания России, которая будет осуществлять централизованную подготовку, переподготовку и повышение квалификации специалистов боевой и физической подготовки подразделений УИС, а также научно-методическую работу в этой сфере.

Вывод. Проведенный нами литературный обзор позволил определить актуальность дифференциации процесса физической подготовки сотрудников разной категории предназначения. Физическая подготовка в учреждениях и органах УИС организуется без учета групп предназначения и носит массовый характер, и как следствие не отвечает профессионально-прикладной направленности для соответствующей категории предназначения.

Подводя итоги, мы приходим к тому, что дифференциация физической подготовки сотрудников УИС в соответствии с группами предназначения актуально в связи с отличием прикладной направленности в физической подготовке сотрудников различных категорий предназначения. Предположительно реализация дифференцированного подхода в физической подготовке с учетом групп предназначения будет способствовать повышению профессионального уровня сотрудников УИС.

ЛИТЕРАТУРА

1. Асхамов, А.А. Развитие физических качеств у курсантов ссузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01/Асхамов Айрат Альбертович – СПб., 2007. – 24 с.

2. Батулин, А.Е. Актуальные вопросы организации и обеспечения физической подготовки в образовательных учреждениях ФСИН России / А.Е. Батулин, В.Н. Коваленко // Ведомости уголовно-исполнительной системы. – 2010. - № 8. - С. 32.

3. Костин, С.Е. Физическая подготовка курсантов высших учебных заведений МВД России в период начального обучения на основе применения однонаправленных тренировочных нагрузок: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/Костин Сергей Евгеньевич. - СПб., 2005. – 24 с.

4. Кошкин, Е.В. Формирование готовности к самозащите как фактор профессионального становления личности курсантов/Е.В. Кошкин// Пенитенциарная система и общество: опыт и взаимодействия: международная научно-практическая конференция, посвященная 135-летию уголовно-исполнительной системы и 105-летию кинологической службы. г. Пермь. – 2014. – С.189.

5. Приказ Минюста РФ от 26 августа 2003 г. № 206 «Об утверждении Инструкции о порядке проведения военно-врачебной экспертизы в учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы Министерства юстиции Российской Федерации» // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. – 2003. - № 46.

6. Приказ Минюста России от 12.11.2001 № 301 «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России»[Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://kremlin-moscow.com/471294>

7. Хромов, В.А. Методика оптимизации физической подготовки курсантов вузов МВД России: дис.... канд. пед. наук: 13.00.04/Хромов Вадим Анатольевич. – Москва., 2016. - 119 с.

8. Черпаков, А. И. Организационно-правовое обеспечение физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы: дис.... к. ю. наук: 12.00.01/ Черпаков Алексей Игоревич. - Рязань., 2006. –. 292 с.

THE LITERATURE

1. Ashimov, A. A. Development of physical qualities of students of colleges of the Ministry of internal Affairs of Russia to activity in extreme situations:

Avtoref.t dis. ... Cand. PED. Sciences: 13.00.01/Ashimov Airat A. – SPb., 2007. – 24 p

2. Buchanan, A. E. Topical issues of organization and providing of physical training in educational institutions of the FSIN of Russia / A. E. Baturin, V. N. Kovalenko // Vedomosti of the penal system. – 2010. - No. 8. - S. 32.

3. Costin, S. E. Physical training of cadets of higher educational establishments of the MIA of Russia in the period of initial training based on the use of uni-directional training loads: abstract. dis. ... Cand. PED. Sciences: 13.00.04/Kostin Sergey. - SPb., 2005. – 24 p

4. Koshkin, E. V. Formation of readiness for self-defense as a factor of professional formation of the personality of cadets/E. V. Koshkin// the Prison system and society: the experience and interaction: international scientific-practical conference dedicated to the 135th anniversary of criminally-Executive system and the 105th anniversary service dog. Perm. – 2014. – P. 189.

5. The order of the Ministry of justice of 26 August 2003, № 206 "About approval of the Instruction about procedure for carrying out military-medical examination in the institutions and bodies of criminal Executive system of the Ministry of justice of the Russian Federation" // Bulletin of normative acts of Federal bodies of Executive power. – 2003. - No. 46.

6. The order of the Ministry of justice of Russia dated 12.11.2001, No. 301 "About approval of the Instruction on physical training of employees of criminal Executive system of the Ministry of justice of Russia"[Electronic resource] // access Mode: <http://kremlin-moscow.com/471294>

7. Khromov, V. A. Methods of optimization of physical training of cadets of educational institutions of the MIA of Russia: dis.... Cand. PED. Sciences: 13.00.04// Vadim Medvedev. – Moscow., 2016. - 119 p

8. Buckets, A. I. Organizational and legal support for physical training of employees of the penal system: dis.... K. Yu. Sciences: 12.00.01/ Scoops Alexey Igo-revich. - Ryazan., 2006. –. 292 p.

**ПОКАЗАТЕЛИ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ ФСИН РОССИИ К ПРОВЕДЕНИЮ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Михайлов Андрей Сергеевич, кандидат педагогических наук,

Данченко Оксана Ивановна, курсант 2 курса

Пермский институт ФСИН России,

г. Пермь, Россия

Аннотация. В данной статье выявлены показатели, определяющие готовность курсантов к проведению самостоятельных занятий физической культурой. Немаловажное значение в процессе проведения занятий физической культурой, является мотивационная составляющая, хорошие знания по самоконтролю над функциональным состоянием организма.

Annotation. This article identifies the indicators that determine the readiness of cadets to conduct independent physical training. Important in the process of physical training, is the motivational component, good knowledge of self-monitoring of the functional state of the body

Ключевые слова: курсанты, показатели, навыки, умения, самостоятельные физические занятия.

Key words: cadets, indicators, skills, abilities, independent physical exercises.

Введение. На сегодняшний день занятия физической культурой в ведомственных образовательных организациях, требуют от занимающихся развития необходимых двигательных умений и навыков, способности к усвоению нового материала.

Немаловажную роль, при подготовке обучающихся уделяется их самостоятельной подготовке, в том числе физической. Это связано в первую очередь с высокой ответственностью выпускников за собственный уровень физического развития и эффективного осуществления должностных обязанностей. Необходимость в формировании навыков проведения самостоятельных занятий у курсантов образовательных организаций ФСИН России связан в первую очередь с повышением имиджа будущего сотрудника УИС, а также его профессионально-личностных качеств.

Нужно учитывать, что формирования навыков к проведению самостоятельных занятий у курсантов должно осуществляться на занятиях по физической культуре, совместно с развитием физических качеств и прикладных навыков. В ходе формирования навыков проведения самостоятельных занятий необходимо учитывать психологические особенности курсантов. Таковыми могут быть: конфликтность, быстрая смена настроений, пренебрежительное отношение к другим, воинскому распорядку, раздражительность.

В ходе занятий по физической культуре следует обращать внимание на переутомление, обостренную чувствительность при неудачах и успехах. Немаловажным в определении понимания курсантов к занятиям физической

культурой является круг спортивных интересов, то какому виду спорта курсант отдает предпочтение.

Проведенные исследования показывают, что готовность курсантов к проведению самостоятельных занятий по физической культуре связан в первую очередь с навыками самостоятельных занятий и поиском новых подходов к проведению данных занятий.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России среди курсантов очной формы обучения. Полученные данные в процессе исследования были использованы для выявления факторов, определяющие необходимость формирования навыков организации самостоятельных занятий физической культурой у курсантов Пермского института ФСИН России.

Анализируя эффективность проведения самостоятельных занятий физической культурой с основными показателями готовности к ней курсантов ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, представлена в таблице.

Анализ корреляционной связи эффективности проведения самостоятельных занятий по физической культуре с основными показателями готовности к ней у курсантов ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России (n=104)

№ п/п	Показатели готовности курсантов к проведению самостоятельных занятий физической культурой	Эффективность проведения самостоятельных занятий по физической культуре
1	Высокий уровень развития навыков и умений при проведении самостоятельных занятий физической культурой	+0,87
2	Устойчивая мотивация курсантов к физическому развитию	+0,69
3	Нацеленность на поиск и решения новых задач в собственном физическом развитии	+0,36
4	Уверенность в своих силах и способностях при проведении занятий	+0,32
5	Хорошие знания по самоконтролю над собственным функциональным состоянием	+0,77

В ходе проведенного исследования были выявлены основные показатели, определяющие готовность курсантов к проведению самостоятельных занятий физической культурой.

Этими показателями являются:

- высокий уровень развития навыков и умений при проведении самостоятельных занятий;
- устойчивая мотивация курсантов к физическому развитию;
- нацеленность на поиск и решения новых задач в собственном физическом развитии;
- уверенность в своих силах и способностях при проведении занятий.

Результаты исследования. Большое значение при проведении самостоятельных занятий по физической культуре имеют хорошие знания в области физической культуры и спорта, а также самоконтроль над собственным функциональным состоянием [2].

Выводы. Выявленные показатели определяют высокий уровень готовности курсантов ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России к проведению самостоятельных занятий физической культурой. Учет данных показателей позволяет выявить основные направления воздействия профессорско-преподавательского состава кафедры Пермского института ФСИН России, по эффективному формированию навыков проведения самостоятельных занятий физической культурой в процессе обучения в ведомственном вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. 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.

2. Сиваков, А.Н. Показатели готовности командиров курсантских подразделений, вузов внутренних войск МВД России к самообразованию в сфере физической подготовки и спорта / А.Н. Сиваков, Сыромятников О.В // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №9 (91). – С. 143-145.

THE LITERATURE

1. Bochkovskaya, V.L. Factors determining the need to build the skills of organizing independent physical training among cadets of air defense universities / V.L. Bochkovskaya, A.G. Gorbunov // Uchenye zapiski universiteta imeni PF Lesgaft. - 2016. - No. 6 (136). - P. 21-24.

2. Sivakov, A.N. Indicators of readiness of commanders of cadet units, universities of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia to self-education in the field of physical training and sports / A.N. Sivakov, OV Syromyatnikov // Uchenye zapiski universiteta imeni PF Lesgaft. - 2012. - No. 9 (91). - P. 143-145.

УДК 796.035

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ ФКОУ ВО ПЕРМСКИЙ ИНСТИТУТ ФСИН РОССИИ

Михайлов Андрей Сергеевич, кандидат педагогических наук,

Семенова Алина Олеговна, курсант 1 курса

Пермский институт ФСИН России,

г. Пермь, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрен способ формирования основ здорового образа жизни курсантов Пермского института ФСИН России с помощью дыхательных упражнений, закаливания, подвижных игр и упражнений на растяжку.

Annotation. In this article, the method of forming the foundations of a healthy lifestyle of cadets of the Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia through breathing exercises, hardening, moving games and stretching exercises is considered.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, здоровый образ жизни, упражнения, физическая подготовка, курсанты.

Key words: health-improving physical culture, healthy way of life, exercises, physical training, cadets.

Формирование здорового образа жизни в образовательной среде вузов – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности курсантов.

Ориентированность учащихся на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющих вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность курсантов в русло именно этого образа жизни [1].

Одной из форм формирования здорового образа жизни является оздоровительная физическая культура, которая приносит существенные положительные эффекты для курсантов образовательных организаций ФСИН России.

Оздоровительная физическая культура является одной из составных частей физической культуры, но ее направленность объединяет группу задач выполняющих оздоровительную функцию. Именно своей ориентацией на повышение качества здоровья людей оздоровительная физическая культура отличается от других направлений физической подготовки и физической культуры в целом [2].

Немаловажную роль, в связи с выраженными акцентами наприкладную составляющую физических упражнений, в сложившейся ситуации играет недостаточная разработанность теоретических, концептуальных проблем оздоровительной направленности физической подготовки, создание системы рациональной двигательной активности, охватывающей все стороны жизни будущих сотрудников ФСИН [1].

Целью оздоровительной физической культуры является создание условий оптимального двигательного режима для повышения профессионального здоровья, духовных сил, гармонизации личности, формирование функциональных возможностей всех систем организма для профессиональной деятельности, увеличение долголетия и, тем самым, повышение качества жизни [2].

Методика и организация исследования. Комплексная технология формирования основ здорового образа жизни курсантов ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, включающая закаливание, дыхательные упражнения, подвижные игры и упражнения на растяжку.

В эксперименте приняли участие 94 курсанта 3 курса Пермского института ФСИН России. Было сформировано 2 группы: экспериментальная (8 девушек и 38 юношей) и контрольная (9 девушек и 39 юношей), причем группы были сформированы таким образом, чтобы курсанты соответствовали по возрасту, уровню физического развития и физической подготовленности.

Результаты исследования.

Введение таких упражнений, как подвижные игры и упражнения на растяжку способствовало снятию психологического напряжения и эмоциональной разрядке курсантов опытной группы, что сказалось на результатах учебной деятельности: курсанты отметили повышение концентрации и восприятия изучаемого материала.

Дыхательные упражнения и подвижные игры позволили повысить уровень физической подготовленности, что особенно проявилось в улучшении результатов бега на длинные и средние дистанции по сравнению с результатами, показанными курсантами контрольной группы.

Так же наблюдали улучшение результатов в упражнениях, требующих выносливости и гибкости: комплекс вольных упражнений и комплекс силовых упражнений №1 у девушек и подтягивание на высокой перекладине, подъем-переворотом у юношей.

Закаливание отразилось на уровне заболеваемости простудными заболеваниями, который существенно снизился у курсантов опытной группы в среднем в 1,3 раза.

Так же стоит отметить повышение интереса курсантов к занятиям физической культурой, добросовестное выполнение вышеперечисленных упражнений.

Выводы. Таким образом, внедрение оздоровительной физической культуры в повседневную деятельность курсантов является одним из наиболее важных факторов формирования у молодого поколения установок на здоровый образ жизни. Применение нестандартных методик проведения физкультурно-спортивных мероприятий позволяет проводить занятия на положительном эмоциональном уровне [3].

В связи с вышесказанным необходима дальнейшая разработка новых эффективных форм привлечения курсантов к занятиям различными видами спорта; совершенствование системы проведения спортивно-массовых мероприятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Красноперова, Н.А. Педагогическое обеспечение формирования ЗОЖ студента [Текст] / Н.А. Красноперова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 6.
2. Кононов, В.А. Самостоятельная физическая тренировка курсантов образовательных учреждений МВД России: учебное пособие./В.А. Кононов, А.И. Ушенин, С.В. Науменко, М.Л. Куликов М. – СПб: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2013. – 74 с.

3. Сыдых, Н.В. Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста / Н.В. Сыдых // Физическое воспитание студентов. – 2016. – №9.

THE LITERATURE

1. Krasnoperova, N.A. Pedagogical support of the formation of a student's healthy life style [Text] / N.A. Krasnoperova // Theory and practice of physical culture. - 2005. - № 6.

2. Kononov, V.A. Independent physical training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia: textbook. / V.A. Kononov, A.I. Ushenin, S.V. Naumenko, M.L. Kulikov M. - St. Petersburg: St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2013. - 74 p.

3. Sedykh, N.V. Formation of the foundations of a healthy lifestyle for preschool children / N.V. Sedykh // Physical education of students. - 2016. - No. 9.

УДК 796.015.47

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ-ЖЕНЩИН УИС

*Шукюрова Камила Видади кызы,
Федеральное казенное образовательное учреждение
высшего образования «Пермский институт Федеральной службы
исполнения наказания России», Россия,
(ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России)
г. Пермь, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается процесс физической подготовки сотрудников-женщин уголовно-исполнительной системы, который должен быть ориентирован не только с учетом специфики профессиональной деятельности, но и с учетом особенностей женского организма.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудники-женщины, уголовно-исполнительная система.

Annotation. This article discusses the process of physical training of women employees of the penal system, which should be oriented not only with regard to the specific professional activities, but also taking into account the peculiarities of the female body.

Index terms: physical training, women officers, and the correctional system.

Введение. В Концепции развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года (далее – Концепция до 2020 года) [3] особое внимание уделяется совершенствованию психофизической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы (далее – УИС) за счет максимального приближения содержания программ обучения к реальным условиям оперативно-служебной деятельности [6].

В соответствии с Наставлением по физической подготовке сотрудников УИС, утвержденным приказом Министерства юстиции Российской Федерации от 12 ноября 2001 г. № 301 (далее – Наставление), физическая подготовка сотрудников направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранению высокой работоспособности [5].

Особое внимание необходимо уделять профессиональной физической подготовке сотрудников-женщин, так как в связи с реформированием УИС число сотрудников-женщин, несущих службу в таких подразделениях как отдел охраны или отдел безопасности, значительно увеличилось. Таким образом, система физической подготовки сотрудников-женщин УИС должна строиться не только с учетом специфики их будущей профессиональной деятельности, но и особенностей женского организма.

В соответствии с приложением 5 Наставления сотрудники-женщины УИС выполняют следующие нормативы: бег 1 км, плавание 100 м, бег на лыжах 5 км, комплексное силовое упражнение, челночный бег. Выполнение данных нормативов способствуют развитию некоторых важных физических качеств. Например: бег, плавание, а также бег на лыжах развивают такое немаловажное качество как выносливость; комплексное силовое упражнение – силовые способности; челночный бег – скоростные и двигательно-координационные способности. Кроме того, необходимо отметить, что к приложению 5 имеется примечание, согласно которому женщины в возрасте 40 лет и старше, в отличие от мужчин, проверке по физической подготовке не подвергаются.

Основу профессионально-прикладной физической подготовки всех сотрудников УИС, как мужчин, так и женщин, составляют боевые приемы борьбы и рукопашного боя, которые также входят в список нормативов для сотрудников-женщин УИС [4].

Результаты исследования. А.Н. Воротник в своем диссертационном исследовании отмечает некоторые особенности обучения боевым приемам борьбы сотрудников женщин МВД России. При изучении боевых приемов борьбы женщинам приходится осваивать новые координационно-сложные двигательные действия. Изучение таких приемов требует совершенствования таких физических качеств как ловкость, быстрота, сила и главным образом гибкость. Женщины обладают лучшей по сравнению с мужчинами гибкостью, что обусловлено особенностями их анатомического строения и физиологическими функциями. Единство развития гибкости и двигательно-координационных способностей обуславливает широкие возможности для развития ловкости [1].

На сегодняшний день существуют проблемы в эффективном применении сотрудниками-женщинами УИС боевых приемов борьбы на практике. Ю.В. Муханов отмечает проблему, которая заключается в предусмотренных Наставлением одинаковых боевых приемов борьбы для изучения и совершенствования как для мужчин, так и для женщин, при этом они ориентированы на

мужской контингент [2] То есть содержание и методика проведения занятий традиционно построены по принципам, определяющим процесс физической подготовки сотрудников мужского пола. При этом не учитываются специфические особенности женской психики, физического развития и анатомо-физиологические особенности женского организма.

А.И. Ткаченко считает, что осваивать боевые приемы борьбы сотрудникам-женщинам труднее, и не все боевые приемы борьбы усваиваются на уровне, необходимом для самообороны. Однако, владение навыками боевых приемов борьбы имеет огромное значение для сотрудников женского пола, так как они могут подвергаться нападениям, как при выполнении служебных обязанностей, так и в повседневной жизни, в связи со спецификой профессиональной деятельности. Таким образом, навыки выполнения боевых приемов борьбы необходимы для эффективной самозащиты [7].

А.Н.Воротник разработал методику профессиональной физической подготовки курсантов-женщин, обучающихся в вузах МВД России, включающая в себя четыре основных компонента: теоретическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка, практическая подготовка. В результате его исследования было выявлено положительное влияние экспериментальной методики на развитие ловкости и гибкости и эффективное овладение курсантами-женщинами боевых приемов борьбы [1].

Вывод. Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, во-первых, предлагаем внедрить научно обоснованную методику А.Н. Воротника профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в вузах МВД России, в профессиональную физическую подготовку сотрудников-женщин УИС России, которая позволит повысить эффективность физической подготовки сотрудников-женщин УИС. Кроме того, считаем необходимым составление программ, методических рекомендаций, направленных на совершенствование процесса физической подготовки женщин, проходящих службу в УИС, на основе данной методики.

Внедрение методики А.Н. Воротника будет способствовать значительному повышению у сотрудников-женщин УИС необходимого уровня физической подготовленности, владения боевыми приемами борьбы, а также готовности к их применения на практике.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воротник, А.Н. Методика профессиональной подготовки женщин, обучающихся в вузах МВД России: дис. канд. пед. наук: 13.00.04/Воротник Александр Николаевич. – М., 2016. – 233 с.
2. Воротник, А.Н., Муханов Ю.В. Проблемы профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в вузах МВД России / А.Н. Воротник, Ю.В. Муханов // Проблемы правоохранительной деятельности и образования. – 2013. – С. 93.

3. Концепция развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года: распоряжение Правительства Рос. Федерации от 14 окт. 2010 г. № 1772-р. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс.

4. Кошкин, Е.В. Значимость изучения боевых приемов борьбы как составляющих физической подготовки курсантов ФСИН России/Е.В. Кошкин, К.В. Шукюрова//Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. г. Сургут. – 2017. – С. 252.

5. Об утверждении наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России: приказ Министерства юстиции РФ от 12 ноября 2001 г. № 301 (ред. 19.05.2008 г.).

6. Соколов П.С., Солоницин Р.А. Повышение физической подготовленности сотрудников ФСИН России с помощью передового фитнес-тренинга Crossfit // Вестник Пермского института ФСИН России №2(9) / 2013 // С. 82.

7. Ткаченко, А.И. Методика обучения боевым приемам борьбы курсантов-женщин вузов МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ткаченко Алексей Иванович. – М., 2007. – 145 с.

THE LITERATURE

1. Collar, A. N. Methods of professional training of women enrolled in higher education institutions of the MIA of Russia: dis.... Cand. PED. Sciences: 13.00.04/Collar Alexander. – M., 2016. – 233 p.

2. Collar, A. N., Mukhanov V. problems of professional physical training of women students in educational institutions of the MIA of Russia / A. N. Collar, V. Mukhanov // Problems of law enforcement and education. – 2013. – S. 93.

3. The concept of development criminally-Executive system of the Russian Federation until 2020: decree of the Government Grew. Federation of 14 Oct. 2010 g. № 1772-R. Access from Ref.-legal system "ConsultantPlus.

4. Koshkin, E. V. the importance of learning the fighting techniques of wrestling as a component of physical preparation of students of the Federal penitentiary service of Russia/E. V. Koshkin, V. K. sukurov//improvement of the system of physical education, sports training, tourism and recreation various categories of the population: the all-Russian scientific-practical conference with international participation. the city of Surgut. – 2017. – S. 252.

5. About approval of the instruction on physical training of employees of criminal Executive system of the Ministry of justice: Ministry of justice of the Russian Federation of 12 November 2001, No. 301] (19.05.2008).

6. Sokolov P. S., R. A. Solonitsin Increase in physical fitness of employees of the Federal penitentiary service of Russia with a cutting-edge fitness-Crossfit training // Bulletin of Perm Institute of the Federal penitentiary service of Russia №2(9) / 2013 // page 82.

7. Tkachenko, A. I. Methods of teaching combat fighting techniques-students of women's universities of the MIA of Russia : dis. kand. PED. Sciences : 13.00.04 / Tkachenko Alexei Ivanovich. – M., 2007. – 145 С.

УДК 796:011

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВА УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ
ОБУЧАЕМЫХ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ**

Оксана Александровна Швачун, кандидат педагогических наук, доцент

Сергей Сергеевич Михайлов, кандидат технических наук, доцент

Светлана Викторовна Фролова

*Центральный филиал Российского государственного
университета правосудия,
г. Воронеж, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается здоровьесберегающая технология физической культуры, способствующая успешной адаптации обучаемых к образовательной среде. Приводится авторская методика профессионально-адаптационной физической подготовки, успешно внедренная не только в среде военизированных учебных заведений, но и в данном случае в таком «гражданском» вузе как университет правосудия.

Ключевые слова: профессионально-адаптационная физическая подготовка, обучаемые, традиционная система физической подготовки.

Abstract. This article discusses the health-preserving technology of physical culture, contributing to the successful adaptation of trainees to the educational environment. Given the author's technique of vocational-adaptive physical training has been successfully implemented not only in the paramilitary environment of educational institutions, but in this case in such a "civic" University as the University of justice.

Index terms: vocational adaptive physical training, the trainees, the traditional system of physical training.

В настоящее время постоянно предъявляются высокие требования к профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, а также других ведомств, деятельность которых направлена на поддержание конституционного порядка, обеспечение безопасности личности и государства.

Рост этих требований обусловлен развитием экономики и научно-техническим прогрессом, который, с одной стороны, несёт в себе новые технологии, направленные на повышение благополучия общества, с другой стороны, способствует созданию новых угроз безопасности человека, новых видов и способов совершенствования преступных деяний.

Руководство страны, отвечая на возросшие в настоящее время мировые угрозы, выразившиеся в политических, экономических и социальных санкциях развитых стран мира против России, уделяет большое значение военному строительству, в том числе и подготовке военных кадров, являющихся основой безопасности и суверенитета страны. Решение сложных профессиональных задач сотрудниками силовых ведомств невозможно без хорошей физической подготовленности, без высоких личностных, морально-волевых, психических и интеллектуальных качеств.

При этом актуальна роль физической подготовленности в учебно-воспитательном процессе курсантов ведомственных образовательных организаций в период становления их как специалистов.

В то же время демографическая ситуация, сложившаяся за последние десятилетия в стране, выразившаяся в резком снижении рождаемости в 90-е годы прошлого века, в уменьшении количества молодого пополнения сегодня, ухудшении качества обучения в средних общеобразовательных школах и образовательного уровня абитуриентов, снижении уровня развития физических качеств и общефизической подготовленности и здоровья молодых людей накладывает негативный отпечаток на систему подготовки военизированных учебных заведений. Основу образовательного процесса любого военизированного учебного заведения составляет адекватная физическая подготовка его воспитанников (курсантов и слушателей).

Ведь условия жизни и деятельности курсантов военизированного учебного заведения существенно отличаются от тех, которые у них были до поступления в вуз, в связи с чем им необходима адаптация к новому социальному статусу. Немаловажную роль в этом процессе играет физическая культура. Грамотно подобранные её средства и методы не только развивают и совершенствуют в человеке физические качества, двигательные навыки и умения, но и активно влияют на его внутренний мир, взаимоотношения между индивидуумами в социуме. Поэтому совершенствование процесса физической подготовки курсантов постоянен и непрерывен.

В настоящее время разрабатывается большое множество авторских методик, способствующих повышению качества образовательного процесса в области физической культуры. Одной из наиболее перспективных, по нашему мнению, является методика профессионально-адаптационной физической подготовки, разработанная Кузнецовым Б.В.

Профессионально-адаптационная физическая подготовка – это строго регламентированная система специализированных занятий физическими упражнениями, направленная на гармоничное развитие и совершенствование физических и психических качеств, адаптационных способностей курсантов первых курсов военизированных учебных заведений, позволяющая им успешно осуществлять служебно-профессиональную и учебную деятельность, а так же конструктивно выстраивать межличностные взаимоотношения в рамках военного социума. Система профессионально-адаптационной физической

подготовки включает следующие элементы: утреннюю физическую зарядку; учебные занятия по физической культуре; учебно-тренировочные занятия по культивируемым видам спорта; индивидуальные занятия физическими упражнениями под руководством преподавателя; самостоятельные занятия физическими упражнениями; физкультминутку (физкультпаузу) во время аудиторных занятий по теоретическим дисциплинам и занятий самостоятельной подготовкой; физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; попутную физическую тренировку; вечернюю прогулку.

Основным документом, регламентирующим профессионально-адаптационную физическую подготовку, является распорядок дня. В нём строго определено место и время проведения основных элементов ПАФП. В предложенном нами варианте распорядка дня, в соответствии с концепцией профессионально-адаптационной физической подготовки внесены следующие изменения:

- при проведении аудиторных занятий и самостоятельной подготовки обязательно проводить физкультминутки (физкультпаузы),
- первые два часа самоподготовки планировать для проведения физкультурно-спортивных занятий (учебно-тренировочных, индивидуальных и самостоятельных),
- каждые выходные и праздничные дни (в первой половине дня) обязательно проводить массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Основные положения методики профессионально-адаптационной физической подготовки были успешно внедрены в учебный процесс ЦФ РГУП. Причём её элементы были использованы не только при проведении практических занятий по дисциплине «Физическая культура», но и при проведении учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования по культивируемым видам спорта. Наиболее подготовленные студенты приняли на вооружение некоторые элементы методики при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акулова Л.Н. Профессионально-адаптационная физическая подготовка как основа успешной адаптации курсантов к образовательному процессу силовых ведомств России / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 5 (123). С.13-18.

2. Акулова Л.Н. Некоторые итоги внедрения методики профессионально-адаптационной физической подготовки в практической деятельности по совершенствованию физических качеств обучаемых / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: матер. VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч.: ВИ – филиал ФГБОУ ВО ИПСА МЧС России, Воронеж. 2017. С.3-6.

3. Ашкинази С.М. О необходимости внесения изменений в наставление по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС России / С.М. Ашкинази,

А.М. Гаврилов, Б.В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 3. С.7-11.

4. [Кузнецов Б.В. Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на профессионально важные личностные качества курсантов](#) / Б.В. Кузнецов // [Культура физическая и здоровье](#). 2013. № 5 (47). С. 62-65.

5. [Кузнецов Б.В. Использование перспективных педагогических технологий физического воспитания курсантов в образовательном процессе вузов силовых ведомств России](#) / Б.В. Кузнецов, С.М. Ашкинази // [Олимпийский спорт и спорт для всех](#): матер. XX Междунар. науч. конгресса: НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, СПб. 2016. С. 732-735.

6. [Кузнецов Б.В.](#) Влияние различных видов занятий физическими упражнениями на учебно-профессиональную деятельность обучающихся в вузах МЧС России / Б.В. Кузнецов, В.М. Усков, А.Н. Недосекин // [Культура физическая и здоровье](#). 2017. № 2 (62). С.76-79.

7. [Обвинцев А.А.](#) Влияние средств и методов физической культуры на учебно-профессиональную деятельность и физическую подготовленность курсантов первых курсов вузов ГПС МЧС России / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази, Б.В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2014. № 1. С.58-69.

8. [Теслинов И.В. Адаптивная физическая культура в воспитании детей с расстройствами аутистического спектра](#) / И.В. Теслинов, В.М. Усков, Б.В. Кузнецов // [Паралимпийское движение в России по результатам Рио-де-Жанейро-2016: итоги, пути дальнейшего развития](#): сборник матер. Всерос. науч.-практ. конф. СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. С.163-167.

THE LITERATURE

1. [Akulova L.N.](#) Vocational adaptive physical training as the basis of successful adaptation of students to educational process of power departments of Russia / L.N. Akulova, B.V. Kuznetsov // Scientific notes of University named after P. F. Lesgaft. 2015. № 5 (123). Pp. 13-18.

2. [Akulova L.N.](#) Some results of introduction of the methods of vocational-adaptive physical of professionalism in the practice of the perfection of physical qualities / L.N. Akulova, B.V. Kuznetsov // Problems of safety in liquidation of consequences of emergency situations: collection of articles. Voronezh. 2017. Pp. 3-6.

3. [Ashkinazi S.M.](#) On the necessity of amendments to the manual on the physical training of employees of state fire service of EMERCOM of Russia / S.M. Askinazi, A.M. Gavrilov, B.V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of defence and law enforcement agencies. 2016. No. 3. Pp. 7-11.

4. [Kuznetsov B.V.](#) Influence of professional adaptation of physical training on professionally important personal qualities of cadets / B.V. Kuznetsov // Physical Culture and health. 2013. No. 5 (47). Pp. 62-65.

5. [Kuznetsov B.V.](#) The use of advanced pedagogical technologies of physical education of students in the educational process of universities of power departments

of Russia / B.V. Kuznetsov, S.M. Ashkinazi // Olympic sport and sport for all: Scientific Congress, collection of articles, St. Petersburg. 2016. Pp. 732-735.

6. Kuznetsov B. V. Effect of different types of physical exercises on the educational and professional activity of students in universities of EMERCOM of Russia / B. V. Kuznetsov, V. M. Uskov, A.N. Nedosekin // Physical Culture and health. 2017. No. 2 (62). Pp.. 76-79.

7. Obvintsev A.A. Influence of means and methods of physical education teaching is a professional activity and physical fitness of cadets of the first courses of universities of the state fire service of EMERCOM of Russia / A.A. Obvintsev, S.M. Ashkinazi, B.V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of defence and law enforcement agencies. 2014. No. 1. Pp. 58-69.

8. Teslinov I.V. Adaptive physical culture in the education of children with autism spectrum disorders / I.V. Teslinov, V.M. Uskov, B.V. Kuznetsov // Paralympic movement in Russia on the results of the Rio de Janeiro 2016: results and ways of further development, collection of articles, St. Petersburg. 2016. Pp. 163-167.

УДК 796:011

ГИПОДИНАМИЯ КАК ОДНА ИЗ НАСУЩНЫХ ПРОБЛЕМ СОБЛЮДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кузнецова Татьяна Михайловна, учитель

Отраденнская СОШ, пос. Отрадное Воронежской области

Кузнецова Елена Борисовна, студент 4 курса

Воронежский государственный педагогический университет

г. Воронеж, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются основы здорового образа жизни обучающихся: рациональный суточный режим и адекватная двигательная активность. Приводятся результаты влияния интенсивной мышечной работы на организм человека. Даются рекомендации по совершенствованию подходов к соблюдению здорового образа жизни обучающимися.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, рациональный режим дня, интенсивная мышечная работа, физическая тренировка.

Abstract. This article discusses the basics of a healthy lifestyle of learners: rational daily regime and adequate physical activity. The results of the effect of intensive muscular work on the human body. Recommendations for improving approaches to healthy lifestyles learners.

Index terms: healthy way of life, rational mode of the day, intense muscular activity, physical exercise.

Основой здорового образа жизни является рациональный режим дня: правильное чередование труда и активного отдыха. При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная

система условных рефлексов. Отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно сказывается на здоровье.

Интенсивная мышечная работа способствует разрядке нервного напряжения, стимулирует многие процессы и функции организма, что имеет большое значение для предупреждения **поражений сердца** и сосудов. **Физический труд** увеличивает расход энергии, препятствуя отложению калорий в жировых депо. Количество энергии, необходимое организму для поддержания жизненных функций на минимальном уровне, то есть в условиях полного физического и психического покоя, довольно постоянно. Однако мы никогда не находимся в подобном состоянии. Мы двигаемся, работаем и поэтому расходуем дополнительную энергию, получившую название «рабочей прибавки». Энергия, необходимая для сокращающихся мышц, возникает при распаде аденозинтрифосфорной кислоты – АТФ. Но запасы этого материала в мышцах невелики. Поэтому одновременно с распадом АТФ происходит ее образование – ресинтез. Необходимая для этого энергия образуется при расщеплении глюкозы на две молекулы молочной кислоты. Наряду с расщеплением глюкозы происходит и частичное её восстановление за счет энергии сгорания части образовавшейся молочной кислоты до конечных продуктов (углекислого газа и воды). Следовательно, в конечном итоге источником энергии мышечного сокращения является сгорание глюкозы. Есть и другой путь обеспечения энергетических ресурсов: сгорание жиров и дезаминирование аминокислот.

Физическая тренировка значительно улучшает деятельность механизмов, регулирующих сосудистый тонус. Поэтому нервное напряжение, которое у нетренированного человека может привести к истощению и срыву регуляторных процессов, оказывается неопасным для тренированного, сердечно-сосудистая система которого, имеет более устойчивые механизмы регуляции. Неблагоприятные воздействия на сосудистую систему в этом случае не приводят к длительному повышению **артериального давления**. Не случайно гипертоническая болезнь – в значительной мере удел лиц, остерегающихся движений. Интенсивность энергетических затрат (и соответствующий уровень деятельности дыхательной и **сердечнососудистой системы**) определяется величиной нагрузки на скелетную мускулатуру. Выявлено, что даже продолжительность жизни различных видов животных (примерно одинаковых по размеру и весу тела) в значительной мере пропорциональна степени двигательной активности организма.

У тренированного человека в состоянии покоя возникает снижение энергетических затрат. Двигательная активность важна и для предупреждения старческой атрофии мышц. Известно, что в старости обычно возникает дегенерация и перерождение мышечных волокон, уменьшение количества функционирующих двигательных единиц, что приводит к несовершенству движений

и значительной утомляемости. Отмечено, однако, что этих явлений не наступает (либо развитие их значительно запаздывает) у лиц, систематически занимающихся спортивной тренировкой.

Регистрация мышечной активности пожилых людей свидетельствует о нарушении сократительной способности мышц. Эти нарушения гораздо отчетливее выражены у лиц, занимавшихся умственным трудом, и почти отсутствуют у тех, кто продолжает заниматься **физическим трудом**. Старческая атрофия мышечных и нервных клеток может быть задержана постоянной тренировкой мышц.

Экспериментальное изучение мышц при чрезмерной и умеренной работе показало, что интенсивная нагрузка, чередующаяся с продолжительным отдыхом, вызывает улучшение состояния мышечных клеток (и нервных окончаний, регулирующих работу мышц). При этом нередко возникают даже новые нервные окончания на мышечных волокнах. В случаях, когда двигательная активность экспериментальных животных ограничивалась, развивалось перерождение мышечных волокон и связанных с ними нервных элементов. Влияние двигательной активности на нервную систему и на другие органы и ткани связано в значительной мере с тем обстоятельством, что в работающих мышцах возникают сигналы, которые оказывают стимулирующее влияние на центральную нервную систему, поддерживая работоспособность нервных центров. Наоборот, ограничение движений уменьшает поток этих сигналов, что сказывается на развитии и функциях мозга, а также на состоянии вегетативной нервной системы, ведающей регуляцией деятельности внутренних органов.

Обнаружено, что длительное ограничение движений вызывает сдвиги в состоянии сердца и сосудов, напоминающие те, которые возникают при старении организма. Подобные сдвиги способствуют возникновению поражений сердечно-сосудистой системы. Строгий постельный режим на протяжении 10 суток приводит к учащению пульса, уменьшению энергии сердечных сокращений, а также к слабости, затрудняющей выполнение обычной физической работы. Электрокардиограммы свидетельствуют о возникновении кислородного голодания сердечной мышцы. Все перечисленные факты свидетельствуют о важности мышечной активности для предупреждения патологических изменений многих органов и систем. Не случайно, что уровень заболеваемости спортсменов значительно ниже, чем у лиц, не занимающихся спортом. Этот вывод подтверждается на примере общей заболеваемости, появления простудных болезней и даже травм.

Систематическая физическая тренировка улучшает механизмы, регулирующие коронарное кровообращение, приводит к развитию коллатералей, то есть новых коронарных сосудов, обеспечивающих лучшее снабжение мышцы сердца кровью. У лиц, занимающихся **физической тренировкой**, возможность возникновения кислородной недостаточности миокарда при психическом и эмоциональном напряжении значительно уменьшается.

Нужно отметить роль мышечной деятельности и в регулировании эмоциональной сферы. Чувство радости возникает тогда, когда существующие в организме средства для достижения оптимальны. В их число входят и энергетические ресурсы организма. Чем выше эти ресурсы, то есть, чем лучше развита, более тренирована, работоспособнее мышечная система, тем больше вероятность возникновения у человека в равной ситуации не отрицательных, а положительных эмоций. Житейские наблюдения и специальные исследования свидетельствуют о важнейшей роли движений, мышечной работе в качестве средства, «успокаивающего» нервную систему, снимающего напряжение.

Гиподинамия создала серьезную угрозу современному человеку, вызвав к жизни, прежде всего, повышение **заболеваний сердечно-сосудистой системы**.

Таким образом, борьба с гиподинамией представляет чрезвычайно важную задачу, первоочередное решение которой необходимо для человека, живущего в условиях современной цивилизации.

ЛИТЕРАТУРА

9. Акулова Л.Н. Профессионально-адаптационная физическая подготовка как основа успешной адаптации курсантов к образовательному процессу силовых ведомств России / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 5 (123). С.13-18.

10. Акулова Л.Н. Некоторые итоги внедрения методики профессионально-адаптационной физической подготовки в практической деятельности по совершенствованию физических качеств обучаемых / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: матер. VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч.: ВИ – филиал ФГБОУ ВО ИПСА МЧС России, Воронеж. 2017. С.3-6.

11. Ашкинази С.М. О необходимости внесения изменений в наставление по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС России / С.М. Ашкинази, А.М. Гаврилов, Б.В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 3. С. 7-11.

12. Кузнецов Б.В. [Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на профессионально важные личностные качества курсантов](#) / Б.В. Кузнецов // [Культура физическая и здоровье](#). 2013. № 5 (47). С. 62-65.

13. Кузнецов Б.В. [Использование перспективных педагогических технологий физического воспитания курсантов в образовательном процессе вузов силовых ведомств России](#) / Б.В. Кузнецов, С.М. Ашкинази // [Олимпийский спорт и спорт для всех](#): матер. XX Междунар. науч. конгресса: НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, СПб. 2016. С. 732-735.

14. Кузнецов Б.В. Влияние различных видов занятий физическими упражнениями на учебно-профессиональную деятельность обучаемых в вузах МЧС России / Б.В. Кузнецов, В.М. Усков, А.Н. Недосекин // [Культура физическая и здоровье](#). 2017. № 2 (62). С.76-79.

15. *Обвинцев А.А.* Влияние средств и методов физической культуры на учебно-профессиональную деятельность и физическую подготовленность курсантов первых курсов вузов ГПС МЧС России / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази, Б.В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2014. № 1. С.58-69.

16. *Теслинов И.В.* Адаптивная физическая культура в воспитании детей с расстройствами аутистического спектра / И.В. Теслинов, В.М. Усков, Б.В. Кузнецов // Паралимпийское движение в России по результатам Рио-де-Жанейро-2016: итоги, пути дальнейшего развития: сборник матер. Всерос. науч.-практ. конф. СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. С. 163-167.

THE LITERATURE

9. *Akulova L.N.* Vocational adaptive physical training as the basis of successful adaptation of students to educational process of power departments of Russia / L.N. Akulova, B.V. Kuznetsov // Scientific notes of University named after P. F. Lesgaft. 2015. № 5 (123). Pp. 13-18.

10. *Akulova L.N.* Some results of introduction of the methods of vocational-adaptive physical of professionalism in the practice of the perfection of physical qualities / L.N. Akulova, B.V. Kuznetsov // Problems of safety in liquidation of consequences of emergency situations: collection of articles. Voronezh. 2017. Pp. 3-6.

11. *Ashkinazi S.M.* On the necessity of amendments to the manual on the physical training of employees of state fire service of EMERCOM of Russia / S.M. Ashkinazi, A.M. Gavrillov, B.V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of defence and law enforcement agencies. 2016. No. 3. Pp. 7-11.

12. *Kuznetsov B.V.* Influence of professional adaptation of physical training on professionally important personal qualities of cadets / B.V. Kuznetsov // Physical Culture and health. 2013. No. 5 (47). Pp. 62-65.

13. *Kuznetsov B.V.* The use of advanced pedagogical technologies of physical education of students in the educational process of universities of power departments of Russia / B.V. Kuznetsov, S.M. Ashkinazi // Olympic sport and sport for all: Scientific Congress, collection of articles, St. Petersburg. 2016. Pp. 732-735.

14. *Kuznetsov B. V.* Effect of different types of physical exercises on the educational and professional activity of students in universities of EMERCOM of Russia / B. V. Kuznetsov, V. M. Uskov, A.N. Nedosekin // Physical Culture and health. 2017. No. 2 (62). Pp. 76-79.

15. *Obvintsev A.A.* Influence of means and methods of physical education teaching is a professional activity and physical fitness of cadets of the first courses of universities of the state fire service of EMERCOM of Russia / A.A. Obvintsev, S.M. Ashkinazi, B.V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of defence and law enforcement agencies. 2014. No. 1. Pp. 58-69.

16. *Teslinov I.V. Adaptive physical culture in the education of children with autism spectrum disorders / I.V. Teslinov, V.M. Uskov, B.V. Kuznetsov // Paralympic movement in Russia on the results of the Rio de Janeiro 2016: results and ways of further development, collection of articles, St. Petersburg. 2016. Pp. 163-167.*

УДК 372.8:796

СТРУКТУРА ИНТЕРЕСА СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Лангуева Ольга Васильевна, студент,
Жук Дарья Владимировна, магистрант,
Корольков Алексей Николаевич,*

*кандидат технических наук, доцент,
Московский городской педагогический университет,
г. Москва, Россия*

Аннотация. Приводятся результаты исследований отношения старших школьников к учебному предмету «физическая культура». Разработана оригинальная опросная анкета, позволяющие оценить ценностно-мотивационное отношение старшеклассников к предмету «физическая культура», к профессии преподавателя физической культуры.

Ключевые слова: школа, физическая воспитание, мотив, потребность, двигательная активность.

Abstract. The results of studies of the attitude of older schoolchildren to the subject "physical culture" are given. An original questionnaire was developed, which makes it possible to evaluate the value-motivational attitude of senior pupils to the subject "physical culture", to the profession of the teacher of physical culture.

Index terms: school, physical education, motive, need, motor activity.

Введение. Одной из задач развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, определенных Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [10], является увеличение к 2020 году количества квалифицированных специалистов и работников физической культуры и спорта до 360 тысяч человек.

Очевидно, что решение этой задачи невозможно без формирования побуждений, осознанных потребностей и мотивов к профессиональной физкультурной деятельности у подрастающего поколения, увеличения числа будущих абитуриентов педагогических физкультурных образовательных учреждений.

Многие исследователи отмечают низкую мотивацию современных школьников к предмету физическая культура и как к виду проявления двигательной активности, и как к виду профессиональной деятельности [2, 4, 5, 7]. К причинам низкой мотивации относят: природно-экономические факторы,

эмоционально-волевые факторы, временные факторы, факторы здоровья учеников, факторы теоретической подготовленности, факторы родительского влияния и многие другие.

Также ясно, что невысокая мотивация выбора профессии преподавателя физической культуры определяется ее общественной значимостью, престижностью. Вместе с тем большинство исследований [1, 3, 7, 11] посвящено способам повышения мотиваций школьников к занятиям физической культурой, анализ причин уровня мотивации в этих работах, как правило, не проводится.

Задачи исследования. В этой связи представляется актуальным исследовать отношение школьников к предмету физическая культура, определить особенности структуры ценностно-мотивационного отношения к физической культуре, как к способу их двигательной активности и виду профессиональной деятельности. **Методы и организация исследования.** Для решения указанных задач была разработана специальная опросная анкета. Анкета была посвящена аспектам отношения школьников к предмету физическая культура.

Полученные данные обрабатывались с использованием методов описательной статистики. Использовался пакет статистических программ Stadia 8.0. Проверка статистических гипотез осуществлялась при уровне статистической значимости $p=0.05$.

Результаты и обсуждения. На вопросы первой анкеты были получены анонимные ответы школьников двух Московских школ и школьников г. Волоколамск.

Результаты этого опроса показали, что 80% старших школьников регулярно посещают уроки физической культуры и им нравится ходить на эти уроки. Семьдесят три процента школьников хотели бы видеть приключенческие игры как часть уроков по физической культуре.

Кроме того, был проведен опрос тех же школьников, которые в произвольной форме отвечали на два вопроса:

1. Что изменилось на уроках физической культуры?
2. Что вы хотели бы изменить на уроках физической культуры?

Результаты опроса приведены на рисунках 1 и 2. Все ответы разделяются на 9-11 групп.

При ответе на первый вопрос установлено, что 56% школьников считают, что на уроках физической культуры ничего не изменилось или респонденты, не могут дать ответ. Этот факт опосредованно характеризует интерес школьников к содержанию предмета. На самом деле из школьной программы исчез раздел «Элементы единоборств», вместо которого были введены дополнительные часы раздела «Легкая атлетика», и было увеличено количество часов в разделе «Лыжная подготовка». Увеличение количества занятий по лыжной подготовке было отмечено всего 4 % респондентов.

Таким образом, 80% школьников нравятся занятия на уроках по физической культуре, но каждый второй школьник относится к этим занятиям не внимательно.

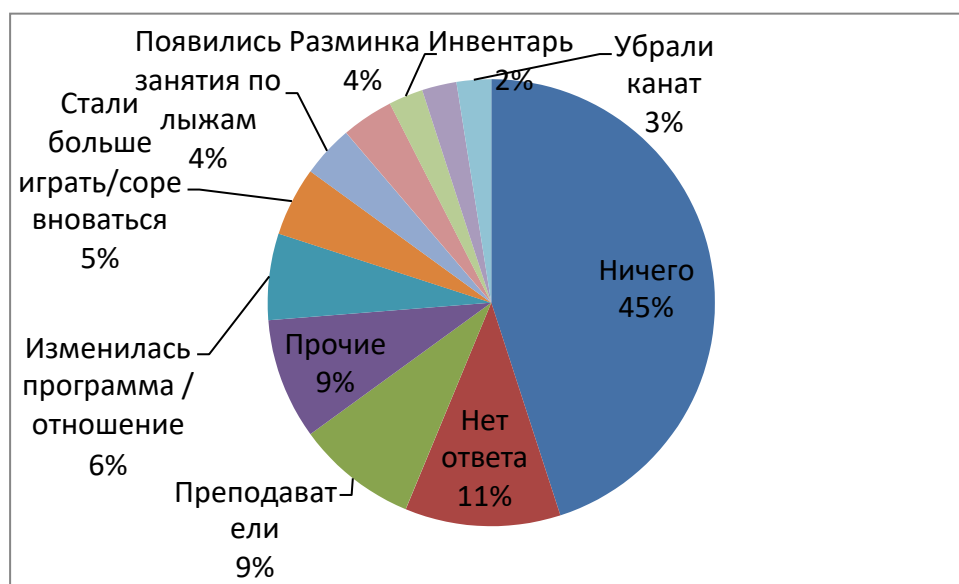


Рис.1. Результаты опроса школьников: Что изменилось на уроках физической культуры?

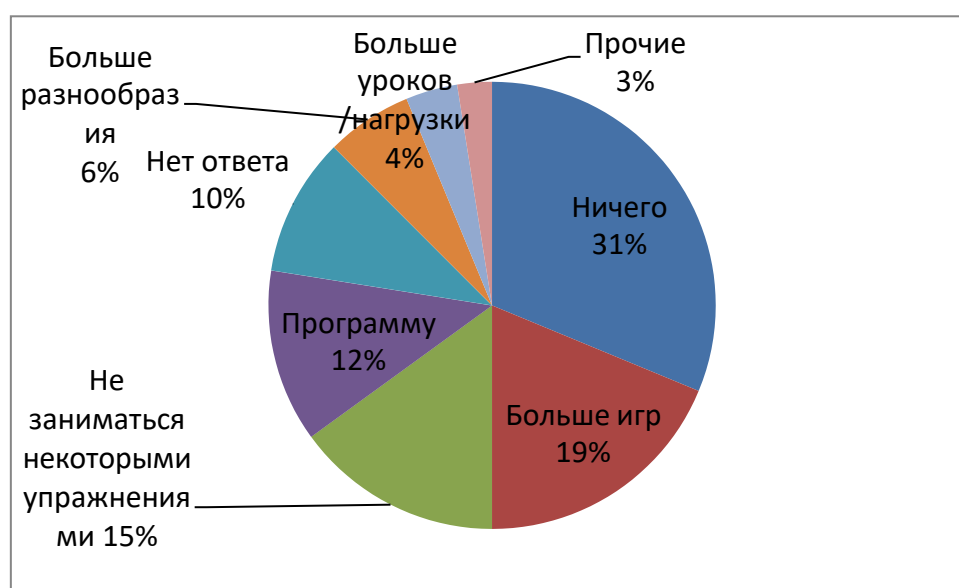


Рис.2. Результаты опроса школьников: Что вы хотели бы изменить на уроках физической культуры?

При ответе на второй вопрос: «Что вы хотели бы изменить на уроках физической культуры?», каждый третий школьник (31%) ничего не хочет, 15% не хотят заниматься некоторыми видами упражнений и 10 % - не ответили на этот вопрос. Этот факт также означает некоторое инвариантное отношение большей половины школьников к предмету физическая культура.

Вместе с тем 19% опрошенных хотят, чтобы на уроках было больше игр и 6% желают, чтобы содержание уроков было бы более разнообразным. То

есть 25% учеников хотят привнести в уроки физической культуры больше игр и разнообразия.

Выводы. Таким образом, с одной стороны 80 % опрошенных школьников с удовольствием ходят на уроки физической культуры, а, с другой стороны, более 50% респондентов относятся к этому предмету не внимательно и формально. Это означает, что преобладающей потребностью школьников при занятиях физической культурой являются физиологические потребности в двигательной активности, которые компенсируют ее дефицит. Конечно, можно предположить наличие и духовных потребностей в части потребностей уважения и самовыражения. Также можно предположить, что наличие и удовлетворение таких потребностей не приводит к осознанному интересу к предмету физическая культура. Интерес к занятиям физической культурой не агрегируется и, в большинстве случаев, не достигает стадии теоретического интереса, не реализуется в виде профессиональной деятельности.

В этой связи становится очевидным, что для изменения структуры интереса школьников к предмету физическая культура, необходимо принимать меры по развитию межпредметной тематики по этому предмету, имеющей большую теоретическую направленность, более тесную связь с профессиональным будущим школьников [9, 12]. Межпредметная интеграция предмета физическая культура успешно достигается путем реализации разных межпредметных проектов и приключенческих игр теоретической направленности [6, 8].

ЛИТЕРАТУРА

1. Аймалетдинов, А.Р., Корольков, А.Н. Оценка влияния мотиваций на спортивные результаты юных игроков в минигольф / А.Р. Аймалетдинов, А.Н. Корольков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, - 2010. - № 6. - С. 36-40.

2. Анушкевич, Н.В. Формирование здорового образа жизни старших школьников в процессе индивидуализации их физического воспитания: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01: Барнаул, 2005 191 с.

3. Беляев, В.С. и др. Формирование технической подготовленности школьников как средство повышения эффективности процесса их физического воспитания / В.С. Беляев, О.В. Кудрявцева, А.Н. Корольков, М.А. Каймин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2017. - № 11 (153). - С.121-126.

4. Бережная, Л. И. Организационно-педагогические основы подготовки специалистов физической культуры в педагогическом колледже на базе учебного комплекса: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Волгоград, 2004 205 с.

5. Жук, Д.В. Оценка мотиваций старших школьников к занятиям физической культурой /Д.В. Жук // Материалы научно-практической конференции "Шаг в науку" кафедры "Теории и методики физического воспитания и спор-

тивной тренировки" Московского городского педагогического института физической культуры и спорта и Московского государственного педагогического университета. 2017. С. 159-160.

6. Корольков, А.Н. Школьное физическое воспитание: межпредметный аспект / А.Н. Корольков // Глава в книге: Инновационные технологии российского и зарубежного образования / Ульяновск: Научное издательство «ЗЕБРА», 2018, С. 33-57.

7. Кузьменко, Л. И. Формирование социально-психологического и интеллектуального компонентов физической культуры детей младшего школьного возраста: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Краснодар, 2004 183 с.

8. Рахматов, А.И. и др. Спортивно-зрелищные формы народных игр в технологиях организации двигательной деятельности школьников / А.И. Рахматов, И.В. Машошина, Г.Н. Германов, А.Н. Корольков // Культура физическая и здоровье. – 2016. №1 (56). – С.101-106.

9. Рипа, М.Д. Некоторые социальные факторы формирования физкультурных и спортивных интересов / М.Д. Рипа // Теория и практика физической культуры. 1971. № 10. С. 45.

10. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года / <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> [Электронный ресурс] Дата обращения: 01.02.2018.

11. Страхова, И. Б. Здоровый образ жизни как способ интеграции в социум (На примере студентов с ослабленным здоровьем): Дис. ... канд. социол. наук : 22.00.08 Новосибирск, 2005 193 с.

12. Стрижак, А.П., Корольков, А.Н., Денисова, В.М. Факторы эффективности спортивно-массовой работы в физкультурном вузе / А.П. Стрижак, А.Н. Корольков, В.М. Денисова // Вестник спортивной науки. – 2015. – N 6. - С.53-59.

THE LITERATURE

1. Aimaletdinov, AR, Korolkov, A.N. Evaluation of the influence of motivation on the sports results of young players in mini-golf / A.R. Aimaletdinov, A.N. Korolkov // *Physicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, - 2010. - N 6. - P. 36-40.

2. Anushkevich, N.V. Formation of a healthy way of life of the senior schoolboys in the course of an individualization of their physical education: Dis. cand. ped. Sciences: 13.00.01: Barnaul, 2005 191 p.

3. Belyaev, V.S. Formation of technical preparedness of schoolchildren as a means of increasing the effectiveness of the process of their physical education / V.S. Belyaev, O.V. Kudryavtseva, A.N. Korolkov, M.A. Kaimin // *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. -2017. - No. 11 (153). - P.121-126.

4. Berezhnaya, LI Organizational-pedagogical bases of training of experts of physical training in pedagogical college on the basis of an educational complex: Dis. cand. ped. Sciences: 13.00.04: Volgograd, 2004 205 p.

5. Zhuk, D.V. Evaluation of motivations of older schoolchildren for physical education / D.V. Zhuk // Materials of the scientific-practical conference "Step into Science" of the Department of "Theory and Methods of Physical Education and Sports Training" of the Moscow City Pedagogical Institute of Physical Culture and Sports and Moscow State Pedagogical University. 2017. pp. 159-160.
6. Korol'kov, A.N. School physical education: interdisciplinary aspect / A.N. Korol'kov // Chapter in the book: Innovative technologies of Russian and foreign education / Ulyanovsk: Scientific publishing house "ZEBRA", 2018, P. 33-57.
7. Kuzmenko, LI Formation of socio-psychological and intellectual components of physical culture of children of primary school age: Dis. cand. ped. Sciences: 13.00.04: Krasnodar, 2004 183 c.
8. Rakhmatov, A.I. Sport-entertainment forms of folk games in the technologies of organization of motor activity of schoolchildren / A.I. Rakhmatov, I.V. Mashoshina, G.N. Germanov, A.N. Korol'kov // Kultua phizicheskaya i zdorovie. - 2016. № 1 (56). - P.101-106.
9. Ripa, M.D. Some social factors of the formation of physical and sports interests / M.D. Ripa // Theoria i praktika phizicheskoi kultury. 1971. No. 10. P. 45.
10. Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period until 2020 / <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> [Electronic resource] Date of circulation: 01.02.2018.
11. Strakhova, IB A healthy way of life as a way of integration into society (On an example of students with weakened health): Dis. cand. sociol. Sciences: 22.00.08 Novosibirsk, 2005 193 p.
12. Strizhak, AP, Korol'kov, AN, Denisova, V.M. Factors of the effectiveness of sports and mass work in a sports school / A.P. Strizhak, A.N. Korol'kov, V.M. Denisova // Vestnik sportivnoi nauki. - 2015

УДК 373.037:004(075)

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Гурьев Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания.*

*Российский государственный профессионально-
педагогический университет.*

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме влияния современных информационных технологий на развитие детей дошкольного возраста, методические приемы использования информационных компьютерных технологий для формирования социальных навыков, определения возможности использования компьютера в процессе воспитания

детей и сохранения их здоровья. Даны практические рекомендации по условиям использования современных информационных технологий в процессе воспитания детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: информационные технологии, компьютер, дошкольники, здоровье.

Annotation. The article contains theoretical and methodological materials on the impact of modern information technologies on the development of preschool children, methodical methods of using information computer technologies to form social skills, determining the possibility of using a computer in the process of raising children and preserving their health.

Key words: information technologies, computer, preschool children, health.

Актуальность. Наше время характеризуется техническим прогрессом и бурным развитием современных информационных технологий. Телевидение, компьютеры и другие мобильные электронные устройства вошли в наш быт, работу и досуг. Трехлетние дети, еще не умея завязывать шнурки, умело обращаются с современными гаджетами. И с каждым годом пользователей современных технических средств среди детей только увеличивается.

Использование современных информационных технологий, в первую очередь компьютеров, в программе раннего детства не должно быть самоцелью: цель состоит не в том, чтобы научить детей использовать компьютером; они смогут делать это, когда станут старше. Надлежащее использование современных информационных технологий заключается в расширении, обогащении, внедрении, индивидуализации, дифференциации и расширении общей учебной программы. И, очевидно, цели учебных программ меняются с возрастом и отличаются от программы к программе.

Богатый опыт применения компьютера как средства обучения накоплен в США, Канаде, Франции, Болгарии. Несмотря на различные подходы к организации и содержанию деятельности за компьютером, полученные результаты во многом сходятся, в частности:

1. Отмечаются устойчивое внимание в процессе деятельности за компьютером и огромный интерес к нему. Французские исследователи констатируют, что наибольший интерес наблюдается у детей, когда они добиваются лучших результатов в компьютерной игровой деятельности; дети более пассивны, когда сталкиваются с трудностями в решении поставленных задач.

2. У всех старших дошкольников фиксируются настойчивость и терпение, не свойственные обычно детям этого возраста.

3. Выделены следующие типы мотивации детей работы с компьютером: интерес к новому, загадочному предмету – компьютеру; исследовательский настрой (желание найти ответ на вопросы); стремление успешно решить познавательные задачи.

4. Выявлено, что использование компьютерных игр развивает «когнитивную гибкость» – способность человека находить наибольшее число принципиально различных решений задачи. Развиваются также способности к антиципации, стратегическому планированию, осваиваются наглядно-действенные операции мышления.

5. Подчеркивается, что за компьютером дети предпочитают играть вместе, находя общее решение. Взрослые только помогают детям советами. Совместные компьютерные игры позволяют снять ряд трудностей в общении детей.

6. Акцентируется роль компьютерной игры как инструмента диагностики и реабилитации: в настоящее время компьютерные игры используются как средство помощи детям с нарушениями навыков письменной речи, в связи с трудностями обучения счету, для улучшения координации, диагностики пространственных способностей. Компьютер можно эффективно использовать для коррекции речи, зрения, в работе с детьми с задержкой умственного развития. Компьютерные игры помогают тревожным и застенчивым детям открыто выразить свои проблемы, что является важным в процессе психотерапии.

7. Признано, что применение компьютерных технологий способствует выявлению и поддержке одаренных детей.

Около 90% американских детей в возрасте от 5 до 7 лет используют компьютеры, а 59% из них пользуются Интернет. В обоих случаях показатели превышают аналогичные среди взрослых [11].

Психолого-педагогических проблемы компьютерного обучения.

Эффективность компьютеризации обучения зависит от качества применяемых педагогических программных средств и требует рационального и умелого их введения в учебный процесс. В настоящее время приоритетное значение имеет решение психолого-педагогических проблем компьютерного обучения, которое непосредственно связано с разработкой продуктивных обучающих программ и методик.

Нельзя забывать, что компьютер создан взрослыми людьми. Ребенок, не окрепший и неопытный, окунается во взрослый, часто враждебный и непонятный мир. Любые несоответствия в этом плане могут привести к нежелательным психологическим воздействиям.

Человеческий мозг усваивает через органы зрения 80% информации. Мозг ребенка развивается до 7-7,5 лет, и если мозг не развивать в этот период, то в дальнейшем для развития интеллекта или физических качеств надо будет потратить гораздо больше усилий, и они будут малоэффективны [1].

Софья Ковалевская вспоминала, что, когда ей было одиннадцать лет, в ее комнате делали ремонт. Не хватило обоев, поэтому все стены обклеили лекциями по дифференциальному исчислению Остроградского. И она несколько лет прожила, пытаясь в них разобраться. Когда у пятнадцатилетней Ковалевской появился учитель – сильный математик, он был ошеломлен ее знаниями. Ему

казалось, что всю информацию, который он преподает, Ковалевская уже знает заранее. Так действует настенный материал, если его давать целиком, а не порциями.

Человеческое сознание использует два механизма мышления. Один из них позволяет работать с абстрактными цепочками символов, с текстами и т. п. Этот механизм мышления обычно называют символическим, алгебраическим или логическим. Второй механизм мышления обеспечивает работу с чувственными образами и представлениями об этих образах. Его называют образным, геометрическим, интуитивным. Физиологически логическое мышление связано с левым полушарием человеческого мозга, а образное мышление – с правым полушарием.

Каждое из полушарий человеческого мозга является самостоятельной системой восприятия внешнего мира, переработки информации о нем и планирования поведения в этом мире. Левое полушарие представляет собой как бы большой и мощный компьютер, имеющий дело со знаками и процедурами их обработки.

Речь, мышление словами, рационально-логические процедуры переработки информации и т. п. – все это реализуется именно в левом полушарии. В правом же полушарии реализуется мышление на уровне чувственных образов: эстетическое восприятие мира, музыка, живопись, ассоциативное узнавание, рождение принципиально новых идей и открытий и т.п. Весь тот сложный механизм образного мышления, который нередко определяют одним термином «интуиция», и является правополушарной областью деятельности мозга. Нередко правополушарное мышление связывают с деятельностью в искусстве. Иногда это мышление даже называют художественным. Однако и более формализованные виды деятельности в существенной мере используют интуитивный механизм мышления.

Интерпретируя рассмотренные выше различия между лево- и правополушарными механизмами мышления применительно к познавательной деятельности учащихся, можно сделать вывод о том, что логическое мышление выделяет лишь некоторые, наиболее существенные элементы знания и формирует из них однозначное представление об изучаемых объектах и процессах, в то время как подсознание обеспечивает целостное восприятие мира во всем его многообразии.

Очень важно чтобы наши полушария работали одновременно, и тогда мы сбалансированы, у нас нормальная координация, мы прекрасно воспринимаем музыку, у нас проявляются артистические и художественные способности.

Использование информационных компьютерных технологий в образовательном процессе детей дошкольного возраста, на наш взгляд, позволяет пропорционально развивать оба полушария головного мозга, что должно эффективно сказаться на продуктивности мышления ребенка и на развитии его физических качеств.

Воздействие современных информационных технологий на физическое и психическое состояние детей.

И если сегодня уже абсолютно обоснованно можно говорить о допустимости использования современных информационных технологий в работе с детьми дошкольного возраста, то теоретические, дидактические и методические аспекты подобной работы еще требуют всестороннего и глубокого изучения.

Широкое использование компьютеров в системе образования привело к необходимости проведения специальных исследований влияния компьютерной техники на детский организм. Этот вопрос особенно актуализировался в последнее время в связи с повсеместным внедрением здоровьесберегающих технологий.

Многочисленные исследования говорят о том, что чрезмерное использование современных информационных технологий, включая телевидение, видеоигры и Интернет, могут вызвать многочисленные психологические и медицинские проблемы со здоровьем у детей дошкольного возраста [2, 5, 8].

Американская академия педиатрии рекомендует не проводить время с использованием современных информационных технологий для детей в возрасте до 2 лет и ограничить время с их использованием для детей в целом.

В тоже время, как показали наши исследования, больше половины опрошенных нами родителей сообщили, что их дети имеют постоянный доступ к различным гаджетам, у многих детей в спальне имеется телевизор или компьютер.

Родителям необходимо установить контроль за временем, которые их дети проводят за просмотром телевизора и игрой на компьютере. Но, зачастую дети предоставлены сами себе, родителям удобно заниматься своими делами пока их ребенок часами проводит время просматривая «мультки» или играя в компьютерные игры. Одно из главных условий внедрения компьютера в образовательный процесс детских образовательных учреждений – с детьми должны работать специалисты, знающие технические возможности компьютера, владеющие навыками работы с ними, четко выполняющие санитарные нормы и правила использования компьютеров в учреждениях образования, хорошо ориентирующиеся в компьютерных программах, разработанных специально для дошкольников, знающие этические правила их применения и владеющие методикой приобщения детей к новым технологиям.

Кроме того, специалисты должны хорошо знать возрастные анатомо-физиологические и психические особенности маленьких детей и воспитательно-образовательную программу в детских образовательных учреждениях. При реализации информационных компьютерных технологий следует исключить всякое принуждение и подавление желаний ребенка.

В связи с компьютеризацией обучения возникло множество проблем как общих, так и специфических, связанных с особенностями взаимодействия ор-

ганизма учащегося и компьютера. Среди них ведущая роль принадлежит физиолого-гигиенической проблеме, связанной с охраной здоровья пользователей компьютеров, профилактикой снижения их работоспособности, с предупреждением переутомления. Эта проблема постепенно решается, но до сих пор не утрачивает своей актуальности, поскольку возраст пользователей компьютеров неуклонно снижается: компьютеры стали активно применяться не только в начальной школе, но и в процессе дошкольного воспитания. Все шире они используются и в домашних условиях.

Бесконтрольное время проведение у телевизора, компьютера и др. электронных устройств отрицательно влияет на физическое и психическое здоровье детей. Вызывает беспокойство, агрессию, плохое самочувствие. Неподвижное состояние, неудобная поза при просмотре телевизионных программ и игрой на компьютере неблагоприятно влияет на здоровье детей.

Повышенное внимание к исследованию работоспособности и состояния здоровья детей, школьников в связи с их работой на компьютере обусловлено спецификой условий, возникающих при взаимодействии человека и компьютера. Медицинские ограничения по взаимодействию ребенка с компьютером связаны с возможным негативным влиянием на зрение, на осанку, на общее здоровье, некоторых видов излучений от экрана и корпуса, с опасностью развития гиподинамических процессов.

Ограничения педагогические связаны с отбором компьютерных программ. Большинство программ не соответствует возрасту по форме, объему, качеству предоставляемой информации.

Основные факторы, вредно действующие на человека за компьютером:

1. Фиксированная поза в положении сидя в течение длительного времени.
2. Воздействие электромагнитного излучения.
3. Утомление глаз, нагрузка на зрение.
4. Перегрузка суставов кистей.

Известно, что нерегламентированная длительная работа, какой бы легкой она ни была, рано или поздно приводит к утомлению или даже к переутомлению человека. Поэтому любой вид деятельности должен нормироваться. При работе на компьютере организм человека испытывает определенные нагрузки, характеризующиеся умственным, зрительным и физическим напряжением.

Имеющиеся исследования и наблюдения за взрослыми стажированными операторами компьютеров убедительно показали, что работа этой категории выполняется в специфических условиях и очень утомительна. Известно, что работа за дисплеем отличается от других видов деятельности рядом особенностей, в первую очередь тем, что сопровождается длительным напряжением зрительного анализатора, функционирующего в специфических условиях внешней среды: рассматривание на светящемся и незаметно пульсирующем экране видеотерминала на близком расстоянии информации в виде мелких знаков (букв, цифр) – очень «затратная» для организма деятельность.

Периодический перевод взора на клавиатуру или текст, расположенные на столе, связан с работой органа зрения в уже других условиях освещения. Поэтому напряжение при работе глаза в этих условиях превосходит таковое при других условиях зрительной работы: при чтении книг, учебников и даже при просмотре телевизионных передач [9].

Кроме того, работа на компьютере связана со значительным нервно-эмоциональным напряжением, а статическая рабочая поза сопровождается длительным напряжением мышц плечевого пояса и, следовательно, тоже отличается от позы на обычных учебных занятиях.

Это еще больше снижает работоспособность пользователей, а при длительном общении с компьютером может привести и к нарушениям их здоровья.

Слабость, общее утомление, нервозность, головные боли, боли в области спины и шеи, зрительное утомление, двоение в глазах, раздражение, покраснение, конъюнктивы, нарушение цветового восприятия отмечают В.П. Беспалько и др. [2, 5, 10].

Расстройства зрения в 45% случаев связываются с нарушением аккомодации глаза. Этому способствует длительное фиксирование напряжения аккомодационной системы глаза, а также мерцание изображения на экране.

Изменения отмечаются в разных органах и системах организма, но в первую очередь страдают зрение и нервная система. Наряду с перечисленными явлениями многие испытывают значительный мышечный дискомфорт.

Симптомы его различны: боли в мышцах, скованность, чувство утомления, тремор, судороги. Страдают мышцы всего тела, но главным образом мышцы верхнего плечевого пояса.



Особенно остро сегодня стоят проблемы изучения влияния работы за компьютером на организм детей дошкольного возраста, исследования состояния их здоровья, функционального состояния физиологических систем, работоспособности в целях обеспечения безопасных для здоровья ребенка условий общения с компьютером. Важность разработки указанных проблем связана, с одной стороны, с отсутствием достаточной информации о влиянии компьютера на детский организм, а с другой – с имеющимися данными о специфике влияния работы с компьютером на организм взрослых пользователей компьютеров и школьников. Есть ряд других негативных факторов, о влиянии которых мы, к сожалению, задумываемся гораздо реже.

Ребенок 5-6 лет представляет собой усиленно развивающийся организм. В частности, продолжает развиваться костная система, кисть руки еще находится в стадии развития. Интенсивные преобразования претерпевает важная для обучения функция произвольного внимания, формируется нормальная зрительная рефракция глаза. Аккомодационная система глаза ребенка уже готова к зрительной нагрузке, но резкое ее нарастание опасно: перегрузки могут привести к «поломкам». Вот почему любая работа для дошкольников, в том числе и длительность их общения с компьютером, строго нормируется.

Еще один важный фактор – нервно-эмоциональное напряжение. Не секрет, что общение с компьютером, особенно с игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением, поскольку требует быстрой ответной реакции. Даже кратковременная концентрация нервных процессов вызывает у ребенка явное утомление. Работая за компьютером, он испытывает своеобразный эмоциональный стресс.

Это очень важно: как показали исследования, беспокойство, рассеянность, усталость начинают проявляться уже на 14-й мин работы ребенка 5–6 лет на компьютере, а после 20-й мин у 25% детей были зафиксированы «сбои» как со стороны центральной нервной системы, так и со стороны зрительного аппарата [6].

Многие родители строго ограничивают общение ребенка с компьютером, руководствуясь широко распространенным тезисом о том, что компьютер вреден. Но сейчас никто не может точно и, самое главное, обоснованно сказать, в какой степени реален вред, наносимый здоровью ребенка компьютером. Понятно, что сидение за компьютером не прибавляет здоровья ребенку в том смысле, в каком его прибавляют умеренные занятия физкультурой. Но ведь и о чтении книг можно сказать то же самое. Но о вреде книг никто не говорит, а о вреде компьютеров говорят практически все.

Кто на сегодняшний день может дать точные рекомендации о том, сколько времени ребенок может проводить за современным компьютером без вреда для собственного здоровья – при условии, что во всем остальном он ведет здоровый образ жизни? Степень утомления на занятиях с компьютером определяется качеством изображения на экране дисплея, содержанием занятия и, конечно, возрастом ребенка.

Можно выделить четыре основных типа проявления «компьютерной» усталости:

1. Потеря контроля над собой: ребенок часто трогает лицо, сосет палец, гримасничает, кричит и т.п.

2. Потеря интереса к компьютеру: ребенок часто отвлекается, вступает в разговоры, обращает внимание на другие предметы, не желая продолжать работу.

3. «Утомленная» поза: ребенок склоняется то в одну, то в другую сторону, откидывается на спинку стула, задирает ноги, упираясь в край стола.

4. Эмоционально-невротическая реакция – крик, подпрыгивания, припадки, истерический смех и др.

Для ребенка 5-6 лет, если он абсолютно здоров, т.е. относится по состоянию здоровья к 1-й группе здоровья максимальный предел одноразовой работы на компьютере – 15-20 мин.

Однако не все дети дошкольного возраста абсолютно здоровы, многие из них имеют те или иные отклонения от нормы, или даже хронические заболевания. Для всех детей 5 лет и для детей 6 лет, имеющих отклонения в состоянии здоровья, время работы лучше сократить до 10 мин; для ребят постарше время работы не более получаса. Для детей, относящихся к группе риска по состоянию зрения, время, проведенное у компьютера, следует дозировать индивидуально. При этом периодичность занятий с одним ребенком должна быть не более двух раз в неделю.

Задача взрослых своим примером воспитывать детей. Привыкайте выключать телевизор, когда обедаете, ежедневно занимайтесь физическими упражнениями, покажите ребенку, что это нормально, отключаться от излишней информации.

Чрезмерное увлечение детей современными гаджетами могут препятствовать развитию социальных навыков. Маленькие дети развиваются и формируют свою идентичность, они часто неспособны определить реальность, наблюдая телевизионные программы и в видеоиграх. Недостаточно общаясь с другими детьми, они одиноки и часто застенчивы.

Дети от 1 до 6 лет считаются «золотой ступенью» развития: 1-2-летние дети учатся овладеть, говорить и развивать навыки; 2-3-летние дети хотят быть независимыми, любознательными; 3-4 года начал думать; 4-6 лет развивают творчество и индивидуальность. В этот период, физические упражнения чрезвычайно важны, чтобы помочь детям улучшить физическое здоровье и способность мыслить для полного психологического роста.

Некоторые ученые считают, что легкий доступ к информации с помощью компьютеров не позволит нашим детям развивать настойчивость, изобретательность, упорство, социальную компетентность и выполнять тяжелую работу, необходимые для выживания в мире [4, 11].

Дети дошкольного возраста должны сначала познакомиться с компьютерами индивидуально, или небольшими группами. Каждый ребенок должен

иметь возможность испытать широкую практическую возможность изучить несколько различных программ. Когда у каждого ребенка есть этот практический опыт, компьютерный центр становится одним из многих одинаково важных учебных центров.

У рабочего места за компьютером должно быть несколько стульев, чтобы побуждать детей работать вместе и поощрять более продвинутых учеников выступать в качестве помощников. Это также развивает совместную учебную деятельность. Учителя и другие взрослые должны меньше вмешиваться и помогать детям, надо дать им возможность самостоятельно решать возникающие задачи.

Занятия детей на компьютере имеют большое значение не только для развития интеллекта, но и для развития их моторики. В любых играх, от самых простых до сложных, детям необходимо учиться нажимать на определенные клавиши, что развивает мелкую мускулатуру рук, моторику детей.

Ученые отмечают, что чем больше мы делаем мелких и сложных движений пальцами, тем больше участков мозга включается в работу. Как и руки, очень большое представительство в коре головного мозга имеют и глаза. Чем внимательнее мы всматриваемся в то, над чем работаем, тем больше пользы нашему мозгу [7, 10].

Вот почему так важно формирование моторной координации и координации совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов, что с успехом достигается на занятиях детей на компьютерах.

Общение с компьютером вызывает у детей живой интерес, сначала как игровая деятельность, а затем и как учебная. Интерес лежит в основе формирования таких важных структур, как познавательная мотивация, произвольные память и внимание, и именно эти качества обеспечивают психологическую готовность ребенка к обучению в школе.

На занятиях детей на компьютерах формируется тончайшая координация движений глаз и руки; это содействует становлению произвольного распределенного внимания. Сами операции управления компьютером достаточно сложны и для взрослого, но если они уже сформировались в детстве, то в дальнейшем можно без затруднений овладеть еще более сложными.

Компьютер не только помогает развить интеллектуальные способности ребенка, но и воспитывает волевые качества, такие как самостоятельность, собранность, сосредоточенность, усидчивость, целеустремленность, а также приобщает ребенка к активному сопереживанию посредством помощи героям игр, обогащая тем самым спектр его отношений к окружающему миру.

Характерной особенностью детей 5-6 лет является то, что у них хорошо развиты крупные мышцы туловища и спины, в то время как мелкая моторика рук развита слабо. Работа ребенка с клавиатурой персонального компьютера и «мышкой» задействует мелкие мышцы рук, тем самым стимулируя их развитие.

Известно также, что сенсорное представительство мелких мышц в коре головного мозга значительно больше, чем крупных мышц, что еще раз подтверждает целесообразность использования данных двигательных действий в системе физического воспитания и развития старших дошкольников [1].

Многие родители жалуются на неуклюжесть своих детей, на то, что они с трудом повторяют сложные физкультурные упражнения. Некоторые дети даже к шести годам плохо дифференцируют такие характеристики, как «правый» и «левый». Такие недостатки не свидетельствуют об умственной отсталости или задержке развития, но и надеяться, что они пройдут сами собой, тоже не следует.

Именно компьютер легко и быстро может помочь в преодолении такого сложного дефекта (для чего даже опытным психологам иногда нужно несколько месяцев?). Работая на компьютере, дети совершенно естественно, без дополнительных специальных знаний, развивают необходимую зрительно-моторную реакцию.

Применение компьютерной техники позволяет сделать занятие привлекательным и по-настоящему современным, осуществлять индивидуализацию обучения, объективно и своевременно проводить контроль и подведение итогов.

Развивающий эффект зависит от дизайна программы, доступности ее для ребенка, соответствия уровню его развития и интересу. Компьютерные технологии позволяют ставить перед ребенком и помогать ему решать познавательные и творческие задачи с опорой на наглядность (опосредованность) и ведущую для этого возраста деятельность – игру.

Сегодня информационные компьютерные технологии можно считать тем новым способом передачи знаний, который соответствует качественно новому содержанию обучения и развития ребенка. Этот способ позволяет ребенку с интересом учиться, находить источники информации, воспитывает самостоятельность и ответственность при получении новых знаний, развивает дисциплину интеллектуальной деятельности.

Компьютер как средство пассивного отображения объектов мультимедиа не обладает принципиальной новизной в дидактическом плане. Принципиально новой для сферы обучения является интерактивность, благодаря которой учащиеся могут в процессе анализа мультимедиа-объектов динамически корректировать их содержание, форму, размеры и цвет, рассматривать их с разных сторон, приближать и удалять, останавливать и вновь запускать с любого места, менять характеристики освещенности и прodelывать другие манипуляции, добиваясь наибольшей наглядности.

Богатейшие возможности представления информации на компьютере позволяют изменять и обогащать содержание образования, что, несомненно, способствует лучшей адаптации дошкольников к быстро изменяющимся окружающим условиям и, как, следствие, сохранению здоровья детей.

Целесообразность компьютеризации детских образовательных учреждений.

На наш взгляд, целесообразность компьютеризации детских образовательных учреждений определяется мерой достижения педагогической, методической и экономической эффективности по сравнению с традиционными формами воспитательно-образовательной работы.

Мы полагаем, что реализация компьютерной поддержки процесса обучения является процедурой, органически взаимосвязанной с разработкой как системы обучения в целом, так и каждой учебной программы. При этом последовательно решаются следующие задачи:

1. Решение вопроса о необходимости применения компьютера.
2. Определение степени компьютеризации образовательного процесса.
3. Уточнении перечня функций, возлагаемых на компьютер.
4. Разработка учебной программы в соответствии с образовательной программой.

С точки зрения В.Ф. Шолохович, эффективность информатизации обучения может быть достигнута, если сами технологии обучения будут представлены как системный метод проектирования – от целей до результатов обучения; информатизация обучения будет направлена на все его компоненты, а не только на внедрение; обучение будет ориентировано не только на специфику содержания учебного предмета, но и на развитие личности обучаемого.

По мнению М.П. Концего, дидактическая целесообразность обусловлена общезначимой дидактической ценностью информационных компьютерных технологий и основывается на очевидных достоинствах учебного компьютера, выявляемых в процессе обучения. Осознание дидактических преимуществ современных информационных технологий перед традиционными средствами обучения (при соответствующей организационно-методической обеспеченности учебного процесса) позволяет сделать вывод о безусловной ценности учебного компьютера и формирует соответствующие этому осознанию ожидания. При этом игнорируется целый ряд значимых для дидактической эффективности аспектов проблемы, таких, например, как фактор новизны, который должен будет исчерпать себя в короткое время. Не учитывается и такой момент, как степень увлеченности и активности преподавателя, использующего компьютер, и т.п.

Главное здесь – игнорирование реальных социальных условий, в которых находится педагогическая система, будь то система образования страны в целом или отдельный предметный курс.

Экономическая правомерность основывается на оценке экономической целесообразности использования компьютера в нашей системе образования. Компьютер обладает несомненными общедидактическими достоинствами в качестве средства обучения. Но настолько ли они велики, чтобы можно было позволить себе затратить на его приобретение и содержание средства, сравнимые с затратами на подготовку и оплату труда специалиста-педагога? Не

проще ли в таком случае создать преподавателю условия работы, хотя бы близко подобные условиям функционирования учебного компьютера, и получить в результате небывалый эффект в плане индивидуализации обучения, диагностики, контроля и т.п.? Ведь никакой машине не доступен интуитивный анализ на основе комплексного восприятия и полноценного опыта личности; это возможно только в непосредственном межличностном общении.

Воспитание способности к такому общению становится одной из главных задач системы образования, решить которую не может никто, кроме человека. Понимание этого приводит к оценке компьютеров в образовании как полезных, но неприемлемо дорогих «игрушек». Фактически это такая же пассивная в плане реального овладения современными информационными технологиями и их интеграции в учебный процесс позиция.

Недостаток ее опять-таки видится в неправомерном абстрагировании, на сей раз от социального заказа к сфере образования, который не обязательно сформулирован в директивных программах и концепциях, но должен быть выявлен и учтен для успешности дидактического процесса [11].

Эффективность компьютеризации обучения в дошкольных образовательных учреждениях и образовательных школах зависит как от качества применяемых педагогических программных средств, так и от умения рационально и умело их использовать в образовательном процессе. Способствуют этому развитие дружественного пользовательского интерфейса компьютера, расширение его мультимедийных возможностей, интеграция с системами телекоммуникаций.

Качественное и количественное расширение рядов пользователей компьютера в системе детского образования актуализирует вопросы о его роли, месте, значении в образовательном процессе, оправданности и приоритетах использования компьютера в качестве средства обучения.

Как уже было сказано, соединение информационных компьютерных технологий и инновационных педагогических методик способно повысить эффективность и качество образовательных программ, усилить адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития обучающихся, что Закон Российской Федерации «Об образовании» провозглашает в качестве одного из основных принципов государственной политики в области образования.

Основной упор при этом делается на адаптивной системе обучения, базирующейся на информационных технологиях, которая создает наиболее благоприятную среду для развития детей с уже проявленной одаренностью и прочную основу для построения дидактической системы развития потенциала, имеющегося у каждого ребенка, а также учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Компьютер естественно вписывается в жизнь детского сада и является еще одним эффективным техническим средством, при помощи которого

можно значительно разнообразить процесс обучения. Каждое занятие вызывает у детей эмоциональный подъем, даже «отстающие» дети охотно работают с компьютером, а неудачный ход игры побуждает обращаться за помощью к педагогу или самостоятельно добиваться знаний в игре.

С другой стороны, этот метод обучения очень привлекателен и для педагогов: он помогает лучше оценить способности и знания ребенка, понять его, побуждает искать новые, нетрадиционные формы и методы обучения. Это большая область для проявления творческих способностей для многих: преподавателей, методистов, психологов – всех, кто хочет и умеет работать, может понять сегодняшних детей, их запросы и интересы, кто их любит и отдает им себя.

Компьютер также является средством для обучения важным аспектам коммуникации, необходимой для совместной деятельности. Известно, что к основным мотивам старших дошкольников относится установление и поддержание положительных отношений с взрослыми и сверстниками. У детей 5-6 лет наблюдается ситуативно-деловая форма общения с ровесниками. Дети общаются, советуются, помогают друг другу, пытаются наладить деловое сотрудничество, согласовать свои действия для достижения цели, что и составляет главное содержание потребности в общении. Совместные действия детей способствуют развитию общения между ними, обогащению речи, готовят к обучению в школе.

Одновременно с тягой дошкольника к общению и совместной деятельности с взрослыми у него появляется и другой мотив – стремление к самоутверждению. Поэтому роль взрослого в компьютерных занятиях детей велика. Она заключается не только в предоставлении детям свободы, но и в помощи по освоению нового, в оценке результатов и поощрении успехов детей, что очень важно для них. Безусловно, при организации занятий с детьми следует всегда принимать во внимание зону ближайшего развития каждого ребенка.

Применение информационных компьютерных технологий позволяет реализовать дифференцированный подход к учащимся с разным уровнем готовности к обучению. Интерактивные обучающие программы, основанные на гипертекстовой структуре и мультимедиа, дают возможность организовать одновременное обучение детей, обладающих различными способностями и возможностями.

Компьютерные программы вовлекают детей в развивающую деятельность, формируют культурно значимые знания и умения. Развивающий эффект зависит от дизайна программы, доступности ее для ребенка, соответствия его уровню развития и интересам.

На основе комплексного анализа системы выявления и профилактики заболеваний детей в дошкольных учреждениях и по месту жительства следует разработать и внедрить в детских садах и детских поликлиниках компьютер-

ные методы диагностики состояния здоровья детей, программные системы автоматизации деятельности медицинских работников дошкольных учреждений по следующим направлениям:

- исследование и разработка специальных методов диагностики конкретных нарушений здоровья;
- исследование и разработка методов использования компьютеров для лечения детей;
- разработка программы экспресс-диагностики отклонений в состоянии здоровья детей с целью определения детей группы риска;
- создание банка данных о группах детей с отклонениями в физическом и психическом развитии.

Закключение. Необходимо реализовать комплексный проект по исследованию воздействия компьютера на детей дошкольного возраста. Он должен включать теоретические разработки, практические рекомендации педагогам и родителям, а также требования к специалистам, разрабатывающим обучающие и игровые программы. Идеалом является индивидуальный подход к подбору компьютерных программ для каждого ребенка.

Признавая, что компьютер – новое мощное средство для интеллектуального развития детей, необходимо помнить, что его использование в учебно-воспитательных целях в дошкольных учреждениях требует тщательной организации как самих занятий, так и всего режима в целом.

Особенно важно решить проблему изучения влияния работы за компьютером на организм детей дошкольного возраста, проблему исследования их состояния здоровья, функционального состояния физиологических систем, работоспособности, чтобы разработать безопасные для здоровья ребенка условия общения с компьютером.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод: применение компьютера в дошкольном образовательном учреждении возможно и необходимо, оно способствует повышению интереса к обучению, его эффективности, развивает ребенка всесторонне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белавина И.Г. Восприятие ребенком компьютера и компьютерных игр // Вопросы психологии. 2003. № 3. С.7-9.
2. Беспалько В.П. Образование и обучение с участием компьютеров (педагогика третьего тысячелетия).: учеб. -метод. пособие. — М.: Просвещение, 2012. 221 с.
3. Богданов В.М. Сотвори себя сам. — СГАУ. Самара, 2012. 150 с.
4. Выготский Л. С. Детская психология. Собр. соч.: в 6 т. Т. 4. — М.: Педагогика, 1984. 432 с.
5. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей. — М.: Просвещение, 1965. 324 с.

6. Германова Л.А., Германов Г.Н. Параметры двигательного режима детей старшего дошкольного возраста // В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Материалы V научно-практической конференции с международным участием. Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта. 2015. С. 15-18.

7. Горвиц Ю.М. Новые информационные технологии в дошкольном образовании. — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998. 328 с.

8. Гурьев С.В. Информационные компьютерные технологии в физическом воспитании дошкольников: методология, теория, практика. — Екатеринбург: Издательство ГОУ ВПО Рос. гос. проф.-пед. ун-та. 2008. С. 144.

9. Гурьев С.В., Прокопенко В.И. Использование новых информационных технологий в процессе физического воспитания дошкольников. — Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т», 2003. 105 с.

10. Корольков, А.Н. Анатомическая информативность тестов общей физической подготовленности //Материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. «Научно-методологические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи». Ч. 1/Уральский государственный педагогический университет. -Екатеринбург, 2015. - С.169-174.

11. Солпитер Дж. Дети и компьютеры: настольная книга для родителей: пер. с англ. — М.: Изд-во БИНОМ, 2013. 380 с.

12. Филимонова С.И., Корольков А.Н., Столов И.И., Сабирова И.А.// Организация пространства физической культуры и спорта. новое осмысление. Культура физическая и здоровье. 2016. № 3 (58). С.53-57.

13. Хантер Б. Мои ученики работают на компьютерах. — М.: Просвещение, 2009. 165 с.

THE LITERAYURA

1. Belavina I.G. Perception of a computer by a child and computer games // Questions of psychology. 2003. № 3. P. 7-9.

2. Bespalko V.P. Education and training with the participation of computers (pedagogy of the third millennium): Textbook. -method. Benefit. - Moscow: Prosveshchenie, 2012. 221 p

3. Bogdanov V.M. Create yourself. - SSAU. Samara, 2012. 150 p.

4. Vygotsky LS Child psychology. Coll. op.: in 6 vol. T. 4. - М.: Pedagogika, 1984. 432 p.

5. Galperin S.I. Physiological features of children. - Moscow: Prosveshchenie, 1965. 324 p.

6. Hermanova LA, Germanov GN Parameters of an impellent mode of children of the senior preschool age // In the collection: Innovative technologies in sports and physical education of rising generation. Materials of V scientific-practical conference with international participation. Moscow City Pedagogical University, Pedagogical Institute of Physical Culture and Sports. 2015. P. 15-18.

7. Gorvits Yu.M. New information technologies in preschool education. - Moscow: LINKA-PRESS, 1998. 328 p.
8. Guryev S.V. Information computer technologies in the physical education of preschool children: methodology, theory, practice. - Ekaterinburg: Publishing house GOU VPO Ros. state. prof.-ped. un-ta. 2008. P. 144.
9. Guryev S.V., Prokopenko V.I. Use of new information technology in the process of physical education of preschool children. - Ekaterinburg: Publishing house GOU VPO "Ural. state. ped. un-t ", 2003. 105 pp.
10. Korolkov, A.N. Anatomical informative of tests of general physical readiness // Proceedings of VI Vseros. scientific-practical. Conf. "Scientific and methodological foundations of the formation of physical and mental health of children and youth". Part 1 / The Urals State Pedagogical University. -Ekaterinburg, 2015. - P. 169-174.
11. Salpeter J. Children and computers: a table book for parents: Per. with English. - Moscow: Publishing house BINOM, 2013. 380 p.

УДК 796.2

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИММЕТРИЯ РАЗВИТИЯ ПОЛУШАРИЙ МОЗГА У БАСКЕТБОЛИСТОВ

*Овечкина Елена Александровна, Мишинева Светлана Данисовна
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается проблема симметрии развития полушарий мозга на уроках физической культуры в специализации баскетбол. Где для определения функциональной межполушарной симметрии мозга использовался баскетбольный тест «Трапеция». У студентов с наличием симметрии мозга восприятия и переработки информации выявлено достоверно выше уровень производительности и тенденцию к лучшей эффективности переработки информации и принятию решений.

Ключевые слова: баскетбол, физическая культура, правша, левша, полушарий мозга.

Annotation. The article deals with the problem of the symmetry of the development of the cerebral hemispheres in the lessons of physical culture in the specialization of basketball. Where the basketball test "Trapezia" was used to determine the functional interhemispheric asymmetry of the brain. Students with a symmetry of the brain perception and processing of information revealed a significantly higher level of productivity and a tendency to better efficiency of processing information and making decisions.

Key words: basketball, physical culture, right-hander, left-hander, hemispheres of the brain.

Актуальность темы. Исследовать предпочтение руки у людей не так просто, как кажется. Для разных задач люди могут использовать разную руку. Ведущей рукой обычно выполняют наиболее сложные, комплексные задачи. Поэтому для тестирования мануального предпочтения мы использовали баскетбольный тест «Трапедия», включающий симметричные броски в движении с правой и левой стороны.

Цель нашей работы. Изучить взаимосвязь функциональной межполушарной симметрии функций мозга у баскетболистов. Доказано, что мозг человека развивается ассиметрично, так как в обычной жизни мы стараемся все действия выполнять удобной для нас рукой. Но в спорте, в частности в баскетболе тренеры стараются развивать обе руки одновременно, потому что в профессиональном спорте очень ценятся игроки, которые могут одинаково точно поражать кольцо и правой и левой рукой. В защите опекать такого игрока очень сложно. Мы считаем, что баскетбол развивает оба наших полушария, симметрично. Но мы не отрицаем, что существует концепция доминантности полушарий, где присуща функциональное разделение на левую и правую стороны. Из-за этого у человека есть ведущая рука, а также ведущая нога, ведущее ухо и ведущий глаз. Конечно, преимущественное использование правой или левой руки является самым заметным проявлением мозга.

В ряде современных исследований, доказано, что около 10% населения Земли - не такие, как остальные: они - левши. Причем отличие их вовсе не просто зеркальное. Если у правшей ведущая правая рука чаще всего сочетается с ведущим правым глазом и ведущим правым ухом, то у левшей эти сочетания куда более разнообразны. Даже мозг их устроен несколько иначе, чем у праворукого большинства, и это относится, как выяснилось, не только к доминированию правого (а не левого) полушария, но и вообще к принципам функциональной организации [2].

Развитие центральной нервной системы, сопровождается возникновением двусторонней симметрии всего тела. В процессе филогенеза у человека каждое полушарие мозга приобретает все большую специализацию, что особенно проявляется в предпочтительном пользовании правой или левой рукой, развитии речи, того или иного способа приема и переработки информации, концепцией доминантности полушарий, утверждающей ведущую роль левого полушария у правшей.

Сложно не заметить, что совершать многие действия, такие как писать, расчесывать волосы, чистить зубы, держать столовые приборы, одной рукой намного удобнее, чем другой. Такая рука называется преобладающей (ведущей). Преобладающая рука - признак, возникающий из-за неодинакового развития моторных навыков между левой и правой руками. У большинства людей такой рукой является правая, отсюда и название - правши. Соответственно, люди, у которых преобладающей рукой является левая, - левши. Правшей значительно больше, чем левшей, из-за чего многие предметы были сделаны как раз для правой руки: компьютерная мышка, двери, дрели, оружие, мерные

чашки и много другое. Если раньше левшей переучивали всё делать правой рукой, то сейчас в основном детям предоставляют выбор и свободу, а в магазинах можно найти товары, предназначенные именно для левой руки. Так или иначе, люди мало внимания уделяют развитию второй руки, которая не является ведущей, из-за чего она значительно отстает в физическом развитии и совершение ей простых для ведущей руки действий зачастую вызывает определенные трудности. И если в обычной жизни эти различия не имеют особой важности, то в спорте, а особенно в баскетболе, такое различие значительно снижает эффективность игрока [3].

Преобладающая рука - признак, возникающий из-за неодинакового развития моторных навыков между левой и правой руками. Человека, который в большей степени владеет правой рукой, называют правой, а того, кто чаще использует левую руку - левшой. Меньшинство людей одинаково владеет обеими руками - их называют амбидекстрами. Людей, которым сложно использовать обе руки, называют амбисинистрами («ambisinister»). Двигательные навыки амбисинистров или людей с менее развитым уровнем ловкости могут быть результатом изнурительного физического труда. Выделяют четыре основных типа преобладания:

- *Преобладание правой руки* является наиболее распространенным явлением. Праворукие люди (правши) в большей степени владеют правой рукой и используют её в качестве основной.

- *Преобладание левой руки* распространено в меньшей степени. Приблизительно 8-15 % людей являются левшами.

Леворукость. Данные о проявлении леворукости приблизительно одинаковы и колеблются от 4,3 до 7,3%. Интересными являются данные о половой, возрастной частоте леворукости, о ее зависимости от рода деятельности. Так, левшами были более 50% детей, родившихся с весом менее 1 кг. Отмечается снижение выраженности частоты леворукости при взрослении детей: в возрасте 7-8 лет леворуких - 13,3% мальчиков и 10% девочек; в 14-15 лет - 4,4 и 4,1%, а в 16-17 лет - 3,5 и 3,3%, объясняется это снижением традиции переучивания детей в школе [1].

Многие авторы отмечают большую выраженность леворукости у мужчин. При этом левшество считается более частым среди транссексуалов и гомосексуалистов, чем среди лиц с полной сексуальной дифференциацией. Леворукость распространена среди артистов, художников, спортсменов игровых видов, реже - среди инженеров, но чаще встречается у лиц, занятых физическим трудом. При этом леворуких не оказалось среди спортсменов-стрелков, баскетболистов, штангистов. Большое число левшей имеется среди каратистов (16%) и борцов. Чрезвычайно интересны данные о различной частоте встречаемости левшей в разных регионах земли. По данным, полученным в 80-е гг., леворукие составляли 3,2% жителей Луганска, 3,4% - Москвы, 6% - Армении. 33,8% коренных жителей Таймыра оказались леворукими и только 10,2% -

приезжие. В Голландии леворукость установлена у 11,2%, а в средней полосе России составляет 6,7%. Левшество – леворукость.

Левое полушарие мыслит логически. Правое помогает создавать новое, генерировать идеи, интегрировать. Однако можно быть математиком с хорошо развитым левым полушарием и при этом ничего нового придумать. А можно быть творцом и сыпать идеи налево и направо и ни одну из них не реализовать из-за непоследовательности и нелогичности своих действий. Такие люди встречаются часто. И не хватает им только одного: работы над совершенствованием своего мозга, приведения его в гармоничное состояние [2].

Эксперимент проводился в группе специализации баскетбол, у студентов 1 курса электротехнического, электромеханического и строительных факультетов Уральского государственного университета путей сообщения, в количестве 20 человек. Студенты выполнили контрольный тест «Трапедия», тест выполняется на одно кольцо. Студент выполняет симметрично обводку трапеции с ведением мяча с последующим броском по кольцу в движении правой и левой рукой поочередно. Учитывается техника выполнения броска и количество попаданий с правой и левой стороны. Баскетболистам дается 4 попытки броска с правой и 4 попытки с левой стороны. Результаты эксперимента показаны на рисунке.

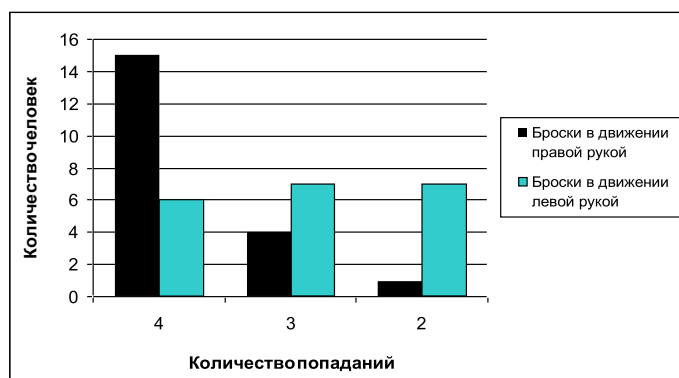


Рис. Статистика количества попаданий норматива «Трапедия»

Анализируя данные эксперимента, мы видим, что с правой стороны большинство баскетболистов справились с точностью броска, где из 20 испытуемых 15 человек показали 100% результативность. 4 человека промахнулись один раз из 4 возможных бросков и всего 1 человек промахнулся 2 раза из 4 попыток. С бросками с левой стороны картина выглядит следующим образом: те баскетболисты, кто прекрасно забрасывал мяч правой рукой, стали испытывать трудности с меткостью при броске левой. Статистика показала, что 6 человек попали все 4 попадания подряд. 7 человек выполнили по одному промаху и попали по 3 попадания и 7 человек по 2 попадания. В интересах эксперимента нами был приглашен баскетболист-левша для прохождения теста «Трапедия», где мы увидели обратную ситуацию.

Как говорилось выше, праворуких игроков значительно больше, из-за чего на тренировках спортсмены учатся блокировать броски с правой руки, мешать проходам к кольцу справа. В данной ситуации люди, играющие левой рукой, имеют некоторое преимущество. Однако внимательные соперники могут быстро заметить это отличие и приспособиться к нему. Игрок, который прекрасно владеет мячом как правой, так и левой руками, становится непредсказуемым, имеет больше возможностей для обмана защитника. Такой игрок вносит очень важный вклад в победу команды. Конечно, развитие слабой руки помогает человеку не только на баскетбольной площадке.

Если заставить себя развивать навыки такого же управления противоположной стороной, это приведет к более стремительному развитию личности. Такой человек гораздо более смелый, творческий, находчивый и даже счастливый, так как видит преимущества для себя во всем. При развитии этой руки в мозгу вырабатываются новые нейронные связи, активируются новые участки мозга, он начинает задействовать больше своих ресурсов, использовать больше своего потенциала, а также увеличивается концентрация.

Тренировка руки, не являющейся преобладающей, занимает гораздо больше времени и внимания, из-за чего многие тренеры не занимаются этим с юными спортсменами, когда молодой организм легче приобретает новые навыки и умения. Если, имея такого тренера, ребенок сам не будет тренировать левую руку, то в будущем может получиться довольно печальная ситуация. Талантливейший игрок, прекрасно владеющий мячом правой рукой, но стоит его заставить играть левой рукой, как отобрать у него мяч не составит труда. То же самое касается и левшей, только их слабой рукой будет являться правая. К тому же, научно доказано, что за работу правой руки у людей отвечает левое полушарие и, соответственно, за работу левой - правое. Развитие каждой руки способствует улучшению функций соответствующего полушария. У правого полушария развиваются: интуиция, образы, видение цельной картины, музыкальные и художественные способности, интонация речи, воображение и эмоции. У левого: обработка вербальной информации, аналитическое мышление, последовательное мышление, математические способности, логика, абстракция, поиск новых возможностей. Все эти функции очень полезны в нашей повседневной жизни и помогут нам не только в спорте, но и в учебе, карьере, быту [1].

Несмотря на такое большое значение развития обеих рук, делать это не так сложно. Достаточно просто выполнять уже привычные упражнения не доминантной рукой: бросать и водить мяч, открывать дверь, пить чай и т.д. Чем старше становится человек, тем больше времени у него будет занимать адаптация к новому выполнению старых действий, поэтому, чем раньше он начнет, тем лучше. В любом случае со временем мозг человека развивается и это станет привычным делом. Таким образом, с развитием обеих рук, человек улучшает свою жизнь и себя. В заключении можно отметить, что наличие функци-

ональной межполушарной симметрии мозга у баскетболистов, связано с лучшими когнитивными способностями к быстрому и качественному восприятию, переработке информации и принятию решений, по сравнению со спортсменами, имеющими функциональную межполушарную асимметрию полушарий головного мозга.

Тренерам по баскетболу необходимо более тщательно обучать двигательным навыкам юных баскетболистов - левшей, особенно в период пубертатного периода в спортивной подготовке. Так как возможны ухудшение качества усвоения и воспроизведения новой моторной информации, так как у правшей и левшей разные благоприятные периоды для развития полушарий мозга.

ЛИТЕРАТУРА

1. Левашов О.В. Современные подходы к изучению функциональной асимметрии полушарий мозга / О.В.Левашов // Асимметрия. –Т. 6. –№ 4. – 2012.

2. Погадаева О.В. Влияние электроэнцефалографического биоуправления на двигательные функциональные асимметрии спортсменов / О.В. Погадаева // Бюллетень СО РАМН. – 2004. – №3(113).

3. Фомина Е.В. Функциональная асимметрия мозга и адаптация к экстремальным спортивным нагрузкам / Е.В.Фомина. – Омск: СибГУФК, – 2005.

THE LITERATURE

1. Levashov O.V. Modern approaches to the study of functional asymmetry of the brain hemispheres / OV Levashov // Asymmetry. -Т. 6.-No. 4. -2012.

2. Pogadaeva O.V. Influence of electroencephalographic biocontrol on motor functional asymmetry of athletes / O.V. Pogadaeva // Bulletin of the SB RAMS. - 2004. - No. 3 (113).

3. Fomina E.V. Functional asymmetry of the brain and adaptation to extreme sports loads / E.V.Fomina. - Omsk: SibGUFGK, - 2005.

УДК: 796

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ И ПОПУЛЯРНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Кожухова Диана Ивановна, студент,

Обухова Татьяна Сергеевна, студент,

Линькова Наталья Анатольевна,

кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассмотрено влияние оздоровительного бега на организм человека. Кроме того, проанализирована информированность студен-

тов о пользе бега, исследована популярность бега в студенческой среде. Определено, что бег не пользуется особой популярностью среди студентов, при этом его значимость велика для поддержания здоровья.

Annotation. The article considers the influence of health improvement on the human body. In addition, the students' awareness of the benefits of running has been analysed, the popularity of running in the student environment has been investigated. It is determined that running is not very popular among students, and its importance is great for maintaining health.

Ключевые слова: оздоровительный бег, влияние бега на организм, здоровье, студенты.

Key words: health running, influence of running on the body, health, students.

Актуальность. Вследствие быстрого развития науки и техники, наблюдается уменьшение двигательной активности человека, что может привести к различным заболеваниям в любом возрасте. В последнее время активно популяризируется здоровый образ жизни. Отсутствие вредных привычек и физическая активность во многих зарубежных странах стали обязательной составляющей личности молодых, современных и целеустремленных людей. Поэтому занятия физической культурой крайне необходимо современному человеку. Особое значение для профилактики различных заболеваний имеет оздоровительный бег. Бег — один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.

Цель исследования: определение значимости и популярности занятия оздоровительным бегом среди студентов.

Задачи исследования: рассмотреть влияние оздоровительного бега на состояние здоровья человека; изучить информированность студентов о пользе бега; проанализировать занятость студентов бегом.

Методика и организация исследования: анализ литературных источников, опрос и анкетирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС), 40 девушек и юношей с 1 по 4 курсы, в возрасте 18-22 года. Анкеты были составлены нами согласно цели и задачам исследования.

Результаты и их обсуждение. С целью выявления отношения студентов к бегу, информированности о пользе бега и его популярности среди студентов был проведен предварительный социологический опрос. Данный опрос носил предварительный характер и, по большинству вопросов, была возможность сформулировать свой ответ. Из-за небольшого числа опрошенных студентов мы не стали дифференцировать нашу выборку по возрасту и полу.

Далеко не все знают, какое воздействие оказывает бег на организм в целом. Большая часть опрошенных студентов уверенно утверждают, что бег положительно влияет на состояние здоровья, но только 30 % опрошенных смогли

рассказать, как именно он влияет на организм. Помимо того, что занятия бегом положительно сказываются на внешности, они так же влияют на работу внутренних органов. Бег активно «гоняет» кровь по сосудам, укрепляет их и помогает противостоять различным сердечно-сосудистым заболеваниям. От регулярных пробежек объем сердечных камер повышается, благодаря чему сердце становится сильнее. Кроме того, бег нормализует частоту сердечных сокращений и помогает бороться с тахикардией.

Определено, что регулярные пробежки приводят в норму артериальное давление и повышают тонус кровеносных сосудов. При наличии повышенного давления бег помогает его снизить, при пониженном – повысить. Доказано, что бег повышает защитные силы организма, оказывает закаливающее воздействие и помогает противостоять большинству простудных заболеваний. Кроме того, бег улучшает состояние легких, делает их более сильными и повышает их объем. Органы пищеварения тоже начинают лучше работать при регулярных занятиях бегом. Это достигается из-за того, что кишечник человека во время пробежки подвергается определенному массажу – его тонус улучшается, благодаря чему исчезают такие проблемы, как поносы или запоры. Поскольку бег способствует снижению жировой ткани, он может приводить в норму гормональный фон. При этом состояние желез улучшается, кожа становится более упругой и подтянутой.

С увеличением сети спортивных клубов с тренажерными залами, бассейнами, кортами, такое базовое занятие как бег, стало терять свою популярность. Однако по результатам опроса выяснилось, что бег хоть и не занимает лидирующие позиции, но находится далеко не на последнем месте у 48 % опрошенных студентов. Помимо того, что во время бега в работу включаются все группы мышц организма, беговые тренировки способствуют укреплению сердца, улучшают работу дыхательной системы, положительно влияют на психику, а так же помогает бороться со стрессом.

Бег является примером естественной формы передвижения человека, выполняемой в зоне умеренной мощности работы, при восполнении энергии за счет аэробного окисления углеводов. Работа выполняется в относительно устойчивом физиологическом состоянии, когда кислородный запрос равен потреблению кислорода.

Согласно научным исследованиям, занятия бегом способствуют выработке эндорфинов – гормонов, которые вызывают у человека ощущение радости, счастья и оптимизма. Кроме того, бег повышает выносливость человека, делая его более работоспособным. Считают ли студенты бег полезным занятием? 95 % опрошенных студентов ответили «да» и только 5 % не смогли дать точного ответа. Большую часть респондентов (67 %) мотивируют известные люди: одни хотят быть похожи на своего кумира, а другие добиться высоких результатов в спорте.

Несмотря на то, что большая часть опрошенных студентов, относится к бегу положительно, тем не менее, занимаются им далеко не все. У многих появляются следующие вопросы: «Как начать бегать?» (53 %), «Где и когда лучше бегать?» (47 %), «Как часто и как долго можно заниматься бегом?» (38 %). Те, кто не находит на них ответы, чаще всего придумывают себе оправдания. Одним не хватает времени, другим мотивации, кто-то боится, что будет чувствовать себя неловко и так далее. 47 % опрошенных студентов сказали, что заниматься бегом им мешает лень.

Не существует более демократичного вида физкультурной деятельности, чем бег. Занятия можно начинать практически в любом возрасте и при любом состоянии здоровья. Можно сказать, что если человек может ходить, значит, он сможет и бегать. Очень важно отметить, что для каждого человека нужен свой режим тренировок, особое значение имеет принцип постепенности, особенно для начинающих.

Опрошенные студенты бегают там, где это возможно. 32 % респондентов предпочитают бегать на улицах города, 42 % занимаются бегом исключительно на стадионе, а остальные предпочитают беговую дорожку в помещении.

На вопрос «Когда бегать? Утром или вечером?» Все зависит от того, как строится распорядок дня студентов. Утренний бег способствует пробуждению организма и вводит его в рабочий ритм; вечерний снимает физическое и умственное напряжение. Оба варианта (утром и вечером) практически равноценны, и каждый имеет своих приверженцев. Мнения опрошенных студентов разделились: 45 % за вечерний бег, 30 % за утренний бег и 25 % за бег днем.

Выводы. Бег, как базовое физическое упражнение, является основой физического воспитания современных студентов. Проведенный опрос показал, бег находится далеко не на последнем месте среди предпочтений студентов. В последнее время набирают популярность тенденции здорового образа жизни, а конкретно поддержание физической формы на высоком уровне. Следовательно, значимость спорта растет очень быстро, но такое занятие как бег не пользуется особой популярностью. Нужно отметить, что значимость бега очень велика для организма человека. Бег является отличным универсальным средством, как для поддержания стройной фигуры, так и для общего состояния здоровья и хорошего самочувствия. Поэтому бег всегда уместен и приветствуется.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физкультурно-оздоровительные технологии: научное издание / Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора А. А. Горелова, доктора педагогических наук, профессора А. В. Лотоненко. – М.: «Еврошкола», – 2011. – 306 с.

2. Польза бега. Как бег влияет на организм? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: runnerclub.ru/health/polza-bega-kak-beg-vliyaet-na-organizm.html/ (дата обращения: 24.10.2017).

3. Эбшир Д., Метцлер Б. Естественный бег. Простой способ бегать без травм. Зарубежная прикладная литература, здоровье, самосовершенствование, спорт. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru> (дата обращения: 25.10.2017).

4. Устинов И.Е., Кочергина А.А. Оздоровительный бег глазами студентов. Санкт-Петербургский государственный экономический университет. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: elar.rsvpu.ru/handle/ – 2014 – С.18 – 23. (дата обращения: 25.10.2017).

THE LITERATURE

1. Physical culture and health technologies: a scientific publication / Under the general editorship of the doctor of pedagogical sciences, Professor AA Gorelov, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor A. V. Lotonenko. – М.: "Euroshkola", – 2011. – 306 p.

2. The benefit of running. How does running affect the body? [Electronic resource]. – Access mode: runnerclub.ru/health/polza-bega-kak-beg-vliyaet-na-organizm.html/ (date of circulation: 24.10.2017).

3. Ebshir D., Metzler B. Natural running. A simple way to run without injury. Foreign applied literature, health, self-improvement, sport. [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.litres.ru> (reference date: 25.10.2017).

4. Ustinov IE, Kochergin AA Wellness running through the eyes of female students. St. Petersburg State Economic University. [Electronic resource]. – Access mode: elar.rsvpu.ru/handle/ – 2014 – P.18–23. (date of circulation: 25.10.2017).

УДК: 36:613

ВЛИЯНИЕ ДЕВИАНТНОСТИ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Алексеева Анастасия Дмитриевна, студент

Линькова Наталья Анатольевна,

кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрен вопрос курения среди студентов. Опасность курения заключается в ухудшении функционального состояния и отражается на качестве жизни. Студенты, особая группа населения, которая может легко поддаться пагубным привычкам. Требуется определенный подход к решению данной проблемы, с целью снижения факторов риска, приводящих к курению.

Annotation. This article examines the issue of smoking among students. The danger of smoking is the deterioration of the functional state and affects the quality of life. Students are a special group of people who can easily succumb to addictions. A certain approach is needed to solve this problem, in order to reduce the risk factors that lead to smoking.

Ключевые слова: молодежь, курение, сигареты, здоровье, студенты, функциональное состояние.

Keywords: youth, smoking, cigarettes, health, students, functional state

Актуальность проблемы. Число потребителей табака в России является одним из самых высоких показателей в мире. В нашей стране курит треть всего населения [1, с. 9 –102; 2]. Особенно актуальна борьба с курением в юношеском возрасте, так как идет формирование личности и ее функциональное и физическое развитие и совершенствование [2].

Курение значительно снижает функции организма и работоспособность любого человека, ухудшает состояние здоровья, тем самым снижает его трудовую и социальную активность в обществе [2, 3]. Кроме того, привыкание к курению сигарет, вызывает зависимость к табаку и способствует формированию девиантного поведения, что очень опасно для молодых людей, которые легко поддаются дурному влиянию [3, 4].

Исходя из выше сказанного, появился интерес, изучить отношение студентов Уральского государственного университета путей и сообщения (УрГУПС) к курению сигарет.

Цель исследования. Изучение распространённости курения табака среди студентов

Задачи исследования

1. Проанализировать опасность курения сигарет;
2. Выяснить компетенции студентов о вреде курения;
3. Проанализировать причины, приводящие к курению.

Методы и организация исследования. Анализ современных литературных и научных источников, наблюдение, анкетирование и опрос студентов УрГУПС, 30 юношей и девушек 2 курса в возрасте 19-21 год. Анкеты были составлены нами согласно цели и задачам исследования.

Результаты и их обсуждение. Опрос студентов показал, что 52 % респондентов курят, правда постоянно курит только 24 % опрошенных, а время от времени 28 % от всего количества. При этом определено, что курящих юношей больше (75 %), чем девушек (25 %). Те и другие курят в основном за компанию, что бы поддержать разговор или отношения. 15 % опрошенных не нуждаются в компании, они даже курят ночью, если нечаянно проснутся. Таким образом, наблюдается девиантность в поведении части студентов, что настораживает.

Интересно, что 83 % курящих студентов порой жалуются на головную боль, переутомление, усталость. Количество жалоб увеличивается в сессионный период, когда повышается интенсивность учебного труда и занятость студентов. Даже соблюдающий здоровый образ жизни студент испытывает определенные перегрузки, что прямым образом сказывается на их функциональном состоянии. А если студенты нарушают здоровый образ жизни, имея такую

пагубную привычку, как курение сигарет, то естественным образом, положение осложняется больше.

О последствиях курения теоретически знают все студенты, но соблюдать здоровый образ жизни могут только 32 % опрошенных. К этой группе мы отнесли студентов, которые имеют время на полноценный сон, занятия физическими упражнениями и регулярное более-менее сбалансированное питание. Интересно что, данная категория опрошенных студентов редко обращается к доктору, так как практически не болеет в течение учебного года. Таким образом, курящие студенты имеют повышенный риск заболеваемости организма, что можно связать с недостаточно стойким иммунитетом, который вполне вероятно снижен из-за пагубной привычки к курению сигарет.

Опрос показал, что меньше половины (40 %) респондентов осуждают курящих людей, остальным совершенно безразлично относится к тому, что курят или не курят их друзья или родные. На наш взгляд, у курящих студентов снижается шанс поддержки их против курения, так как безразличие окружающих не мобилизует курильщиков на искоренение пагубной привычки. В таком случае, может быть, наоборот, к курильщикам могут примкнуть и не курильщики, что опять же увеличивает риск роста числа студентов курящих сигареты. Привычка к курению может развить и другие отрицательные привычки в поведении молодежи.

Девиантное поведение отнимает у студентов время, которое они могли бы потратить на отдых, или же учебу. В связи с этим, проявление девиантного поведения у студентов, напрямую влияет на их работоспособность и социальную деятельность. Выделяют следующие виды самодетельности: агрессивная 10 %, эпатажная 5 %, альтернативная 15 %, социальная 45 %, политическая 15 %.

Результаты опроса показали, что в поведении студентов преобладает социальная самодетельность, т.е. студенты имеют определенный интерес в совместной деятельности. При этом, не все респонденты проявляют положительные действия в своей ежедневной жизни. На наш взгляд, студенты могут принять активное участие в совместной работе по решению существующих социальных задач общества. В готовности учащейся молодежи, большое значение имеет действительный мотив и правильно выбранный девиз к действию. Интересен тот факт, что студентам нравится активная физкультурная и спортивная деятельность. 53 % опрошенных стали бы заниматься, если бы пошел их друг или подруга или бы спортивный зал был материально доступен в любое для него свободное время. Таким образом, можно заменить курение сигарет в компании друзей на совместные занятия в спортивном зале.

Выводы. Как показывает практика, большинство студентов с девиантным поведением, могут в будущем испытывать возможные трудности, как в социальной жизни, так и в производственной деятельности. Исследования подтверждают необходимость профилактики состояния здоровья, обучение студентов здоровому образу жизни, в первую очередь, необходимо отказаться

от вредных привычек. Одним из средств, способных решить данную проблему учащейся молодежи может быть привлечение студентов к активной физкультурной и спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ермолаев Д. О., Ермолаева Ю. Н., Хазова Г. С., Красовский В. С. Биомедицинское экспериментирование в ракурсе модернизации Российского законодательства // Наука, образование, общество. – 2016. – № 3 (9). – С. 95–102.

2. Добренко В. И., Кравченко А. И. Методы социологического исследования: Учебник. – М.: Инфра-М, 2004. – 768 с. ISBN 5-16-002113-2

3. Супрун С. И., Супрун О. И., Сердюков А. Г. Медико-демографические и социально-гигиенические аспекты состояния здоровья подростков Астраханской области. Астрахань: АГМА, 2008. – 284 с. ISBN 978-5-9901527-1-7

4. Ядов В. А. Стратегия социологического исследования: Описание, объяснение, понимание социальной реальности: Учебное пособие для вузов. – 3-е изд., испр. – М.: Омега-Л, 2009. ISBN 978-5-365-00446-7

THE LITERATURE

1. Ermolaev D.O., Ermolaeva Yu.N., Khazova G.S. Krasovskiy V.S. Biomedical experimentation in the perspective of modernization of the Russian legislation // Science, education, society. – 2016. – № 3 (9). – P. 95-102.

2. Dobrenko V.I., Kravchenko A.I. Methods of sociological research: Textbook. – M.: Infra-M, 2004. – 768 p. ISBN 5-16-002113-2

3. Suprun S.I., Suprun O.I., Serdyukov A.G. Medico-demographic and socio-hygienic aspects of the health status of adolescents in the Astrakhan region. Astrakhan: AGMA, 2008. – 284 p. ISBN 978-5-9901527-1-7

4. Yadov V. A. The strategy of sociological research: Description, explanation, understanding of social reality: A manual for universities. – 3rd ed., Rev. – M.: Omega-L, 2009. ISBN 978-5-365-00446-7

УДК: 796

БЕГ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Булычева Дарья Александровна, студент,

Линькова Наталья Анатольевна,

кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассмотрена мотивация студентов к физической активности. Проанализированы виды оздоровительной беговой деятельности. Определен оптимальный вид бега, с помощью которого можно поддерживать и улучшать состояние здоровья учащейся молодежи, повышать жизнедеятельность и активность учебного труда.

Ключевые слова: студенты, здоровье, функциональное состояние, физические упражнения, бег.

Annotation. The article considers the motivation of students for physical activity. The types of recreational running activity are analysed. The optimal type of running has been determined, with the help of which it is possible to maintain and improve the health status of the students, to increase the vital activity and activity of the educational work.

Key words: students, health, functional condition, exercise, running.

Актуальность проблемы. Современный учебный труд предъявляет высокие требования к состоянию здоровья учащейся молодежи. Учебный процесс ограничивает физическую активность, т.к. занимает много времени и сил, особенно при неправильной организации рабочего дня. Неподвижный или мало подвижный образ жизни имеет высокий риск различного рода заболеваний, такие как, сердечно-сосудистые, заболевания опорно-двигательного аппарата, органов зрения [1, 2]. Необходимы доступные средства физической культуры, которые могут решить данную проблему в снижении риска возможных заболеваний. Бег является легкой, естественной формой физических упражнений. Занятия бегом не требуют специальных условий или оборудования, не нужна специальная подготовка. Необходимо иметь только желание и мотивацию к данному виду спортивной деятельности. Интересно, что бег является чисто индивидуальным делом, можно выбрать любой темп для пробежек, что бы поддерживать в себе хорошую физическую форму.

Цель исследования. Определение значимости бега для здоровья учащейся молодежи.

Задачи исследования:

1. Изучить мотивацию населения к физической активности.
2. Проанализировать некоторые виды бега
3. Определить задачи оздоровительного бега

Методы исследования: анализ литературы по изучаемой проблеме, тестирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС), общий анализ и обобщение результатов.

Результаты и их обсуждение. Существует большое количество видов бега. В спортивной практике он делится в зависимости от длины дистанции, скорости и месте бега. В оздоровительных целях различают следующие виды бега: легкий, средний, на месте, босиком, трусцой, для похудения.

По общим данным физкультурой и спортом в России занимается 52 % населения. Из них 13 % делают это регулярно, 21 % — время от времени, а 18 % — крайне редко. Интересно, что поддерживать себя в хорошей физической форме в большей степени старается молодёжь (78 % респондентов в возрасте от 18 до 24 лет), активные интернет-пользователи (66 %) и люди с высшим образованием (61 %) [3].

Ровно половина участников опроса предпочитает заниматься спортом дома. Ещё 22 % бегают и разминаются на стадионах и спортивных площадках, причём мужчины выбирают такой тип тренировки чаще женщин (31 % против 18 %, соответственно). Ходят в спортивные секции или бассейн 13 % опрошенных, а 12 % выбирают занятия на тренажёрах или комплекс упражнений в фитнес-клубе [4].

Интересно, что большинство бегающего населения – это мужчины. На наш взгляд, бег является самым доступным видом физкультурной деятельности. Лучше всего бегать в утреннее или вечернее время, в зависимости от вашего распорядка дня. Утренний бег способствует пробуждению организма и вводит его в рабочий ритм. Вечерний бег снимает физическое и умственное напряжение. Для жителей центра города лучше бегать ранним утром – в это время ниже загазованность и на улицах гораздо меньше людей.

Не следует бегать в жарких погодных условиях в дневное время, а также позднее 21 часа. Считается, что часы, когда тренировки оказывают наилучший эффект на организм – это промежутки с 6 до 7 утра, с 9 до 12 дня, а также с 17 до 19 вечера [4].

Чтобы понять, когда бегать лучше именно для вас, стоит ориентироваться на свои биологические часы. Некоторые люди считают себя жаворонками, другие совами, третьи – далеки от орнитологии, они могут вставать и ложиться в любое время, подстраиваясь под рабочий режим. Для жаворонка утренний бег не будет проблемой, так как он полон сил с утра. После бега он получит дополнительный заряд бодрости и хорошего настроения на весь день. Вечером для жаворонка бег не рекомендуется, так как организм очень устал, не комфортное занятие может отвратить от этого полезнейшего вида тренировок.

Для совы утренняя пробежка является настоящим стрессом. Зато вечером, можно пробежать положенное расстояние с легкостью бывалого спортсмена, возвратиться домой и прекрасно себя чувствуете еще и весь следующий день. Оздоровительный бег решает определенные задачи, которые способствуют улучшению состояния здоровья, повышению жизнедеятельности и качества жизни [5, 6]:

- оздоровительный бег увеличивает потребление кислорода легкими и тем самым, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы в целом, Кроме того, бег быстро сжигает калории быстрее;

- бег способствует очищению организма, т.к. во время бега кровь интенсивно циркулирует по организму, снижает уровень холестерина и выводит не нужные вещества из организма;

- бег нормализует ритмичную работу эндокринной и нервной систем. Во время бега, когда человек, подскакивая и опускаясь в вертикальном положении, кровоток в сосудах входит в резонанс с колебанием организма, при этом активизируются ранее незадействованные капилляры;

- бег позитивно влияет на иммунную систему и улучшает тонус кожи.

Укрепление мускулатуры ног и улучшение обмена веществ помогает предотвратить и устранить целлюлит.

- оздоровительный бег положительно влияет на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией;

- бег положительно влияет на функции печени и кишечника. При глубоком дыхании во время бега происходит массаж печени диафрагмой, что улучшает отток желчи и функцию желчных протоков, нормализуя их тонус. В результате вибрации внутренних органов, возникающей во время бега, повышается моторика кишечника и его дренажная функция.

- бег способствует улучшению кровообращения в органах малого таза. У человека, который занимается бегом, не только нормализуется кровообращение, но и повышается уровень половых гормонов, что вызывает увеличение потенции и дает возможность вести более активную половую жизнь;

- бег является хорошей профилактикой атеросклероза, гипертонии и ожирения, делает тело красивым и привлекательным.

Интересен тот факт, что при интенсивной тренировке содержание гормонов гипофиза (эндорфинов) в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов. Эндорфины вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущение беспричинной радости, физического и психического благополучия, подавляют чувство голода и боли, в результате чего резко улучшается настроение. [3]

Выводы. В настоящее время, все больше людей выбирает бег, так как он является самым доступным видом спорта. При этом, как для женщин, так и для мужчин, бег является стилем жизни, в настоящее время, заниматься бегом не только полезно, но и модно. Определено, что оздоровительный бег является мощным средством для поддержания и улучшения собственного здоровья, что значительно улучшает качество жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колинченко Е.А. Повышение уровня физического состояния работников железнодорожного транспорта средствами физической культуры: Автореф. дис. канд. пед. наук / Е.А. Колинченко; ДВГАФК. - Хабаровск, 2001. – 23 с.

2. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. М.: Академия, 2013. 341 с.

3. Польза бега. Как бег влияет на организм? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: runnerclub.ru/health/polza-bega-kak-beg-vliyaet-na-organizm.html/ (дата обращения: 24.10.2017).

4. Эбшир Д., Метцлер Б. Естественный бег. Простой способ бегать без травм. Зарубежная прикладная литература, здоровье, самосовершенствование, спорт. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru> (дата обращения: 25.10.2017).

5. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Культура здоровья студента: Учебное пособие. – Екатеринбург, - 2003, - 224 с.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. –М.: Академия, 2010. – 480 с.

THE LITERATURE

1. Kolinenko E.A. Raising the level of physical condition of railway transport workers by means of physical culture: Author's abstract. dis. ... cand. ped. Sciences / E.A. Kolinenko; FUGAFK. – Khabarovsk, 2001. – 23 p.

2. Kuznetsov V.S. Theory and methods of physical culture. M.: Academy, 2013. – 341 p.

3. The benefit of running. How does running affect the body? [Electronic resource]. – Access mode: runnerclub.ru/health/polza-bega-kak-beg-vliyaet-na-organizm.html/ (date of circulation: 24.10.2017).

4. Ebshir D., Metzler B. Natural running. A simple way to run without injury. Foreign applied literature, health, self-improvement, sport. [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.litres.ru> (reference date: 25.10.2017).

5. Baronenko VA, Rapoport L.A. Culture of student health: Textbook. - Ekaterinburg, - 2003, - 224 p.

6. Kholodov Zh.K. Theory and methods of physical education and sports [Text]: Proc. for university students / Zh.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. –M.: Academy, 2010. – 480 p.

УДК 796.88

ГИРЕВОЙ СПОРТ В СИБГУ им. В.Ф. РЕШЕТНЕВА

Зотин Виталий Владимирович, старший преподаватель

Мельничук Артем Александрович, кандидат педагогических наук, доцент

Сибирский государственный университет науки и технологии,

им. В.Ф. Решетнева

г. Красноярск, Россия

Аннотация. Современная система физического воспитания школьников не обеспечивает в полной мере решения тех задач, которые на нее возлагаются. Застойные явления в физическом воспитании привели к массовой потере интереса школьников к предмету, что, в частности, приводит к низкой силовой подготовленности абитуриентов СибГУ. Таким образом, силовая подготовка студентов как подсистема целостной системы физического воспитания имеет четкие исходные условия для своей деятельности, которые решающим образом определяют ее эффективность, поскольку именно высокий уровень развития силы является фундаментом для дальнейшего физического совершенствования студентов. Одним из направлений решения проблемы силовой подготовки студентов СибГУ является использование средств гиревого спорта.

Ключевые слова: гиревой спорт, мышечная сила, студенты, упражнения.

Annotation. The modern system of physical education students does not provide the full solution of the tasks it is entrusted with. Stagnation in physical education have led to a mass loss of interest of pupils to the subject, which in particular leads to a low force readiness students Shibhu. Thus, the military training of students is a subsystem of the integrated system of physical education has a clear baseline for their activities that crucially determine its effectiveness because it is the high level of strength is the Foundation for further physical development of students. One of the ways to solve the problem of power preparation of students in Shibhu is the use of means kettlebell sport.

Keywords: dumbbell, muscular strength, students, exercises.

Реальность надвигающихся рыночных отношений современного общества требует новых средств и методов интенсификации учебно-тренировочного процесса, поскольку выпускник вуза наряду с высокими профессиональными знаниями должен обладать отличным здоровьем и творческим долголетием.

Достижению этой цели может служить гиревой спорт. Он дает возможность развить силу, получить оздоровительный эффект при минимальной затрате времени и средств. Упражнения с гирями просты и доступны каждому. Простота, доступная цена и прочность гирь, как спортивных снарядов, обуславливают широчайшее их распространение.

Мышечная сила в значительной степени определяет здоровье человека, его работоспособность. Недостаточная силовая подготовка – острейшая проблема физической подготовленности студентов. Использование гиревой подготовки вполне приемлемо на практических занятиях по физвоспитанию и способствует повышению интереса студентов к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Постоянное применение гиревых упражнений значительно улучшает показатели при сдаче обязательных зачетных тестов учебной программы.

Исследование физической работоспособности в СибГУ с помощью теста PWC170 выявило, что показатели студентов, занимающихся упражнениями гиревого спорта, выше, чем у остальных на 300 кгм/мин и более.

Ознакомить и обучить гиревым упражнениям большое число студентов можно следующими способами:

1. Занятия в секции гиревого спорта под руководством преподавателя или тренера.
2. Использование упражнений с гирями в секциях по другим видам спорта.
3. Ознакомление с гиревыми упражнениями на академических занятиях в разделе ОФП.
4. Самостоятельные занятия студентов в тренажерных залах и общежитиях.

5. Использование различных форм агитации и пропаганды, методическое обеспечение.

6. Организация системы спортивных соревнований по гирям. Они должны регулярно в течение учебного года проводиться в группах, курсах, факультетах, общежитиях. Это обеспечивает высокую массовость общеуниверситетских соревнований. Соревнования по гиревому спорту должны непременно включаться в общеуниверситетскую спартакиаду.

7. Создание сборной команды университета для выступлений в краевой универсиаде и других крупных соревнованиях.

Анализ протоколов соревнований показывает, что под влиянием постоянного воздействия силовых упражнений с гирями у студентов неуклонно растут спортивные результаты как свидетельство увеличения силы и силовой выносливости. На тренировках и соревнованиях очень редки случаи травматизма.

Таким образом, в условиях недостаточной материальной спортивной базы вузов, низкого уровня здоровья и физической подготовленности студентов гиревой спорт является доступным и эффективным средством физического воспитания, оптимального управления процессом силовой подготовки. Он может и должен стать для многих студентов, наряду с оздоровительным бегом, привычным видом мышечной деятельности, неременной частью здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисевич, С.А. Теоретические аспекты построения тренировки спортсменов-гиревиков: учеб. -метод. пособие / С. А. Борисевич, С. Б. Толстов; Тверская гос. седьхоз. акад. – Тверь: [б.и.], 2007. – 40 с.

2. Зотин В.В., Дьяченко А.И. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи//сб.тр. науч. практ. конф."Физическая культура и спорт на современном этапе:проблемы,поиски,решения". - Томск,2016. -С.41-44

3. Зотин В.В.Влияние силовых упражнений на организм студентов/Мельничук А.А., Степанова О.В.//Форум молодых ученых. - 2017. - №4(8). - С.612-614

THE LITERATURE

1. Borisevich, S. A. Theoretical aspects of training of sportsmen: textbook.- method. a manual / S. A. Borisevich, S. B., Tolstov ; Tver state sedges. Acad. – Tver : [b.and.], 2007. – 40 p.

2. Zotin, V. V., Dyachenko A. I. Physical education and physical readiness of student's youth//SB. Tr.scientific.pract.Conf."Physical culture and sport on the modern stage:problems,searches,decisions". -Tomsk, 2016. -P. 41-44

3. Zotin, V. V. Influence of strength exercises on the organism of students/Melnichuk, A. A., Stepanova O. V.//Forum of young scientists. - 2017. - No. 4(8). - S. 612-614

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ
МЕТОДИК ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
(НА ПРИМЕРЕ ДАННЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ)**

*Ванда Елена Сергеевна, доцент,
Белорусский государственный медицинский университет,
Саркисова Наталья Алексеевна, ст. преподаватель,
Белорусский государственный университет,
г. Минск, Беларусь*

Аннотация: Дифференцированное применение различных средств в работе со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе, является важным аспектом в процессе физического воспитания. Уровень функционального состояния кардиореспираторной системы у данной группы занимающихся, является базой для дальнейшего развития специальных физических качеств и оказания реабилитационного воздействия при имеющейся патологии.

Ключевые слова: кардиореспираторная система, реабилитационное воздействие, функциональное состояние, врачебно-педагогическое наблюдение.

Abstract: Differential use of various means applied while working with the students related to a special medical group plays an important role in the process of physical education. The level of cardiorespiratory system functionality of such students serves as the base for further development of special physical qualities and for rendering the effects of rehabilitation in case of a pathology.

Index terms: cardiorespiratory system, the effects of rehabilitation, functionality, medical educational observation.

Введение. Уровень здоровья студенческой молодежи за последние два десятилетия существенно изменился. Перегруженность повседневной жизни молодежи разнообразными гаджетами, повлияла на физическую активность таким образом, что гиподинамия стала стереотипом в режиме дня.

Высокая психоэмоциональная нагрузка, как часть учебного процесса провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний и является пусковым механизмом для развития новых. Как следствие, растет число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Так, увеличилось количество нозологических форм, регистрируемых у одного человека, изменилась их степень выраженности (тяжести) [1].

Многочисленные исследования свидетельствуют о положительном влиянии двигательной активности на уровень физического здоровья человека. В свою очередь, организация процесса физического воспитания в специальном учебном отделении с его разнообразием средств и методов позволяет с учетом уровня здоровья, двигательных возможностей конкретного человека индивидуализировать выбор и дозировку физических упражнений [2, 3].

Цель. Определение оптимальности используемых методик, их сочетание, либо дифференцированное использование в зависимости от контингента занимающихся, явилось целью предпринятого исследования.

Для решения данного вопроса были поставлены ряд задач:

1. Определить избирательное влияние физических упражнений на функциональное состояние ССС и ДС.
2. Определить оптимальное сочетание средств процесса физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем.
3. Провести сравнительный анализ влияния избранных средств на основании данных измерений.

Материалы и методы. В эксперименте, длившемся в течение 1 учебного года приняли участие студенты 1-3 курсов Белорусского государственного медицинского и Белорусского государственного университетов, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Из числа испытуемых были сформированы 2 группы. I группа занималась на базе спортивного комплекса БГУ, II группа – спортивной базе БГМУ.

Численный состав каждой группы – 15 человек. Согласно медицинским справкам у каждого студента имелся диагноз – сколиотическая болезнь I, II степеней. Наличие данного диагноза стало основанием комплектования групп[1]. Кроме данного заболевания у испытуемых также были зарегистрированы различные патологии сердечно-сосудистой и дыхательной систем (24 случая), органов зрения (15 случаев), эндокринные заболевания (4 случая). Патология желудочно-кишечного тракта была указана в медицинских справках 4 занимающихся и находилась в стадии стойкой ремиссии.

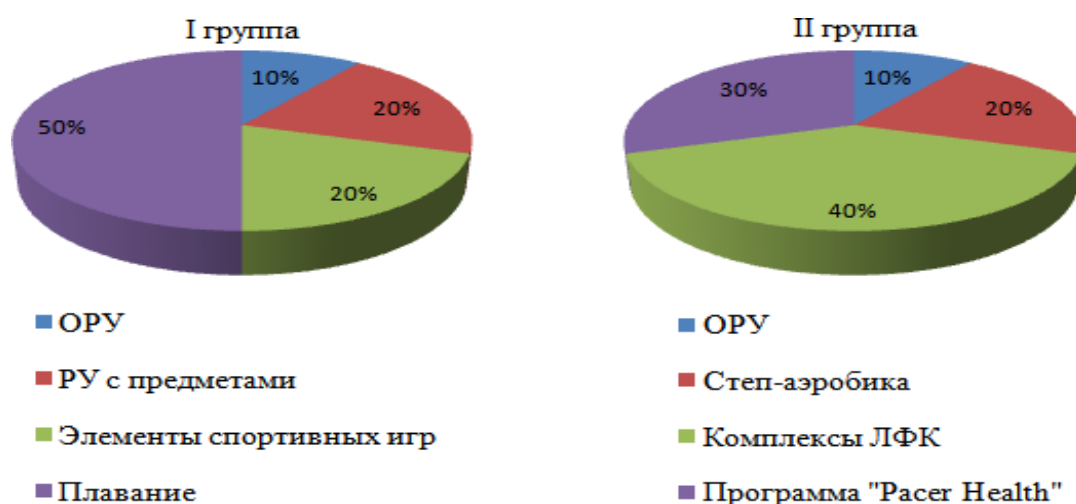


Рисунок 1. Содержание средств процесса физического воспитания в ходе годичного эксперимента

Определение показателей функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем проводилось трижды в течение 2-х этапов. Первый этап (сентябрь-декабрь), исходное тестирование, проводившееся в начале

его начале и промежуточное – в конце. Второй этап (февраль-май) с заключительным тестированием по окончании эксперимента. Определяемые показатели и их допустимые нормы представлены в табл. 1.

Таблица 1

Оценка функционального состояния организма

Показатели	Баллы				
	5	4	3	2	1
Частота дыхания в покое за минуту	норма –12–16 дыхательных движений в минуту				
Проба Генчи, с	≥ 30	20–29	9–15	14–10	≤ 9
Проба Штанге, с	≥ 40	39–30	29–20	≤ 19	–
Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин	55–60	61–65	66–75	76–85	≥ 86
Увеличение ЧСС после 20 приседаний за 30 с, %	≤ 25	25–50	51–75	76–100	≥ 101
Восстановление ЧСС после 20 приседаний за 30 с	1-я мин	2-я мин	3-я мин	более 4 мин	

Содержание программного материала занятий (рис.) соответствовало основным разделам Программы по физической культуре для учреждений высшего образования – 4 часа в неделю.

Результаты и их обсуждение. Известно, что занятия физической культуры в специальных медицинских группах должны содержать кроме упражнений общей направленности, локомоции, оказывающие корригирующее и реабилитационное воздействие.

Согласно имеющимся у студентов, участвовавших в исследовании, заболеваниям – специальными задачами является: развитие функциональных возможностей кардиореспираторной системы; укрепление мышечного корсета (в основном за счет средств, способствующих развитию силовой выносливости и статической выносливости) [4].

Для эксперимента были выбраны упражнения, не противоречащие противопоказаниям при имеющейся патологии. Все они по своему действию являются аэробными. Показатели исходного, промежуточного и итогового тестирований уровня функционального состояния кардиореспираторной системы представлены в таблице 2.

Данные исходного тестирования свидетельствуют, что ЧСС в покое у студентов обеих групп находилась на низком уровне, 71,2 уд. /мин. (*I группа) 76,9 уд. /мин., (*II группа), что соответствует 2 баллам. Резкое увеличение пульса, на 75 % в I группе и на 81 % во второй, свидетельствует о неадекватной реакции на нагрузку, определяемое пробой Мартине-Кушелевского.

Это соответствует 3 и 2 баллам по пятибалльной шкале. Восстановление ЧСС после 20-ти приседаний только у 3 студентов (10%) произошло к 1-й минуте, что соответствует оценке 5 по пятибалльной шкале; 22 (73%) – к 2-й; 5 (16,7 %) – к 3-й минуте соответственно.

Показатели функционального состояния дыхательной системы, определяемые подсчетом частоты дыхания, задержкой дыхания на выдохе – проба Генчи (ПГ) и на вдохе – проба Штанге (ПШ), выражены в достаточной степени. ЧД находилась в диапазоне нормы – 15 и 13 дыхательных актов в минуту, а значения ПГ и ПШ оценивались по 5-ти бальной шкале в 5 баллов у всех студентов I и II групп.

Таблица 2

Динамика изменений основных показателей функционального состояния ССС и ДС

	ЧД	Проба Мартине-Кушелевского					Проба Штанг е (с)	Проба Генчи (с)
		ЧСС, уд/мин		минуты восстановления, количество человек				
		ЧСС в покое	ЧСС после нагрузки/ прирост, %					
I группа								
*	15	71,2	128/ 75 %	0	11	4	69,7	30,5
"	12	75,2	131,5/ 72 %	4	11	0	122,3	39,1
°	14	69,5	120,8/ 74 %	8	5	2	132,5	41,4
II группа								
*	13	76,9	138,4/ 81 %	3	11	1	58,5	29,4
"	14	72,5	123,0/ 71 %	6	6	2	104,6	36,7
°	11	68,6	117,7/ 70 %	10	4	1	113,6	37,5
* – ряд данных измерений исходного тестирования " – ряд данных измерений промежуточного тестирования ° – ряд данные измерений итогового тестирования								

В ходе 1-го и 2-го этапов годичного эксперимента, динамика изменений исследуемых показателей указывает на неравномерное увеличение, различный темп прироста (рисунок 2).

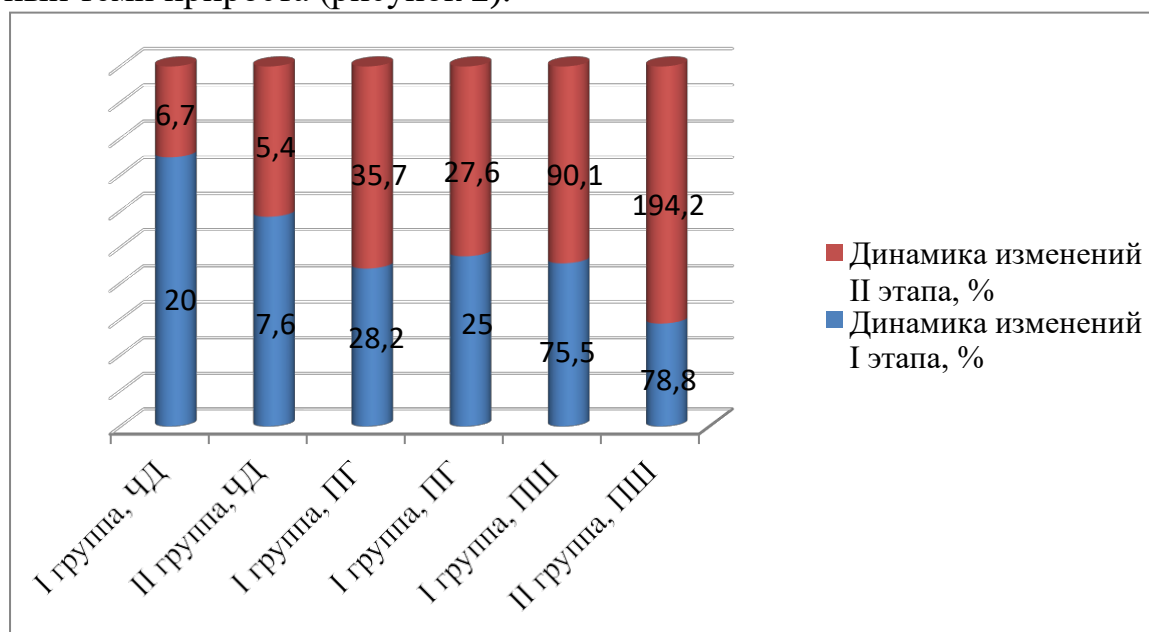


Рисунок 2. Динамика изменений дыхательных проб

Так, в I группе отмечен более интенсивный прирост показателей дыхательных проб (I группа). Исключение составили показатели пробы Штанге. Среднее значение этой пробы у I группы выше на всех этапах тестирования, чем аналогичные во II группе, а вот темп прироста выше у занимающихся II группы.

И это, на наш взгляд прежде всего связано с влиянием вида и интенсивности физической нагрузки. Таковой для студентов группы II, явились упражнения, направленные на развитие аэробной выносливости и в первую очередь – занятия на свежем воздухе.

Для второй группы были характерны положительная динамика изменений и более интенсивное снижение величины ЧСС в покое и после нагрузки, увеличение прироста ЧСС к исходному показателю, по сравнению с аналогичными в I группе (рисунок 3).

Данное, прежде всего, объясняется особенностями влияния физических упражнений на функционирование систем организма, их компенсаторное развивающее, адаптивное, тонизирующее и реабилитационное воздействие. Так, известно, что систематические занятия плаванием в целом и выполнение плавательных заданий с регламентированным актом «вдох-выдох», способствуют урежению частоты дыхания; плавание под водой и ныряние – повышают устойчивость организма к гипоксии.

Такие средства содержал процесс физического воспитания, осуществлявшийся в группе I.

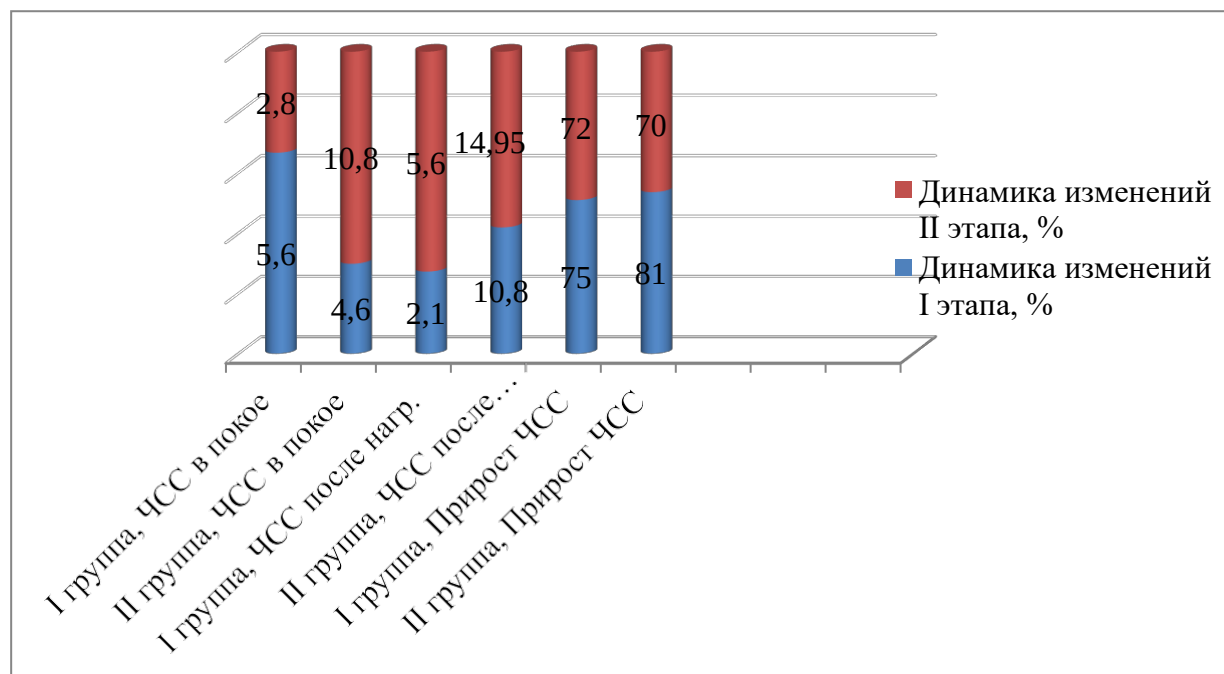


Рисунок 3. Динамика изменений показателей функционального состояния ССС

Средства, применявшиеся на занятиях физической культурой во II группе, способствовали снижению ЧСС, реакции сердца на дозированную

нагрузку, уменьшению времени восстановления ЧСС – позитивный «ответ» сердечно-сосудистой системы на аэробную нагрузку дозированной ходьбы, комплексов степ-аэробики.

Развитие аэробной выносливости происходит при выполнении упражнений, интенсивность которых соответствуют умеренной зоне мощности работы (не менее 20 минут при ЧСС от 120 -145 уд. /мин.

Анализ полученных данных позволяет сделать следующие выводы:

1. Большие количественные изменения основных дыхательных проб происходят под влиянием занятий плаванием. Компенсаторное действие на показатели ССС, в большей степени оказывают упражнения степ-аэробики, дозированная ходьба и ОРУ и элементы спортивных игр на свежем воздухе.

2. Оптимальным сочетанием средств процесса физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем, является: все предусмотренные программой по физической культуре для учреждений высшего образования, с изменением соотношения частей, за счет увеличения объема часов раздела «Плавание» и дополнительного включения дозированной ходьбы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глазко, Т.А. Физическое состояние студентов-первокурсников как основа создания условий здравоохранения и здоровьесозидания в учебном процессе по физическому воспитанию / Т.А. Глазко, А.Б. Глазко // Физическая культура, спорт и здоровье в вузе: матер. Междунар. науч.-практ.(очно-заоч.) конф. 13 декабря 2017 г. – Москва: РУТ (МИИТ), 2017. – С. 117–123.

2. Глазко, Т.А. Плавание и гидрокинезиотерапия, как средство реабилитации студентов, больных сколиозом / Т.А. Глазко, Е.С. Ванда // Плавание V. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – под ред. А.В. Петряева – СПб: Издательство «Петроград», 2009. – С.132–135.

3. Ванда, Е.С. Влияние занятий избирательной направленности на физическое состояние студенток, имеющих сколиоз / Е.С. Ванда // Здоровье человека: экологические, медицинские, педагогические аспекты: сб. науч. ст. между. науч.-практ. конф. Витебск, 17-18 окт. 2003г. Витебск: УО «ВГУ им. Машерова», 2003г. - С. 227-231

4. Глазко, Т.А. Научно-методическое обеспечение организации процесса физического воспитания студенток, имеющих сколиоз / Т.А. Глазко, Е.С. Ванда // Восток – Беларусь – Запад: Сотрудничество по пробл. формиров. и укрепл. здоровья: сб. материалов Между. симпозиума, Брест, 24–28 окт. 2007 г. / Брест. гос. ун-т; редкол.: А.Н. Герасевич [и др.]. – Брест: Альтернатива, 2007. – С. 90–91.

5. Ванда, Е.С. Особенности методики формирования и коррекции осанки у студенток, имеющих сколиоз / Е.С. Ванда // Ежеквартальный научно-теоретический журнал «Мир спорта». – 1(18) – 2005. – С. 68–71.

THE LITERATURE

1. Glazko, T.A. The physical state of 1st-year students as the basis for organizing the conditions for health protection and health care in the course of physical

education / T.A. Glazko, A.B. Glazko // Physical education, sport and health at the university: I International research-to-practice (intramural – extra-mural) conf. collection of articles December 13, 2017 – Moscow : RUT (MIIT), 2017. – P. 117 – 123.

2. Glazko, T.A. Swimming and hydrokinesiotherapy as a means of the rehabilitation of students with scoliosis / T.A. Glazko, E.S. Vanda // Swimming V. Researches, training, hydrorehabilitation. – under the editorship of A.V. Petriajev – St.Petersburg: Publishing “Petrograd”, 2009. – P.132–135.

3. Vanda, E.S. The impact of the lessons with selecting focus on the physical state of female students with scoliosis / E.S. Vanda // Human’s health: ecological, medical, pedagogical aspects: International research-to-practice conf. collection of articles Vitebsk, October 17-18, 2003, Vitebsk: EE “VSU named after Masherov”, 2003 – P.227-231.

4. Glazko, T.A. Methodological support in organizing the process of physical education of female students with scoliosis / T.A. Glazko, E.S. Vanda // East – Belarus – West: Cooperation on health formation and promotion: International symposium collection of articles, Brest, October 24-28, 2007 / Brest State University; edit. board: A.N. Gerashevich [etc.]. – Brest: Alternativa, 2007. – P.90-91.

5. Vanda, E.S. The peculiarities of the methodological approaches to the formation and correction of posture in female students with scoliosis // E.S. Vanda // Quarterly *Journal of Research and Practice “Mir sporta”*. – 1(18) – P. 68-71.

УДК 796.011.1: 61-057.875

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Ванда Елена Сергеевна,

доцент кафедры физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет,

г. Минск, Беларусь

Аннотация. Контрольные упражнения, важная составляющая процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов-медиков. Осуществляя данный подход, необходимо учитывать имеющиеся у студентов заболевания, а также профессиональную патологию медицинских работников.

Ключевые слова: Профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональная патология, контрольные упражнения.

Abstract. Muscular endurance tests serve as an important constituent aspect of professionally-applied physical training of medical students. By carrying out such an approach, it’s necessary to take into account diseases that students have, as well as professional pathology of medical specialists.

Index terms: professionally-applied physical training, professional pathology, Muscular endurance tests.

Введение. Труд медицинских работников со свойственной ему, прежде всего, высокой умственной нагрузкой, принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов человеческой деятельности. Ситуации, когда необходимость принятия неотложного единственно-правильного решения, сопряжена с дефицитом информации и времени, возможными сложностями коммуникативных и межличностных отношений (врач – пациент), обуславливает его высокое нервно-эмоциональное напряжение [1].

Кроме того, для всех представителей медицинских специальностей, важным является обладание высокой работоспособностью, обусловленной физическим качеством – общей выносливостью; навыка правильной осанки. Не менее важны узконаправленные требования к уровню физического состояния организма медицинских работников. Так, преимущественным для врачей-терапевтов, педиатров, хирургов, стоматологов, является – развитие психофизиологических качеств:

- концентрация внимания, мышления, долговременной и оперативной памяти;
 - дисциплинированность;
 - эмоциональная устойчивость и воля;
 - самообладания, решительности;
 - стойкости;
 - быстроты зрительного различия реакции;
 - подвижности нервных процессов;
 - умения расслаблять мышцы [2].
- Специальными физическими качествами являются: динамическая и статическая выносливость основных мышечных групп; координация движений; устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В жизнедеятельности человека, физическая активность одна из самых распространенных видов деятельности, она разнообразна и представлена различными проявлениями силовых, координационных и других качеств. Успешность, высокая продуктивность и эффективность профессиональной деятельности медицинского работника находится в прямой зависимости от состояния его здоровья, а именно от уровня функционального состояния (прежде всего кардиореспираторной системы) и физической подготовленности. Одним из средств, способствующих повышению профессиональной работоспособности, производительности труда, успешности в профессии является физическая культура и спорт [3].

В свою очередь, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), как один из основных разделов физической культуры, является процессом «подготовки и адаптации» к выбранной специальности, особенностям

ее влияния на организм человека посредством освоения прикладных двигательных умений и навыков.

Согласно «теории переноса тренированности» неоспоримо доказано, что в ее основе лежит **прямой перенос навыка** сформированного в одной области человеческой деятельности, его последующее и непосредственное влияние на результаты овладения навыками и умениями со сходной координационной и двигательной структурой в новых сферах.

Основными средствами ППФП служат физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности. Целенаправленно используемые физические упражнения (как фактор адаптации к труду) имеют значительные преимущества в сравнении с трудовыми движениями [4]. Любая трудовая деятельность влечет изменение функционального состояния организма или изменения в работе отдельных органов. Возникает необходимость в модулировании физической работы, применять различные тренажеры и тесты. Самым эффективным в этом отношении является метод спортивной тренировки [5]. Если об арсенале средств ППФП известно большому числу специалистов, создано немалое количество работ, то о способах определения уровня и степени развития культивируемых качеств имеющих профессионально-прикладное значение, автором статьи сведений не найдено. В то время, как очень важно знать о степени формирования культивируемых профессионально-прикладных качеств и навыков. Особенно, когда речь идет о занимающихся, имеющих различные заболевания.

Цель – работы, произвести подбор контрольных упражнений для студентов-медиков специального учебного отделения, в полной мере отображающих развитие физических качеств, навыков, имеющих профессионально-прикладное значение.

Материалы и методы. В Белорусском государственном медицинском университете на базе кафедры физического воспитания и спорта, специалистами, работающими со студентами, имеющими различные заболевания и отнесенными к специальному учебному отделению были проведена работа по подбору контрольных упражнений для студентов.

Результаты и их обсуждение. Анализ противопоказаний к занятиям физической культурой при заболеваниях распределенным по группам А, Б, В (табл.) показал, что при всех нозологических формах, противопоказанными упражнениями, отдельными положениями частей тела, спортивными элементами, в подавляющем большинстве являются одни и те же локомоции.

Группы комплектования по нозологическим формам (группам заболеваний)

Группа «А»	Группа «Б»	Группа «В»
Заболевания		
-сердечнососудистой и дыхательной систем;	-органов брюшной полости (заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит,	-нарушения опорно-двигательного аппарата;

-нарушения функций нервной и эндокринной систем; -ЛОР-органов; -органов зрения	хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.); -органов малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек	-снижение двигательной функции

Так, если сравнивать противопоказания при сколиотической болезни (группа В) с аналогичными при заболеваниях, отнесенных к группе А и Б, то общим для всех групп является:

- скоростно-силовая физическая нагрузка, (бег и прыжки), противопоказанные для группы В;
- ускорения, бег (особенно на короткие дистанции) – для группы А;
- прыжки, длительное выполнение упражнений в положении стоя – для группы Б.

Дальнейшее изучение этого вопроса подтверждало уже полученные данные проведенного сравнения. Например, одинаково противопоказанными, или применяемыми с большими ограничениями, при заболеваниях всех групп, являются упражнения: с резким изменением положения головы, туловища и конечностей (наклоны, резкие повороты,); для развития гибкости (висы, «растяжение» и «скручивание»); силовые упражнения с натуживанием, (поднятие тяжестей, работа на тренажерах).

На основании данных сравнительного анализа было принято решение, что контрольные упражнения будут подбираться с учетом имеющихся противопоказаний, доминирующими будут сведения о противопоказаниях при патологии ОДА – сколиотической болезни [6, 7].

Выбор данной группы был осуществлен по нескольким причинам. У лиц со сколиотической патологией вне зависимости от степени тяжести и локализации деформации позвоночного столба, отмечается снижение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что выражается в увеличении частоты сердечных сокращений, частоты дыхания за минуту, снижении показателя жизненной емкости легких и пр.

Кроме того, согласно сведениям многочисленных исследований о заболеваемости студенческой молодежи, многолетнее лидерство принадлежит заболеваниям опорно-двигательного аппарата, прежде всего сколиозу [8]. По данным скрининг-тестов школьников, функциональное нарушение статики (осанки) отмечается у каждого второго школьника, сколиоз у каждого третьего. И данная нозологическая форма, часто не единственная патология, а сочетается с другими соматическими заболеваниями [9, 10].

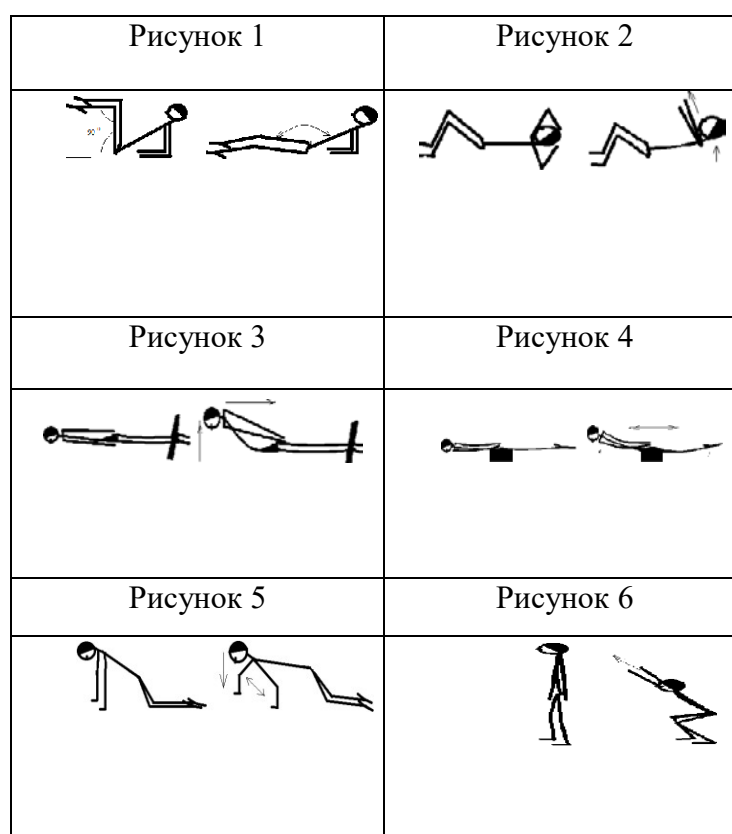
Подбор упражнений, особенности их выполнения в полной мере соответствовали требованиям физической реабилитации. Всего в исследовании приняли участие 460 студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, медико-профилактического, фармацевтического факультетов 1-4 курсов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

У контрольной группы (КГ), состоявшей из 225 студентов, плановое тестирование проводилось по комплексу упражнений, регламентированных Программой по физической культуре для учреждений высшего образования [7, 11].

В экспериментальной группе (ЭГ) – (235 чел.) для определения силовой выносливости основных групп мышц в качестве контрольных упражнений использовался вновь разработанный комплекс, состоящий из 6 упражнений.

Для определения силовой динамической выносливости мышц были предложены динамические упражнения. Одновременное сгибание ног в тазобедренных суставах из исходного положения сидя в упоре на предплечья (рис. 1); поднятие туловища из положения лежа на животе (рис. 3), определялось количество повторений без учета времени (раз).

Статическая выносливость определялась изометрическими упражнениями: удержание головы и плечевого пояса над полом в положении лежа на спине (рис. 2); удержание горизонтального положения туловища и ног лежа на бедрах поперек гимнастической скамейки (рис.4); удерживание положения рук в широком упоре стоя на коленях (рис.5); удержание положения полуприседа с наклоном («старт пловца») руки вверх (рис. 5), критерий оценки – время удержания позы (сек.).



Все перечисленные упражнения выполнялись студентами ЭГ одновременно дважды в осеннем семестре. Первое измерение (исходное) проводилось в начале учебного года (сентябрь). Промежуточное измерение состоялось в конце семестра (декабрь). До начала выполнения контрольных упражнений

был произведен опрос о самочувствии. При наличии жалоб на недомогание, студенты к выполнению контрольных упражнений не допускались.

Заключение. Согласно плану проведения эксперимента, в конце весеннего семестра (после года занятий) будут получены сведения итогового тестирования. Их обработка и анализ, позволит:

- доказательно утверждать (по нашему мнению), о правильности подбора комплекса контрольных упражнений;
- разработать оценочную шкалу, для определения уровня физической подготовленности и развития профессионально-прикладных физических качеств и навыков.

Эксперимент продолжается.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буйкова, О.М. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза: учебное пособие / О.М. Буйкова ; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра физического воспитания. - Иркутск: ИГМУ, 2016. - 31 с.
2. Калмыкова, Е.М., Харламов, Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-медиков с учетом конституционно-типологических особенностей / Е.М. Калмыкова, Е.В. Харламов // Медицинский вестник Юга России. - 2012. - № 3 (июль-сентябрь). - С. 29-32
3. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман М. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков. М., 1992. – 24 с.
4. Полянский, В.П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе: автореф. дис. д-ра пед. Наук / В.П. Полянский. - М., 1999. – 62 с.
5. Наскалов, В.М. Особенности организации рейтингового контроля в процессе профессионально – прикладной физической подготовки студентов вузов / В.М.Наскалов // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 10 - С. 10-12.
6. Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений и отдельных видов движений при различных заболеваниях на занятиях физической культурой: метод. рекомендации для студ. мед. вузов / Е.С. Ванда, К.Ю. Романов. - Минск.: БГМУ, 2015. - 18 с.
7. Физическая культура: типовая учеб. программа для вузов (для групп спец. учеб. отд.) / сост.: Т.А. Глазко. - Минск, РИВШ, 2003. - 45 с.
8. Глазко, Т.А. Физическое состояние студентов-первокурсников как основа создания условий здравоохранения и здоровосозидания в учебном процессе по физическому воспитанию / Т.А. Глазко, А.Б. Глазко // Физическая культура, спорт и здоровье в вузе: матер. I междунар. науч.-практ. (очно-заоч.) конф. 13 декабря 2017 г. - Москва: РУТ (МИИТ), 2017. - С. 117-123.

9. Ванда, Е.С. Глазко, Т.А. Валеологическое образование в процессе физического воспитания студентов СМГ / Е.С. Ванда, Т.А. Глазко // VI конгрессе валеологов. Под общей редакцией В.В. Колбанова - СПб: «Наука», 2011. году. - С. 112-117.

10. Ванда, Е.С. Актуальные проблемы организации физического воспитания лиц, имеющих сколиоз / Е.С. Ванда // Актуальные проблемы физической реабилитации и эрготерапии: матер. науч. Практ. конф. / Бел. гос. универ. физ. культуры; под ред. Т.Д. Поляковой, М.Д. Панковой. - Минск, 2008. - С. 42 - 46.

11. *Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений* / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. - Минск: РИВШ, 2008. - 60 с.

THE LITERATURE

1. Bujkova, O.M. *Professionally-applied physical training of medical students: study guide* / O.M. Bujkova ; FSBEI HE ISMU MOH Russia, Department of public health and health care. – Irkutsk: ISMU, 2016. – 31 p.

2. E.M. Kalmykova, E.V. Kharlamov. *Professionally-applied physical training of medical students in regard to constitutionally-typological peculiarities. Medical Journal of Research and Practice #3 (July – September) 2012*. Medical newsletter of the South of Russia P. 29-32.

3. Liakh V.I., Mejksn H.B., Kofman M. The concept of physical education and health of children and teenagers. M., 1992. – 24 p.

4. Polianski V.P. Theoretically-methodological concepts of the improvement process of the applied physical training (its content and forms) in modern society: Extended abstract of Ed.D. – M., 1999.

5. Naskalov V.M. The peculiarities of organizing the ranking control of university students in the process of *professionally-applied physical training* // *The theory and practice of physical training*. – 2002. - #10 – P. 10 – 12.

6. *Indications and contraindications for application of physical exercises and certain types of movements in regard to various diseases at the lessons of Physical Education Methodological recommendations* / E.S. Vanda, K.J. Romanov. – Minsk: BSMU, 2015. – 18 p. ISBN 978-985-567-163-4. standard publisher's signature – 0,75 edition 100 number of copies.

7. Physical training: standard academic programme for universities (for the groups of special educational department) / redactor: T.A. Glazko – Minsk, Republican Institute for Higher Education, 2003. – 45 p.

8. Valeological education in the process of physical education of students of special medical groups / E.S. Vanda, T.A. Glazko // VI congress of valeologists. Under the general editorship of V.V. Kolbanov – St.Petersburg: “Nauka”, 2011 –P. 112-117.

9. The topical problems in the process of organizing physical education of people with scoliosis / E.S. Vanda // The topical problems of physical rehabilitation and ergotherapy : Research-to-Practice Conf. materials / Belarusian state university

of physical culture ; under the editorship of T.D. Poliakova, M.D. Pankova. – Minsk, 2008. – P. 42 – 46.

10. Physical training: standard academic programme for universities / redactor: V.A. Koleda [etc.] , under the editorship of V.A. Koleda. Minsk: Republican Institute for Higher Education, 2008. 60 p.

УДК 796

НРАВСТВЕННО-ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

*Ханевская Галина Валентиновна, доцент,
Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается спорт и физическая культура как носители гуманистических и нравственных ценностей. Выделяется значение спорта для духовно-нравственного воспитания молодежи и формирования социально-одобряемой модели поведения.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, гуманизм, молодежь, ценности, нравственные ориентиры, нравственное воспитание, физическое развитие.

Annotation. In this article sport and physical culture are considered as carriers of humaneness and moral values. It is also emphasizing a meaning of sport for spiritually-moral education of youth and constructing social-approved behavior.

Key words: sport, physical culture, humanism, youth, values, moral reference points, ethical education, physical development.

В связи со сложившейся политической и экономической обстановкой в стране и в мире очень остро ставится вопрос альтруизма и гуманизма в обществе. Данные темы стоят перед нами практически все время существования общества и государства, однако именно сейчас, во время наивысшего развития человечества данные вопросы являются крайне актуальными. Как сберечь все, что было создано и как не уничтожить созданный с таким трудом мир и порядок?

Безусловно, данные вопросы ложатся на всех членов социума, но особенно на молодежь. Именно молодежь играет формирующую роль в становлении общества будущего. Исходя из сегодняшних тенденций в политике и СМИ, бросается в глаза мощнейшая пропаганда и агитация, которая способна поставить на свой путь абсолютно любого человека. Именно в такие времена молодежь особенно подвержена внушению и влиянию извне. Для того чтобы помочь молодежи не потерять свои нравственные и ценностные ориентиры, им необходима поддержка со стороны.

Как мы видим из истории в XX веке, общество столкнулось с массой экономических, политических и экологических проблем, которые безусловно

отразились на ценностях и нравственных ориентирах людей того времени. Большую роль в XX веке сыграли воссозданные в 1896 году Олимпийские игры, которые, несмотря на политические и духовные разногласия объединяли людей разных национальностей и взглядов.

Именно физическая культура и спорт выполняют в современности роль поддержки и нравственного воспитания молодежи. Молодежь, вовлеченная в спортивную деятельность, наиболее защищена как от физических, так и от моральных и духовных угроз из внешнего мира. Таким образом, и во времена Советского Союза и в современности, спортивные секции имеют большое значение на этапе взросления ребенка, а также на протяжении его социализации и становления в профессиональной деятельности.

Спорт является неотъемлемой частью любого здорового человека. Со времен Древней Греции и Древнего Рима спорт считается необходимым компонентом в полноценной жизнедеятельности человека, подтверждением этому служит известное изречение римского поэта Децима Юния Ювенала: “В здоровом теле — здоровый дух”.

В настоящее время ценность спорта и физической культуры возрастает с каждым годом. Кроме того, происходит переоценка истинной ценности спорта. На данный момент, физическая культура и спорт являются не просто способами наращивания мышечной массы или оттачивания спортивных элементов. В современности, физическая активность - это, прежде всего, путь для достижения гармонии между телом и душой. Подтверждением этому являются популярные в XXI веке восточные единоборства и практики, в которых важнейшую роль играет именно душевное равновесие и покой.

Помимо вышеперечисленного, спорт и любая физическая активность являются хорошим способом для отвлечения от повседневных проблем, стрессов и негативных мыслей. Занятие спортом полностью занимает человека и держит его в напряжении до самого конца упражнения не давая отвлечься на посторонние проблемы и негативные факторы. Помимо этого, занятие спортом способствует развитию концентрации и что, безусловно, необходимо как для взрослого поколения, так и для молодежи.

В случае с молодежью спорт и физическая культура также носят характер объединения, сплочения путем внедрения командных игр. Командные игры помогают воспитать в молодежи дух коллективизма и ответственности за своих товарищей по команде. Кроме того, не секрет, что молодежь является мощной движущей силой и зачастую именно спорт помогает направить эту силу в правильное русло для достижения максимальных результатов и избежать агрессивных выплесков энергии на окружающих.

Помимо этого, спорт также вносит характер нормативности и законопослушности путем введения правил, нормативов, предписаний и запретов в различных спортивных дисциплинах. Именно эти правила зачастую усваиваются молодежью и впоследствии формируют общие ценностные и моральные ориентиры.

Подводя итоги, становится очевидным, что спорт в широком смысле этого слова является мульти функциональным институтом в современном обществе. Спорт и физическая культура способны оказать позитивное влияние как на физическое здоровье человека, так и на духовную и даже общественную жизнь человека.

В заключении, можно с уверенностью сказать, что физическая культура и спорт в XXI веке являются не только средством физического развития, но также реализуют мотивационную и нравственно-гуманистическую функцию, особенно среди подрастающего поколения и молодежи. Таким образом, спорт становится инструментом полноценного всестороннего развития человека современности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Лубышева Л. И.* Современный спорт: проблемы и решения / Л. И. Лубышева Журнал Человек. Спорт. Медицина // Выпуск № 1 / том 14 / 2014
2. *Журова И. А.* Влияние спорта на формирование личности / И. А. Журова // Журнал Интерэкспо Гео-Сибирь // Выпуск № 2 / том 6 / 2014
3. *Красовский С. Я.* К вопросу о правовом регулировании физической культуры и спорта // С. Я. Красовский // Журнал Вестник Южно-Уральского государственного университета // Выпуск № 4 / том 13 / 2013
4. *История олимпийских игр.* Режим доступа: [<http://www.olimp-history.ru/node/10>]

THE LITERATURE

1. *Lubysheva, L. I.* Modern sport: problems and solutions / L. I. Lubysheva Magazine. Sport. Medicine // Issue No. 1 / volume 14 / 2014
2. *Zhurov A. I.* Influence of sport on personality formation / A. I. Zhurov // interexpo geo-Siberia // Issue No. 2 / volume 6 / 2014
3. *Krasovskii S. Y.* To the question of the legal regulation of physical culture and sport // S. Y. Krasovskiy // Journal Bulletin of the South Ural state University // Issue No. 4 / volume 13 / 2013
4. *The history of the Olympic games.* Access mode: [<http://www.olimp-history.ru/node/10>]

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ В РОССИИ

*Зубарева Екатерина Андреевна,
направление 49.04.03 Спорт, программа подготовки Менеджмент в спорте,
Ишимова Ирина Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия*

Аннотация. В статье представлены некоторые моменты истории развития пулевой стрельбы как вида спорта, затронута тема создания и правового регулирования деятельности спортивных федераций в России.

Ключевые слова: пулевая стрельба, общественные организации, спортивная федерация, правовое регулирование.

Annotation. In the article some moments of the history of the development of bullet shooting as a sport are presented, the theme of creation and legal regulation of the activity of sports federations in Russia is touched upon.

Keywords: bullet shooting, public organizations, sports federation, legal regulation

Среди множества спортивных направлений один из ранних прикладных видов является стрелковый спорт, который уже к 90-м годам 19 века имеет широкое распространение во многих странах мира. Пулевая стрельба является одним из подвидов стрелкового спорта.

Формирование стрельбы как вида спорта в России произошло к концу 19 века. В начале 18 века в Санкт-Петербурге было создано «Стрелецкое общество», которое со временем переименовали в «Общество любителей стрельбы», основную массу клуба составляла военная знать. Стрелковые соревнования проводились редко и в основном по стрельбе из пистолета. Первый тир для населения, где за определенную плату каждый желающий мог пройти инструктаж и пострелять из любого предоставленного оружия (пистолеты, ружья), был открыт в 1834 году в Санкт-Петербурге. С середины 19 века в России появились Общественные переносные тир, конструировались на определенное время на ярмарках или праздниках, а также в развлекательных заведениях. Во второй половине 19 - начале 20 века в стране создаются опытные частные школы для детей, где внедрялись прогрессивные идеи в физическом воспитании юных спортсменов. Появился новый тип организаций – общественные физкультурные организации, непосредственно участвующие в развитии физической культуры. Подобного рода организации развивали идею здорового образа жизни, популяризировали занятия гимнастикой, спортом, туризмом для всего населения страны, также они готовили актив энтузиастов, преподавателей. К 1914 году таких организаций в России было создано примерно 360. Спортивные союзы того времени не обладали правами юридического лица, не

имели возможности приобретать или отчуждать недвижимость, иметь капиталы, заключать договоры, вступать в обязательства и отвечать на суде, цели их имели неимущественный характер [8].

Во второй половине 80-х годов 19 века было создано Российское атлетическое общество, на базе которого имелась стрелковая секция. Но Россия существенно отставала от европейских стран. Самое большое число стрелковых обществ функционировало в Швейцарии – 2733, во Франции – 900, в Германии – 712, в Италии – 568, в Австро-Венгрии – 400 стрелковых обществ.

В начале 20 века интерес к стрелковому спорту возрос, стрельба как вид спорта начала получать поддержку со стороны государства, появилась возможность для более быстрого и широкого ее развития [3]. 18 апреля 1923 года в Москве было создано первое пролетарское спортивное общество «Динамо», которое действовало как организация, предоставляющая возможность занятия спортом сотрудникам органов безопасности и правопорядка. Все исследователи истории стрелкового спорта в России отмечают, что это спортивное общество сыграло решающую роль в становлении и развитии в нашей стране стрелкового спорта и самбо.

Уже к концу 1950х годов стрелковая общественность СССР поставила вопрос о формировании Стрелковой Федерации, в 1959 году официально была учреждена Федерация Стрелкового спорта СССР [4].

К этому времени всесоюзные секции по большинству видов спорта, созданные в 30-50-х годах в СССР, были преобразованы в спортивные федерации. Всесоюзные спортивные федерации действовали при Комитете по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР и ЦК ДОСААФ, в том числе и для того чтобы активно содействовать развитию физической культуры и спорта и поддерживать постоянное повышение мастерства спортсменов. В состав всесоюзных спортивных федераций входили представители республиканских спортивных федераций, спортивных обществ, министерств и ведомств, профсоюзных комсомольских организаций, работники физической культуры и спорта, спортсмены спортивные журналисты. А к 1975 году 54 спортивные федерации СССР были членами соответствующих международных спортивных объединений [5].

Что касается проведения соревнований, то впервые соревнования по пулевой стрельбе прошли в Швейцарии в 1824 году, также подобные спортивные состязания в данном виде проводились в Бельгии, Франции, Германии, Греции, Италии и других странах Европы. В Советском союзе в течение 50-х годов сформировалась следующая последовательность проведения спортивных состязаний в течение года по разным видам стрельбы: раз в сезон проходили местные соревнования; весной – Всесоюзные соревнования. В график соревнований были включены Чемпионаты страны и юниорские первенства. Два крупных вида соревнований для Советского Союза такие как Чемпионат и Кубок СССР по стрельбе из пневматического оружия впервые стали проводиться в 70-х годах. Раз в два года устраивались школьные спартакиады, а с 1973 г.

раз в четыре года начали проводиться Всесоюзные спортивные игры для молодежи, которые проходили по программе Олимпийских игр.

В период с 1965 по 1975 годы в СССР было подготовлено 179 мастеров международного класса и 1978 мастеров спорта; 76 спортсменов – заслуженные мастера спорта; 36 – заслуженные тренеры СССР [6].

Что касается правовой части, то Конституция СССР 1977 года закрепляла право граждан на объединение (ст. 51), одновременно неся цели и задачи развития физического воспитания, физической культуры, спорта и туризма. Конституция СССР (ст. 20, 24, 41), Конституция РСФСР (ст. 24) закрепляли «...воспитание здорового молодого поколения, всесторонне подготовленного к производственному труду и защите Родины, всемерное поощрение и развитие всех видов массового спорта, активное вовлечение в физкультурное движение самых широких слоев населения, достижение органического единства физического воспитания с практикой коммунистического строительства...». Исходя из вышесказанного, основной закон рассматривал развитие физического воспитания, как дело государственной важности, цель которого – служение интересам трудящихся, обеспечение занятиям спортом в любом возрасте на государственных сооружениях [2].

К 1980-м гг. популярность стрелкового спорта возросла. В СССР насчитывалось около четырех миллионов человек, занимавшихся стрельбой; в штате спортивных организаций числилось около 2200 тренеров, спортивные стрелковые секции насчитывали около 200 тысяч общественных инструкторов.

Программной и нормативной основой советской системы физического воспитания в период 30-80-х гг. являлся Всесоюзный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», он отражал уровень физической подготовленности различных групп населения, определял нормативы в сфере подготовки спортсменов. В 1935-37 гг. была создана «Единая всесоюзная спортивная классификация» (ЕВСК), которая была нормативной основой физической подготовленности в сфере спорта СССР, регламентировала выполнение спортивных разрядов и званий по отдельным видам спорта [1].

После распада СССР в 1991 году на смену Федерации пулевой и стендовой стрельбы СССР пришел Стрелковый Союз России (ССР). В этот период стрелковый спорт потерял свои позиции на государственном уровне, поэтому главной целью ССР стало развитие технической и материальной базы стрелкового спорта, широкая популяризация стрелкового спорта и достижение высоких спортивных результатов [7].

Сегодня роль развития и популяризации спорта в России берут на себя общественные спортивные организации. Они действуют на основе государственных программ по развитию спорта в регионах, решая задачи максимального вовлечения детей и молодежи в систематическую физическую активность, привлечения населения к ведению здорового образа жизни, развития отдельных видов профессионального спорта, что наглядно отражается в результатах российских спортсменов на международной арене. Стоит отметить,

что победы российских спортсменов укрепляет рост патриотизма, гражданственности, укреплению морального духа населения, так же способствует увеличению интереса к занятиям спортом, исходя из вышесказанного, можно с уверенностью сделать вывод о важности для государства существования данных организаций.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алексеев, С. В.* Спортивное право России: учебник для вузов / С. В. Алексеев, П. В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. 695 с.
2. *Соловьев, А. А.* Актуальные проблемы спортивного права: Кодификация законодательства о спорте. Спорт и вузы / А. А. Соловьев. М., 2008. 156 с.
3. Выстрел: история и действительность [Электронный ресурс]: Библиотека международной спортивной информации. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/9b31cfb4-3f35-4f56-937a-b4c2da19ec48>
4. История развития пулевой стрельбы (Украина, Россия, СССР) [Электронный ресурс]: Стрелковый портал Украины. – Режим доступа: http://shooting-ua.com/books/book_357.htm
5. Спортивные федерации [Электронный ресурс]: Большая Советская Энциклопедия, Г.М. Роговский. – Режим доступа: <http://bse.sci-lib.com/>
6. Справочник истории Олимпийских игр в виде спорта: стрельба [Электронный ресурс]: Стрелковый портал Украины. – Режим доступа: http://www.shooting-ua.com/books/book_44.1.htm
7. Структура стрелкового спорта в России [Электронный ресурс]: Стрелковый Союз России. – Режим доступа: <http://shooting-russia.ru/static/?about>
8. *Сытина, И. Д.* Народная энциклопедия научных и прикладных знания. / Том XI Общественно-юридический. 2-й полутом. – М., 1912. – 732 с.

THE LITERATURE

1. *Alekseev, S.V.* Sports law of Russia: a textbook for universities / SV Alekseev, PV Krashenininkova. M.: UNITY-DANA, 2013. 695 p.
2. *Soloviev, A.A.* Actual problems of sports law: Codification of the legislation on sports. Sports and high schools / A. A. Soloviev. M., 2008. 156 p.
3. Shot: history and reality [Electronic resource]: Library of international sports information. – URL: <http://bmsi.ru/doc/9b31cfb4-3f35-4f56-937a-b4c2da19ec48>.
4. History of the development of bullet shooting (Ukraine, Russia, the USSR) [Electronic resource]: Shooting portal of Ukraine. – URL: http://shooting-ua.com/books/book_357.htm/
5. Sports federations [Electronic resource]: The Great Soviet Encyclopedia, G.M. Rogulsky. – URL: <http://bse.sci-lib.com/>
6. Reference book of the history of the Olympic Games in the form of sport: shooting [Electronic resource]: Shooting portal of Ukraine. – URL: http://www.shooting-ua.com/books/book_44.1.htm
7. The structure of shooting in Russia [Electronic resource]: Shooting Union of Russia. – URL: <http://shooting-russia.ru/static/?about>.

8. Sytina, I.D. People's Encyclopedia of Scientific and Applied Knowledge. / Volume XI Social and legal. The second half. – Moscow, 1912. – 732 p.

УДК 796

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СО СТУДЕНТАМИ**

*Сорокина Светлана Сергеевна, старший преподаватель
ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет»
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье представлено обоснование целесообразности и описание метода применения круговой тренировки на занятиях физической культуре со студентами.

Ключевые слова: физические упражнения, физические качества, круговая тренировка, физическая подготовка.

Annotation. The article presents the justification of expediencies and description of the method of circular training in physical education of students.

Key words: exercise, physical quality, circuit training, physical training.

Оптимально подобранная система спортивных занятий осуществляет целенаправленное воздействие, решающее основные спортивные, оздоровительные задачи. Интересно поданная система спортивных упражнений повышает успех занятия. [3,5]

При разработке оптимальной систем физического воспитания студентов необходимо учитывать ее основные способы, которые направлены на повышение эффективности обучения при экономном расходовании времени и усилий. Речь идет об отдельных способах оптимизации, охватывающих все основные компоненты учебного процесса – его задачи, содержание, методы, средства, формы организации и т.д. [3,5]

Организационно – методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе преподавателей. Однако это форма дает эффект, если применять ее правильно. [3]

Важным условием в выборе средств и методов является определение исходного уровня физической подготовленности студентов. Зная его, можно определить характер и величину физической нагрузки на организм занимающихся. На учебных занятиях необходимо осуществлять дифференцированный подход, предполагающий оптимальное сочетание групповых и индивидуальных форм обучения. В настоящее время с этой целью стали широко использовать метод круговой тренировки, который позволяет упражняться значитель-

ному числу занимающихся одновременно и самостоятельно, добиваясь высокой моторной плотности. На таких занятиях появляется реальная возможность использования максимально разнообразного инвентаря и оборудования. Упражнения комплексов круговой тренировки хорошо увязываются с материалом занятий, учебных тем, способствуя не только общему развитию студентов, но и успешному освоению и совершенствованию всех разделов учебной программы. [5]

Программа круговой тренировки является самой современной научно – обоснованной системой физических упражнений. Она хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействие, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействие. Добиться высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает круговая тренировка. Для решения этой задачи самое важное – моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств. [1,5]

Под круговой тренировкой и ее вариантами подразумеваются эффективные организационно – методические формы упражнений для развития и совершенствования таких двигательных качеств, как сила, быстрота и выносливость, а также их комплексных форм: силовой, скоростной выносливости и скоростной силы. В соответствии с применяемым методом нагрузки, используются элементарные, технически простые упражнения, из которых составляется тренировочные комплексы. Варианты круговой тренировки применяется для равномерной нагрузки на сердечно – сосудистую и дыхательную системы. [1,5]

Основная задача метода круговой тренировки – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировки выполняемых упражнений в чередовании с отдыхом. Предварительное изучение этих упражнений занимающимися является основным условием такой тренировки. Именно в этом заключается главное отличие данного метода от игрового или соревновательного, для которых характерны лишь приблизительное регулирование и программа действий. Круговая тренировка как форма физической подготовки приучает занимающихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, а также вырабатывает собранность и организованность при выполнении упражнений. В комплексы круговой тренировки включаются и упражнения, способствующие профессионально – прикладной физической подготовке. Существенным является и то, что круговая тренировка, обеспечивая индивидуальный подход к каждому студенту, позволяет эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку [4,2,5].

При разработке комплексов круговой тренировки необходимо:

1. Определить цель формирования двигательных качеств.
2. Провести анализ намеченных упражнений, связав их с учебной программой и имеющимся инвентарем.
3. Ознакомить студентов с методикой проведения круговой тренировки.

4. Определить объем работы на станциях с учетом возраста и подготовленности студента.

5. Строго соблюдать последовательность при выполнении упражнений и переход от одной станции к другой, а также интервал между кругами.

6. Содать текстовую и графическую информацию.

В зависимости от задач занятия, круговую тренировку можно планировать как в подготовительной, основной, так и в заключительной части занятия. Включение круговой тренировки в подготовительную часть занятия, играет роль в подготовке организма к предстоящей работе и носит характер подводящих упражнений к основной части занятия. Применение круговой тренировки в основной части занятия связано с развитием физических качеств, когда организм еще не устал и может выполнить работу в большом объеме и оптимальных условиях нагрузки.

Эти комплексы носят обще развивающий характер с силовой направленностью. В заключительной части занятия комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на занятии недостаточна. Цель таких комплексов – совершенствование, закрепление и повторение пройденного материала в основной части занятия. [5]

При организации занятий методом круговой тренировки, поле подготовительной части студенты распределяются на группы. На месте проведения занятий определяются станции для выполнения упражнений. На каждой станции находится карточка – задание с кратким описанием упражнения. По команде преподавателя студенты начинают одновременно выполнять упражнения каждый на своей станции. По окончании запланированного времени студент переходит на следующую станцию. Таким образом, они перемещаются от станции к станции, от снаряда к наряду пока не проходят целый круг. Время выполнения упражнения варьируется в зависимости от их возраста и физической подготовленности. [1,5]

При составлении комплекса круговой тренировки на разных станциях необходимо задействовать в работе различные мышечные группы. На одну и ту же группу мышц можно воздействовать двумя – тремя различными упражнениями. Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется на каждой станции, и в то же время, когда одна группа мышц получает нагрузку, другая – активно отдыхает. [1,2,5]

Как упоминалось выше, к основным двигательным качествам физической культуры и спорта относятся: быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость. Уровень развития каждого из них обеспечивается перестройкой определенных органов и систем. Глубина перестройки определяется количеством и направленностью физкультурных занятий, мощностью работы, времени и характером отдыха. Именно эти параметры положены в основу комплексов для развития основных двигательных качеств, описанных ниже. [4,2,5]

Основным методом развития быстроты является многократное повторение движений с максимальной скоростью. Воспитание быстроты достигается бегом на скорость, челночным бегом, различными прыжками и т.д.

Примерный комплекс круговой тренировки для развития быстроты:

1. Быстрая передача и ловля мяча на месте в парах на расстоянии 3 метра.
2. Вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией головы из наклона вперед в стороны, ноги на ширине плеч.
3. Челночный бег с ускорением 10 метров. Из высокого старта.
4. Перемещение в стойке на руках и ногах на дистанцию 10 – 20 метров.
5. Выпрыгивание вверх в быстром темпе из упора присед.
6. Прыжки на носках через скакалку.

Ловкость – это способность управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки. Для развития этого качества в круговой тренировке используются упражнения, содержащие элементы, новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность.

Примерные станции круговой тренировки для развития ловкости:

1. Метание теннисного мяча в цель.
2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
3. Жонглирование баскетбольного мяча по восьмерке вокруг ног.
4. Прыжки толчками двух ног с места из исходного положения лицом, боком спиной вперед.
5. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
6. Играю «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаясь вытолкнуть друг друга из круга (радиус 2 метра).

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему за счет мышечных усилий. Для воспитания силы используются упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, скамейки). Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. Примерный комплекс круговой тренировки для развития силы:

1. Из упора лежа отжимание, сгибая и разгибая руки.
2. Из седа руки сзади поднимания ног в угол с последующим и. п.
3. Приседание с выносом рук с гантелями вперед.
4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
5. Прыжки вверх из и. п. упор присев.
6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища.
7. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

Гибкость – это способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой. Воспитание гибкости почти всегда взаимосвязаны с упражнениями на развитие силы. Примерный комплекс круговой тренировки по развитию гибкости:

1. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине.
2. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую с набивным мячом за головой, поочередно меняя положение опоры.
3. Поочередные наклоны вперед с поднятием партнера, стоящего спиной, руки соединены в локтевых суставах.
4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища.
5. Передача мяча из – за спины с ловлей его спереди двумя руками.
6. Вращение обруча на бедрах.

Выносливость – это способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление внешней или внутренней сферы. При воспитании общей выносливости методом круговой тренировки, важно постепенно увеличивать нагрузку за счет большего количества упражнений на станциях, а затем увеличения ее интенсивности, повышения скорости. Примерные упражнения комплекса на развитие выносливости:

1. Приседание на одной ноге, вынося другую ногу вперед, держась за стенку.
2. Отжимания из положения в упоре лежа.
3. Выпрыгивание вверх со сменой ног лицом к скамейке.
4. Из положения лежа на спине, руки разведены за головой, сед ноги вверх, коснуться руками стоп.
5. Покачивания из положения лежа на животе, ноги и руки приподняты.
6. Прыжки на двух ногах через, кручением ее назад.

Итак, Программа упражнений рассчитана в основном на общую физическую подготовку, но круговая тренировка подходит и для специализированной физической подготовки.

Круговую тренировку применяют в основном на групповых занятиях, что, однако, не исключает возможности использования некоторых упрощенных ее вариантов для индивидуальных занятий. Эффективность данного метода (круговая тренировка) заключается в том, что значительно повышается плотность занятий и имеет широкую сферу применения от школьного физического воспитания до большого спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт», 1966.
3. Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей ВУЗов. //Материалы межвузовской конференции. г. Москва. –М.: МГПУ, 2007.
4. Ковальчук О.Г. Восканян Г.В. Развитие физических качеств у студентов методом круговой тренировки: Методические указания. -М: ФИС, 2004.
5. Шолих М. Круговая тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1966.

THE LITERATURA

1. Bogen M. M. Training in motor actions. – M.: Physical culture and sport, 1985.
2. Zatsiorsky V. M. Physical qualities of an athlete.- M.: Physical Education and sport", 1966.
3. Healthy Health lifestyle and physical education of students and listeners.//Materials of the interuniversity conference. city of Moscow. –M.:Moscow state pedagogical University, 2007.
4. Kovalchuk O. G. Voskanyan, G. V. Development of physical qualities among the students by the method of circular training: Methodical instructions.-M: FIS, 2004.
5. Salih M. Circuit training. - M.: Physical education and sport, 1966.

УДК 796.01

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ЮНОШЕЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

*Григорьев Д.В., ст. преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА
г. Чебоксары, Россия*

Аннотация. В последние годы происходят существенные изменения в содержании соревновательной схватки, регламенте соревнований, изменились представления об особенностях обучения детей сложным тактико-техническим действиям, о методике подготовки высококвалифицированных спортсменов. В современной борьбе сократилось время схватки, процесс борьбы стал проходить быстрее и активнее, поощряются непрерывные атакующие действия.

Ключевые слова: борьба, техника и тактика борьбы, квалификация спортсменов, совершенствование техники.

Annotation. In recent years, there have been significant changes in the content of the competition fight, the rules of the competition, changed ideas about the peculiarities of teaching children complex tactical and technical actions, the method of training highly qualified athletes. In the present efforts reduced the time of the bout, the fight began to go faster and harder, encouraged by continuous offensive action.

Key words: wrestling, technique and tactics of the struggle, the qualification of athletes, improving technique.

Актуальность. Подготовка борцов высокой квалификации невозможна без одной из ее составных частей – обучения техническим приемам юношей. Проблемам юношеского спорта посвящено достаточно много исследований, и все же вопросы управления подготовкой юных борцов остаются недостаточно изученными.

Цель работы. Выявить технические приемы по вольной борьбе, необходимые для обучения юношей.

Общеизвестно, что учебно-тренировочный процесс у взрослых борцов делится на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация учебно-тренировочной работы обусловливается закономерностями формирования двигательных навыков и особенностями подготовки спортсменов к состязаниям [2].

Планирование учебно-тренировочной работы на этапе начального обучения 11-13-летних борцов имеет существенные отличия, что вытекает из основных задач учебно-воспитательной работы с этим контингентом.

Так, если у взрослых наблюдают совершенствование в технике и тактике борьбы и подготовке организма к высоким нагрузкам, характерным для соревновательного периода тренировки, который насыщен напряженными и ответственными соревнованиями, то у 11-13-летних борцов преимущественное значение имеет обучение техническим действиям и простейшим способам тактической подготовки для их успешного проведения в поединках [1].

Спортивные соревнования, в которых принимают участие подростки, должны быть подчинены решению задач обучения. Юные борцы учатся применять обретенные на занятиях умения и навыки в состязаниях по обязательной программе, а затем - в более сложных условиях соревнований - по произвольной программе (поединки) [3].

В последние годы происходят существенные изменения в содержании соревновательной схватки, регламенте соревнований, изменились представления об особенностях обучения детей сложным тактико-техническим действиям, о методике подготовки высококвалифицированных спортсменов. В современной борьбе сократилось время схватки, процесс борьбы стал проходить быстрее и активнее, поощряются непрерывные атакующие действия. Это требует от борцов быстрее решения тактико-технических задач и применения определенных атакующих комбинационных действий. Однако отмечается, что существующая методика технико-тактической подготовки недостаточно учитывает требования современной борьбы.

Анализ поединков первенств страны и турниров среди юношей показал, что в практике вольной борьбы наиболее эффективно применяются следующие технические приемы: перевод в партер рывком за руку, перевод в партер захватом за ногу (ноги), бросок наклоном захватом ног (ноги) и туловища зацепом, сбивание захватом руки и туловища с зацепом, перевода в партер вращением и нырком, бросок через плечи захватом руки и одноименной ноги, бросок через спину, бросок прогибом захватом руки и туловища.

В партере юные борцы наиболее результативно используют, перевороты разгибанием с переходом, переворот скручиванием (ножницы) с захватом подбородка, переворот обратным захватом дальнего бедра, переворот перекатом захватом шеи и бедра, переворот накатом захватом руки и туловища с зацепом, переворот забеганием захватом руки на ключ, прижимая голову бедром.

Вывод. В результате анализа соревнований выявлены основные технические приемы по вольной борьбе, которые являются наиболее эффективными и применяемыми при обучении юношей на учебно-тренировочных занятиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. -2-е изд.-М.:Физкультура и спорт, 1986.-304 с
2. Калмыков С.В., Сагалеев А.С. Дагбаев Б.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. - Улан-Удэ: Изд-во Бурят, гос. ун-та, 2007. - 204 с.
3. Новиков А. А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы).-М.;Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.-220 с.
4. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Высшая школа, 1997. - 189 с.

THE LITERATURE

1. Alikhanov I. I. technique and tactics of freestyle wrestling.-2nd ed.-M.:Physical culture and sport, 1986.-304 C
2. Kalmykov, S. V., A. S. Sagalaev Dagbaev B. V. Competitive activity in wrestling.- Ulan-Ude: publishing house of Buryat state University, 2007.-204 C.
3. Novikov A. A. Methodology of technical and tactical skill of athletes (on the example of wrestling).-M.;Ulan-Ude: Publishing house of BSU, 1998.-220 C.
4. Shakhmuradov Y. A. wrestling: Scientific-methodical bases of long-term preparation of wrestlers. - M.: Higher school, 1997. - 189 p.

УДК 796

ПРИВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЕКТЕ «STREET WORKOUT ЧЕЛЯБИНСК»

Житкова Алена Александровна, студент 3 курс

Ишимова Ирина Николаевна,

кандидат педагогических наук, доцент,

Уральский государственный университет физической культуры,

г. Челябинск, Россия

Аннотация. Международное движение Street Workout направлено на популяризацию занятий физической культурой и спортом среди молодежи на различных уличных конструкциях. В статье представлены мероприятия активистов этого направления в Челябинске.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежное физкультурно-спортивное движение, Street Workout.

Annotation. The international movement Street Workout is aimed at popularization of physical culture and sports among young people on various street structures. The article presents the activities of activists of this direction in Chelyabinsk.

Keywords: healthy way of life, youth physical culture and sports movement, Street Workout

Актуальность темы обусловлена тем, что уровень здоровья россиян признается специалистами критическим, поэтому поиск эффективных методов его улучшения является насущной общественной и государственной проблемой. Окружающая среда Челябинска характеризуется наличием достаточно большого количества факторов загрязнения, повышающих риски здоровью населения. Поэтому важную роль играет пропаганда здорового образа жизни. В последнее время на всех уровнях государственного управления растет осознание необходимости решения проблем обеспечения массовости спорта и организации пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни и развития спорта высших достижений. По подсчетам разработчиков стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации увеличение числа граждан РФ, систематически занимающихся физической культурой и спортом, приведет к снижению среднего количества дней временной нетрудоспособности, по оценочным данным, на 15% по сравнению с уровнем 2008 года [1].

Цель исследования – изучить мероприятия движения Street Workout по пропаганде здорового образа жизни в Челябинске.

Термин Workout в переводе означает «тренировка», «разминка». Помимо данного термина используют также термины Ghetto и Street Workout. Если Street Workout понимается как «тренировка на улице», то Ghetto Workout – «определенная территория, район, выделенный для занятий спортом» [2].

Цели движения Street Workout:

- 1) развивать движение уличных гимнастов;
- 2) привлекать новых членов для развития уличной гимнастики;
- 3) устраивать соревнования по уличной гимнастике;
- 4) приводить в порядок места тренировок уличной гимнастики, а также образовывать новые тренировочные места уличной гимнастики;
- 5) создавать контакты со спортивными обществами, ассоциациями и федерациями уличных гимнастов по всему миру, для обмена опытом;
- 6) привлекать детей и молодежь к тренировочным занятиям уличной гимнастики;
- 7) популяризовать здоровый образ жизни.

Street Workout – это полноценное спортивное движение, которое стало популярно благодаря своей доступности и общему подъему идей здорового образа жизни в стране. Street Workout – это уличный спорт, который включает массу трюков и упражнений с весом собственного тела на брусках и перекладине. В Челябинске это движение началось в 2010 году. По данным 2gis специально для Street Workout (занятий на турниках, брусках и уличных тренажерах) оборудованы 17 площадок, вот некоторые из них [3]:

- 1) Никольская роща (возле ДК «Победа»). Новая спортивная площадка появилась благодаря губернатору и администрации района. Губернатор выде-

лил ЧМЗ дополнительные деньги на благоустройство в рамках проекта «Добрые дела». И часть этих денег выделена на постройку Workout –парка. На площадке поставили турники и прочие снаряды, как в популярном парке у Курчатова;

2) памятник Курчатову. 6 сентября, в рамках празднования 277-летия Челябинска, состоялось открытие самой большой в мире Workout-площадки, созданной при поддержке администрации города. На площади около 780 м² разместились конструкции для занятий силовой гимнастикой, лучшие чертежи для которых взяли в разных странах: Латвии, Украине, США. Рукоход, змейка, кольца, канат – эти и многие другие усиленные конструкции помогают профессиональным спортсменам тренироваться на более высоком уровне, а также доступны для всех желающих;

3) перекресток Комсомольского проспекта и улицы Молодогвардейцев – Workout-парк стоит через дорогу от отеля «Виктория». Оборудования здесь немного, но всё продуманно;

4) сквер «Алое поле». Находится около баскетбольных площадок. На самой Workout-площадке установлены базовые тренажеры, а также есть стенд с круговой тренировкой и базовыми упражнениями;

5) Проспект Победы, 166 б. Прекрасная площадка с жестким грунтом во дворе жилого дома. Превосходство площадок, которые находятся во дворе домов, в том что, людям которые будут тренироваться, просто надо выйти во двор;

6) Проспект Ленина, 84 (200 м на запад от памятника Курчатову). Множество турников и возможность бесплатной тренировки;

7) на территории Челябинского государственного университета есть уличная площадка для студентов и сотрудников вуза, а также для жителей соседних районов. ЧелГУ является региональным центром инклюзивного образования. В связи с этим площадка отличается наличием специальных тренажеров для людей с ограниченными возможностями здоровья;

8) в Металлургическом районе Челябинска 1 июня 2017 года открылся Workout-парк на территории парка имени Тищенко. Данная спортивная площадка идентична той, которая расположена за памятником Курчатову. Здесь могут одновременно тренироваться 300 человек. Однако здесь установлены более современные тренажеры, которые скреплены хомутами, что снижает вероятность коррозии.

Активисты Workout-движения проводят мероприятия в школах и лицеях города: обучают способам самостоятельных занятий спортом и тренировок, проводят мини-соревнования среди учащихся, награждают победителей.

В Челябинске с 5 мая 2016 года проходит бесплатный месячный курс тренировок по Street Workout в рамках масштабного проекта по продвижению здорового образа жизни «Май Побед».

Массовая молодежная акция «Твое здоровье – Твое будущее» прошла в апреле 2015 года на пешеходной улице Кирова. В мероприятии приняли участие старшеклассники города.

В кинотеатре «Знамя» в 2016 прошло интерактивное общение с молодежью по теме профилактики ВИЧ-инфекции и наркомании, а также проведена викторина по теме ВИЧ/СПИД с памятными сувенирами. После диалога все участники вышли на пешеходную улицу Кирова, где состоялось показательное выступление на турнике, брусках и силовыми тренажерами представителей движения «Street Workout».

Также ежегодно с 2013 года проводится встреча студентов Челябинского дорожно-строительного техникума с представителями движения «Workout Челябинск» Вагизом Султановым и Никитой Манеевым в целях пропаганды здорового образа жизни. Активисты проводят презентацию своего движения, демонстрируют упражнения.

Управление по делам молодежи и связям с общественностью Администрации городского округа Челябинска проводит городской конкурс социальной рекламы, пропагандирующей здоровый образ жизни. «Мы выбираем жизнь!» – эти слова не случайно стали девизом конкурса. В числе его главных задач, согласно Положению – формирование позитивного общественного мнения о роли здорового образа жизни как необходимого условия развития человека, привлечение творческой молодежи к реализации мероприятий в области социальной рекламы и разработка проектов социальной рекламы, направленной на профилактику зависимости от наркотических веществ.

Надо отметить, что подобные конкурсы и акции не единичны. Они проводятся повсюду: в Чите, Забайкалье, в Волгограде. На улицах городов появляются рекламные щиты, слоганы, пропагандирующие семейные ценности, убеждающие, что спорт – лучше безделья. Активисты движения доказывают на собственном примере, что можно стать здоровыми, сильными и красивыми без каких-либо финансовых затрат, поскольку тренировки могут проходить где угодно и когда угодно. Занятия Street Workout развивают физически и воспитывают такие полезные качества, как уверенность в себе, целеустремленность, терпеливость.

С 2015 года команда профессиональных спортсменов-воркаутеров проводит Тур ЗОЖ. Главная цель мероприятия – рассказать о воркауте как универсальном и доступном виде спорта, привить любовь молодежи к здоровому и спортивному образу жизни.

Таким образом, движение Street Workout довольно активно развивается при поддержке Администрации г. Челябинска. Главной целью движения является популяризация здорового образа жизни. Заниматься Street Workout могут люди любого возраста, пола и социального статуса. Это движение является объединяющим, вдохновляющим на личные подвиги каждого человека. Оно дает относительно новый жизненный опыт и прививает навыки здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балков, А. П. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / А. П. Балков. М.: Вузовский учебник, ИНФРА–М, 2012. 288 с.
2. Воркаут для начинающих / [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.kodges.ru/fizra/200202-vorkaut-dlya-nachinayuschih.html>
3. WORKOUT ЧЕЛЯБИНСК / [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cheworkout.ru/>

THE LITERATURE

- Balkov, A.P. Basics of a healthy lifestyle: a textbook / A. P. Balkov. M.: University textbook, INFRA-M, 2012. 288 c.*
- Workout for beginners / [Electronic resource]. URL:<http://www.kodges.ru/fizra/200202-vorkaut-dlya-nachinayuschih.html>
- WORKOUT CHELYABINSK / [Electronic resource]. – URL: <http://cheworkout.ru/>

УДК 796:378

ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗа

*Крылов Владимир Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент,
Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
Крылова Светлана Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент,
Стерлитамакский институт физической культуры (филиал)
Уральского государственного университета физической культуры
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. В статье предлагаем обсудить физическое развитие студентов, а именно развитие физических качеств и физической работоспособности в динамике перечисленных показателей от курса к курсу за период обучения в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность, студенты, здоровье.

Abstract. In the article we propose to discuss the students' physical development, namely the development of physical qualities and physical performance in the dynamics of these indicators from course to course during the period of study in higher education.

Keywords: physical development, physical preparedness, health, students, health.

Проведя анализ многолетней работы в вузе можно сделать вывод, что уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи ухудшился.

Основными причинами создавшегося положения, по мнению многих исследователей, являются дефицит двигательной активности на протяжении

всего периода обучения в образовательных учреждениях, обусловленный несовершенством действующих государственных программ по физическому воспитанию и недостаточным уровнем культуры здорового образа жизни всех субъектов образования.

Студенческая молодежь является гарантом будущего государства на ближайшую перспективу. Полноценно трудится, и чувствовать себя комфортно может тот специалист, который в совершенстве освоил профессиональную подготовку и обладает хорошим здоровьем. Определяющими показателями здоровья человека являются уровни развития физических качеств и физической работоспособности. Общеизвестно, что человек, обладающий высоким уровнем физической работоспособности быстрее и с большей долей вероятности адаптируется в учебной и трудовой деятельности.

Целью данной работы явилось выявление уровня развития физических качеств и физической работоспособности студентов за весь период обучения в вузе. Для достижения поставленной цели нами были использованы следующие методы: исследование физического состояния с применением ЭВМ (тестирование), педагогический эксперимент и методы математической статистики. При определении уровня физического развития у студентов измерялись показатели гибкости, быстроты, динамической силы, скоростной и общей выносливости [1,3,4,5].

Физическая работоспособность студентов оценивалась с помощью гарвардского степ-теста, при котором используется подсчет значения сердцебиения в различные периоды восстановления после выполнения мышечной нагрузки. Тест заключается в определении способности организма, к восстановлению после дозированной, мышечной нагрузки.

Испытуемый делает восхождение на двухступенчатую лесенку с частотой 30 раз в 1 мин под метроном в темпе 120 уд/мин. Длительность выполнения нагрузки для взрослого человека не должна превышать 5 мин. Частота сердечных сокращений (ЧСС) подсчитывается за первые 30 сек на 2, 3, 4 минуте восстановительного периода в положении сидя.

Индекс гарвардского степ-теста (ИГСТ) рассчитываются по формуле:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t * 100}{2 * (f_1 + f_2 + f_3)}$$

где t – время восхождения (сек)

$f_1 + f_2 + f_3$ – ЧСС за первые 30 сек на 2, 3 и 4 минуте восстановления.

Физическая работоспособность оценивается по следующей таблице:

Таблица 1

Физическая работоспособность

ИГСТ, баллы	Оценка
90 и более	отличная
80-89	хорошая
65-79	удовлетворительная

55-64	ниже средней
55 и меньше	слабая

Объектом исследования были студенты Стерлитамакского филиала Башкирского государственного университета. На начальном этапе исследования проводилось тестирование физических качеств и работоспособности у студентов первого курса, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Тестирование студентов повторялось на третьем и пятом курсах обучения. Выполнение стандартных контрольных упражнений показало, что за период учебы мышечная сила рук (подтягивание) у юношей достоверно увеличилось с $6,81 \pm 0,45$ до $10,25 \pm 0,56$ раз ($P < 0,001$).

За этот же период показатель силы рук у девушек возрос незначительно и составил всего $0,99 \pm 0,13$ раз (табл. 2, 3).

Таблица 2

Показатели развития физических качеств студентов

Изучаемый контингент		Физические качества		
		Подтягивание (кол-во раз)		Прыжки в длину
пол	курс	из положения «вис»	из положения «лежа»	с места (см)
юноши	I	$6,81 \pm 0,35$	-	$200,47 \pm 8,5^*$
	III	$8,27 \pm 0,63^*$	-	$208,17 \pm 7,47^*$
	V	$10,25 \pm 0,56^{**}$	-	$212,25 \pm 8,35^{**}$
девушки	I	-	$3,0 \pm 0,25$	$153,39 \pm 6,13$
	III	-	$3,67 \pm 0,19$	$152,47 \pm 5,47$
	V	-	$3,99 \pm 0,37$	$151,24 \pm 5,45$

Таблица 3

Показатели развития физических качеств студентов

Изучаемый контингент		Физические качества			
		Наклон вперед	Бег на короткие дистанции	Бег на длинной дистанции	
пол	курс	На мате (см)	На 100м (с)	2км (мин)	3 км (мин)
юноши	I	$4,25 \pm 0,75$	$14,63 \pm 0,64$	$12,13 \pm 0,55$	-
	III	$3,16 \pm 0,67$	$15,15 \pm 0,71$	$10,49 \pm 0,76^*$	-
	V	$2,21 \pm 0,37$	$16,69 \pm 0,95$	$13,27 \pm 0,67$	-
девушки	I	$8,35 \pm 0,27$	$17,30 \pm 1,05$	-	$10,37 \pm 0,88$
	III	$7,17 \pm 0,34$	$18,00 \pm 1,03$	-	$9,15 \pm 0,86^*$
	V	$6,30 \pm 0,45$	$19,30 \pm 1,04$	-	$12,49 \pm 0,74$

Примечание: * - достоверность различия по сравнению с началом исследований ($P < 0,05$); ** - ($P < 0,001$).

Результаты поднимания и опускания туловища, выполненное лежа на мате, показали, что сила прямых мышц живота у девушек в два раза превышает силу аналогичных мышц юношей. За первые два года наблюдений показатель силы этих групп мышц у девушек возрос на 6,45 раз ($P < 0,05$), затем темп прироста несколько снизился и за последующие 2 года составил 2,34 раз ($P < 0,05$).

У юношей показатель силы мышц живота за 4 года исследований возрос незначительно.

Показатель прыжка в длину с места у юношей за период исследований увеличился с 200,35 см до 212,25 см ($P < 0,05$). В то же время у девушек с возрастом прыгучесть, наоборот, снижается.

Показатель ловкости (челночный бег) у юношей улучшается только до 3-го курса (+1,24 сек), затем к 5-му курсу ее значение резко падает (-4,57 сек). У девушек в период обучения в ВУЗе наблюдается постепенное снижение ловкости.

Анализ показателей гибкости (наклоны вперед) выявил, что как у юношей, так и у девушек подвижность позвоночного столба с возрастом ухудшается. Так, за период исследований у девушек показатель гибкости снизился на 2,05 см, а у юношей на 4,04 см.

Бег на выносливость показывает функциональные возможности кардиореспираторной системы человека и прямо отражает аэробную производительность сердца. Многие исследователи связывают аэробные возможности человека с его состоянием здоровья [2,6,7,8]. Согласно общепринятым контрольным нормативам для проверки качества выносливости студентам предлагался кроссовый бег на 2 и 3 км.

Результаты бега на выносливость показали, что студенты после 3-го курса снижают свои аэробные возможности. Так, если выносливость у юношей до 3-го курса значительно увеличилась, то к 5-му курсу показатель бега на 3 км снизился до уровня 1-го курса.

У девушек выносливость на 1 курсе была в пределах должностных величин, к 3-му курсу ее результат возрос незначительно, а к концу окончания вуза она оказалась ниже исходного показателя.

Установлено, что скоростные качества у студентов (бега на 100 м) как у юношей, так и у девушек с возрастом снижается. Причем, если юноши свои скоростные качества могут сохранить на должном уровне до 3-го курса, то девушки после 1-го курса начинают терять данное качество.

Таким образом, изучение физических качеств и физической подготовленности студентов показало, что за период учебы в вузе у обследуемого контингента физические способности снижаются. Особенно эта тенденция усиливается после 3-го курса.

По завершению 4-го курса практических занятий по физической культуре наблюдается снижение показателей многих физических качеств и функциональных возможностей организма студентов, что явно может привести к снижению адаптационных возможностей молодого организма, к гипокинезии, что повлечет, к негативным последствиям и различным заболеваниям.

Для определения состояния здоровья человека, уровня подготовки к учебной и трудовой деятельности необходимо иметь представление о его физической работоспособности. По данным авторов физическую работоспособность можно рассматривать как функциональное состояние кардиореспираторной системы [6,7,8].

В результате исследований выявлено, что физическая работоспособность студентов-юношей с 1 по 4 курсы увеличивается, затем наблюдается постепенное снижение ее показателей. Количество пятикурсников с отличной физической работоспособностью снизилось до уровня первого года обучения.

Функциональные показатели девушек по величине ИГСТ показали, что физическая работоспособность у них снижается по сравнению с первым курсом в два раза и наблюдается постепенное увеличение количества лиц, имеющих низкие ее показатели. Полученные в результате исследования данные позволяют считать уровень физической работоспособности студентов количественным показателем адаптационных возможностей организма человека. Снижение данного показателя свидетельствует о нарушениях состояния здоровья студентов, в первую очередь кардиореспираторной системы.

Выводы:

1. Полученные данные указывают на необходимость введения в вузах единой системы оценки физического состояния студентов.
2. Для повышения уровня физических качеств и физической работоспособности учащейся молодежи следует использовать все средства физической культуры в течение всего периода учебы в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гусельникова Е.В. Возможность реализации принципа индивидуализации на занятиях по физическому воспитанию в ВУЗе / Автореф. дис. канд. пед. наук – Хабаровск, 2000. – 24с.
2. Галкин Ю.П. Физическая культура и производительный труд: учебное пособие // Ю.П. Галкин. – Смоленск СИПИ, 2006.- 228с.
3. Жамойдин Д.В. Проблемы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи (Д.В. Жамойдин // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе) II Материалы VIII Международной научной сессии по итогам НИР за 2004. – Минск БГУФК, 2005. – С.33-37.
4. Ишмухаметов И.Б. Деятельность сердца детей 8-10 лет в условиях загазованного атмосферного воздуха и физических тренировок: автореф. . дис. ...канд. биол. наук / Ишмухаметов И.Б. – Казань, 1994. – 18с.

5. Крылов В.М. Комбинированный подход в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп в условиях педагогического вуза / Автореф. дис. ...канд. пед. наук УралГАФК, Челябинск, 2000г. – 22с.

6. Лейфа А.В. Система физической активности и здоровьесберегающих средств как фактор достижения оптимального уровня профессиональной готовности студентов высших учебных заведений / Автореф. дис. ...д-ра. пед. наук – Москва, 2005. – 48с.

7. Назмутдшова Р.С. Факторы риска внутренней патологии и их коррекция у студентов на период обучения в ВУЗе в условиях крупного промышленного города / Автореф. дис. ...докт. мед. наук – Уфа, 1998. – 36с.

8. Приходько И.К. Оптимизация двигательной активности студентов гуманитарных вузов в процессе учебных занятий по физическому воспитанию / Автореф. дис. ...канд. пед. наук – Хабаровск, 2000. – 18с.

THE LITERATURE

1. Guselnikova E.V. The possibility of implementing the principle of individualization in physical education classes at the university / Author's abstract. dis. ... cand. ped. Sciences - Khabarovsk, 2000. - 24 sec.

2. Galkin Yu.P. Physical Culture and Productive Work: A Training Manual// Yu.P. Galkin. - Smolensk SIPI, 2006.- 228p.

3. Zhamoydin D.V. Problems of preservation and strengthening of health of student youth (D.V. Zhamoydin // Actual problems of improving physical culture and sports for all at the present stage) II Materials of the VIII International scientific session on the results of scientific research for 2004. - Minsk БГУФК, 2005. - С.33 -37

4. Ishmukhametov I.B. The activity of the heart of children 8-10 years in conditions of gassed atmospheric air and physical training: avtoref. . dis. ... cand. Biol. Sciences / Ishmukhametov I.B. - Kazan, 1994. - 18s.

5. Krylov V.M. The combined approach in the process of physical education of students of special medical groups in the conditions of pedagogical high school / Author's abstract. dis. ... cand. ped. Sciences UralGAFK, Chelyabinsk, 2000. - 22s.

6. Leif A.V. The system of physical activity and health saving funds as a factor in achieving the optimal level of professional readiness of students of higher educational institutions / Author's abstract. dis. ... dr. ped. Sciences - Moscow, 2005. - 48s.

7. Nazmutdshova R.S. Risk factors of internal pathology and their correction in students for the period of study at a university in a large industrial city / Author's abstract. dis. ... Doct. honey. Sciences - Ufa, 1998. - 36s.

8. Prikhodko I.K. Optimization of the motor activity of students of humanitarian universities in the process of training sessions on physical education / Author's abstract. dis. ... cand. ped. Sciences - Khabarovsk, 2000. - 18s.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Бриненко Алексей Юрьевич, студент

Сапова Полина Федоровна, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Физическая нагрузка для человека – это один из путей к долгой и активной жизни. Недостаточность физической активности может привести к серьезным функциональным изменениям в организме, что может сопровождать серьезным заболеваниями.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, ожирение.

Annotation. Physical exercise for a person is one of the ways to a long and active life. Insufficiency of physical activity can lead to serious functional changes in the body, which can accompany serious illnesses.

Key words: healthy lifestyle, physical activity, obesity.

Актуальность проблемы. По данным современных исследований, всего 20 минут быстрой ходьбы в день может быть достаточным для снижения риска ранней смерти в результате малоподвижного образа жизни. Исследователи также обнаружили, что риск преждевременной смерти из-за отсутствия физических нагрузок в два раза превышает тот же риск в результате ожирения.

Таковы выводы группы, которая проанализировала данные по более, чем 334 000 мужчинам и женщинам, принявших участие в большом европейском исследовании, изучающем связь между онкологическими заболеваниями и питанием, с учетом многих других переменных, таких как физическая нагрузка.

Исследовательская часть. Проанализировав данные, исследователи обнаружили, что по сравнению с уровнем смертности, вызванным ожирением, в два раза больше преждевременных смертей были связаны с недостаточной физической активностью – и, более того – даже небольшое увеличение физической активности может изменить эту тенденцию, особенно у неактивных людей.

Главный автор исследования Ульф Эклунд профессор спортивной медицины, который работает в Совете по медицинским исследованиям (MRC) при эпидемиологической кафедре Кембриджского университета в Великобритании, и его коллеги представили свои выводы в American Journal of Clinical Nutrition.

Профессор Эклунд считает, что вывод исследования достаточно прост: «Даже непродолжительная, но ежедневная физическая активность может иметь существенные преимущества для здоровья людей, ведущих малоподвижный образ жизни».

Для оценки связи между отсутствием физических упражнений и ранней смертностью – с поправкой на возможное ожирение – ученые проанализировали данные по 334 161 европейцам обоих полов, принявших участие в Европейском проспективном исследовании по раку и питанию (EPIC) в период между 1992 и 2000.

Собранные данные включили рост, вес, окружность талии и уровень физической активности. Затем на протяжении более 12 лет проводилось наблюдение за участниками, 21 438 из которых умерли.

Ученые обнаружили наибольшее снижение риска преждевременной смерти, когда они провели сравнение между неактивными и умеренно активными участниками. Они измерили уровень физической активности на основании сочетания досуговой и трудовой деятельности.

Взаимосвязь между ранней смертностью и физической активностью наблюдалась во всех группах с избыточным весом и ожирением – как в отношении общей ИМТ, так и центрального или абдоминального ожирения.

В группу неактивных участников вошло 22,7 % испытуемых потому, что они сообщили, что не занимались досуговой активностью и имели сидячую работу. Анализ показал, что выполнение упражнений, сжигающих даже 90-110 калорий в день – эквивалент ежедневной 20-минутной быстрой ходьбы – достаточно, чтобы переместить человека из неактивной в умеренно активную группу и снизить риск ранней смерти на 16-30 %.

Ученые отмечают, что хотя этот эффект был наиболее заметен у участников с нормальным весом, анализ показал эффективность для испытуемых с избыточным весом и ожирением, им необходимо тренироваться более 20 минут в день

Тем не менее, профессор Эклунд отмечает, несмотря на то, что 20 минут быстрой ходьбы в день могут изменить ситуацию к лучшему, мы должны быть более активными, так как «достоверно доказано, что спорт полезен для здоровья и должен стать важной частью нашей повседневной жизни». Соавтор профессор Ник Вархам, директор Совета по медицинским исследованиям в Кембридже, считает, что наряду с общественными инициативами по снижению уровня ожирения, необходимо всеми силами помогать людям в увеличении физической активности. Интересно, что в настоящее время проводится много исследований в области теории и методики физических упражнений. Так, в декабре 2014 года, Medical News Today опубликовало исследование, показавшее, что йога сравнима с пешей ходьбой и велосипедной ездой с точки зрения снижения риска сердечнососудистых заболеваний, хотя ранее ее не относили к такому роду упражнениям.

Выводы. Таким образом, анализ исследования показал роль физической нагрузки на состояние здоровья человека. Физические упражнения способны регулировать функциональное состояние организма, влиять на жизнедеятельность человека. Существует необходимость в привлечении населения к физической и спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ekelund U., Ward H., Norat T., Физическая активность / U. Tkelund, H. Ward, T. Norat // 2015 – 613с.

2. Передерий В.Г., Ткач С.М., Кутовой В. М., Избыточный вес и ожирение / В. Г. Передерий, С. М. Ткач, В. М. Кутовой, // – М.: Изд-во Старт – 98, – 2013. – 107 с. ISBN 978-966-2244-07-06

3. Гинзбург М. М. Ожирение и метаболический синдром. Влияние на состояние здоровья, профилактика и лечение / М.М. Гинзбург, Г.С.Козупица, Н. Н. Крюков. // – М.: Изд.: Медпрактика-М, – 2002. – 94 с.

THE LITERATURE

1. Ekelund U., Ward H., Norat T., Physical activity / U. Tkelund, H.

2. Ward, T. Norat // 2015 - 613с. Peredery VG, Tkach SM, Kutovoi VM, Overweight and obesity / VG Peredery, SM Tkach, VM Kutovoi, // - М.: Start Publishing House - 98, - 2013. - 107 p. ISBN 978-966-2244-07-06

3. Ginzburg MM Obesity and Metabolic Syndrome. Influence on the state of health, prevention and treatment / M.M. Ginzburg, GS Kozupitsa, NN Kryukov. //- Moscow: Izd.: Medpraktika-M, - 2002. - 94 p.

УДК 796.08

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СПОРТА НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Орлов Матвей Михайлович,

студент факультета биотехнологии и ветеринарной медицины,

Самарская государственная сельскохозяйственная академия,

Башмак Александр Фёдорович,

судья Международной категории, доцент

Самарская государственная сельскохозяйственная академия.

г. Самара, Россия

Аннотация. В статье представлен разносторонний и разноуровневый анализ социологических опросов, выявления причины включения физической культуры в учебный процесс.

Ключевые слова: спорт, студент, киберспорт, футбол, шахматы, атлетизм.

Abstract. The article presents a diverse and multi-level analysis of sociological surveys, identifying the reasons for the inclusion of physical education in the educational process.

Index terms: sport, student, eSports, football, chess, athletics.

Сегодня многие студенты высших учебных заведений, в связи со своей активной загруженностью все меньше уделяют внимание именно своему фи-

зическому воспитанию и недооценивают его. А именно физическое воспитание современного студента накладывает достаточно большое влияние на психологическое состояние студента, его адаптация на первых этапах вхождения в новый коллектив и конечно же его успеваемость в учебном процессе.

Студенческая группа – психологический центр формирования специалиста. Именно здесь формируются высокие нравственные качества, правильное отношение к учебе. Студенческая группа способна существенно повысить эффективность индивидуального процесса усвоения знаний.

Переход из учреждения среднего образования в высшее учебное заведение и адаптация в нём зачастую является весьма проблематичным для молодых людей. И может, повлечёт за собой возникновение стрессовых состояний. И такие явления зачастую влияют на качество получения знаний студентом. И влияют на то, какую роль в складывающемся коллективе займет индивидуум. Как говорится: «Встречают по одежке, а провожают по уму». Но до того момента, когда будут провожать по «уму».

Студенту необходимо занять своё место в коллективе, и физическая подготовка и интерес студента к спорту иной раз может играть одну из главных ролей в становлении студента как личности. И сегодняшнему студенту необходимо найти своё место, в процессе спортивного воспитания исходя из своих предпочтений и возможностей.

Ведь именно физическая культура и спорт при правильной и своевременной организации могут стать эффективным средством формирования целостности и единства студенческого коллектива, основным содержанием которого является высокий уровень развития у студентов социально значимых качеств, самосознания и гражданской зрелости.

На сегодняшний день спортивные комплексы высших учебных заведений предлагает своим студентам разносторонне спортивное воспитание, включающие и секции командных видов спорта: (волейбола, баскетбола, гандбола, футбола), также спортивных секций с упором на индивидуальные навыки: (настольный теннис, шахматы, ритмическая гимнастика, атлетизм).

Целью, нашего исследования было: выявить насколько часто студенты Самарских вузов занимаются спортивной деятельностью; выяснить какой вид спортивной деятельности предпочитают студенты высшего учебного заведения, проанализировать успеваемость студентов активно занимающихся спортивной деятельностью.

Исходя из установленной цели, **задачами** нашей работы являлись: провести социологический опрос по данной теме и провести тщательную обработку полученного материала.

В нашем социологическом опросе приняли участие студенты Самарской ГСХА, СамГУ, СамГТУ, СамГМУ. В количестве 120 человек.

Специально для проведения исследования нами был составлен список вопросов, на которые необходимо было ответить участникам опыта.

Список вопросов:

1. Насколько часто Вы занимаетесь спортом?
2. Какое направление в спорте вы предпочитаете?
3. Ваша успеваемость в учебном процессе?

По данному опросу мы получили следующие результаты:

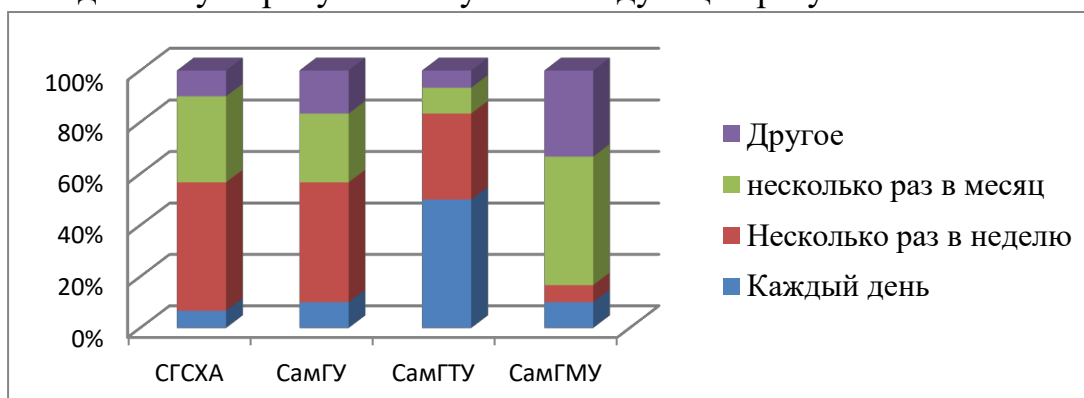


Рис. 1. Насколько часто Вы занимаетесь спортом?

На данной диаграмме мы видим, что наибольшее внимание занятию спортом уделяют студенты СамГТУ, у студентов СГСХА и СамГУ ситуация практически идентичная, студенты этих вузов занимаются спортом несколько раз в неделю, самое наименьшее внимание споту из перечисленных уделяют студенты СамГМУ, большинство студентов этого высшего заведения занимаются спортом несколько раз в месяц.

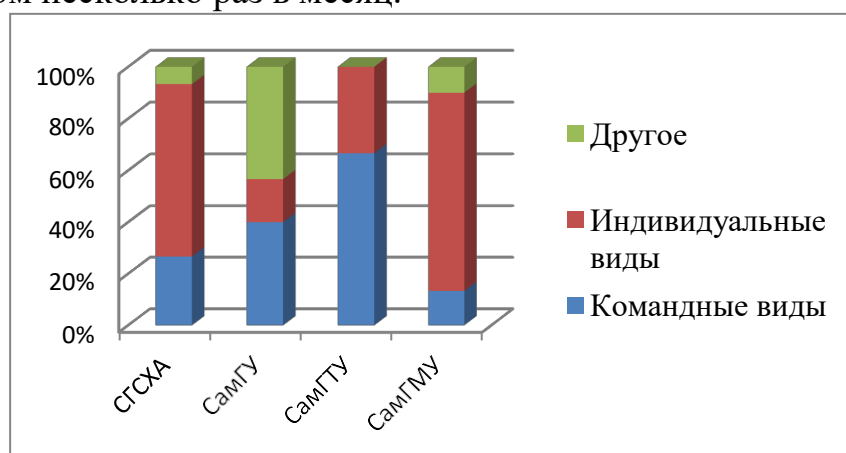


Рис. 2. Какое направление в спорте вы предпочитаете?

Исходя из результатов, полученных в ответ на вопрос «Какое направление в спорте вы предпочитаете?», мы можем с уверенностью сказать, что студенты СГСХА и СамГМУ больше предпочитают виды с индивидуальным уклоном, к которым относятся: ритмическая гимнастика (шейпинг, аэробика) и настольный теннис и т.д. У СамГТУ большинством голосов студенты отдали предпочтение именно командным видам спорта. В Самарском Государственном Университете ситуация наблюдалась очень интересная, предпочтения студентов разделились, между показателями «Командные виды» и «Другое».

Под понятием «Другое» нами подразумевалось: нейтральное отношение студента к спорту, полное игнорирование студентом спорта и также в показатель «Другое» включается направление на сегодняшний день, набирающее большую популярность - «Киберспорт»

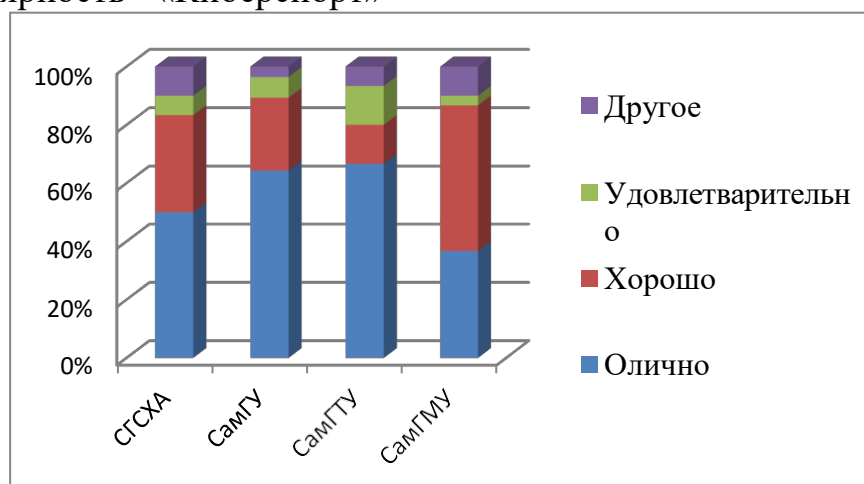


Рис. 3. Ваша успеваемость в учебном процессе (студенты, активно занимающиеся спортом)?

Данным вопросом мы попытались выяснить, какова же успеваемость студентов, которые достаточное количество времени уделяют спорту. В данном компоненте мы увидели, что у студентов сразу трёх вузов преобладает успеваемость на отлично (СГСХА, СамГУ, СамГТУ), только в Медицинском университете, у большинства студентов проходивших опрос наблюдалась успеваемость «Хорошо», но тем не менее также наблюдалось большое количество студентов с отличными оценками.

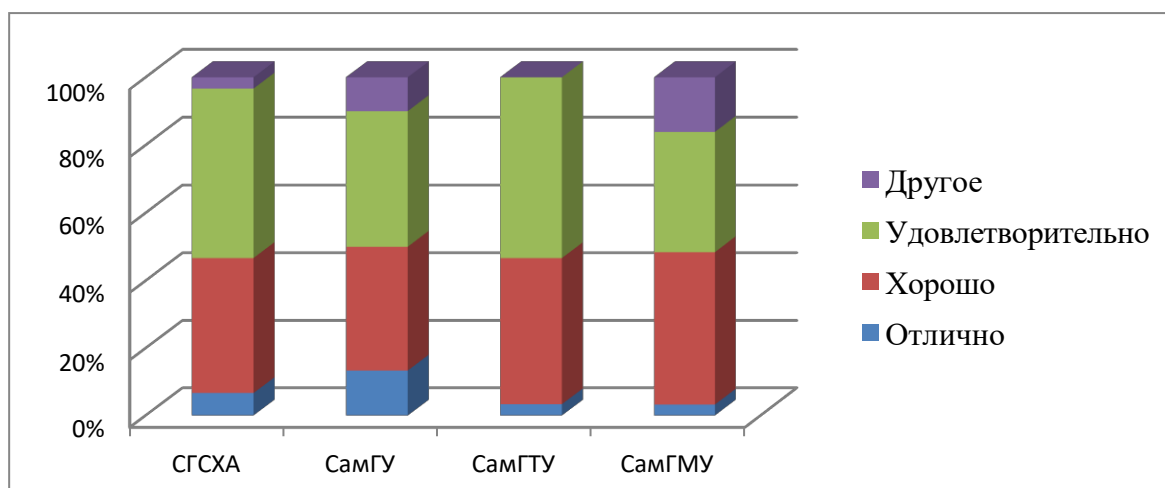


Рис. 4. Ваша успеваемость в учебном процессе (студенты не занимающиеся спортом)?

И уже этим вопросом мы выяснили, что у студентов, которые не занимаются своим физическим воспитанием в учебном процессе показатели гораздо скромнее. На диаграмме мы видим, что во всех вузах «Львиную долю» студентов разделили показатели «Хорошо» и «Удовлетворительно». Но справедливости ради, следует отметить, что студентов, занимающихся на «Хорошо» в СамГМУ оказались в незначительном, но в большинстве. В других же вузах количество «Троечников» было больше, чем «Хорошистов».

В заключении хотелось бы сказать. Исходя из предоставленных исследований мы с уверенностью можем сказать, что студенты, активно занимающиеся спортивной деятельностью, более успешны в учебном процессе, чем студенты, которые этого не делают.

Многие могут подумать: «Каким образом, студенты успевают готовиться к занятиям, если они постоянно заняты в спорт комплексах и тренажёрных залах?» Но мы уверяем Вас, что спорт не отнимает время у студента, а помогает студенту правильно расставить «акценты» и правильно распределить время на учебу и спорт. Да и за частую многие студенты, которые халатно относятся к своим учебным обязанностям приходя домой просто садятся на диван или кровать, включают телевизор, и целый день проводят просто в пустую. Поэтому хочется сказать, что для студента спорт несёт только плюсы, поскольку если это командный спорт - студент учится работать в команде, заводит новые знакомства, Индивидуальные виды спорта - развивают многие положительные качества в студенте, такие как: выносливость усидчивость, мышление и концентрацию. Что развивает киберспорт- достаточно интересный вопрос, поскольку этот спорт достаточно молодой и пока, наверное, мало изучен. Поэтому такой компонент как спорт являются неотъемлемой частью учебного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1.Башмак А.Ф., Проломова М.В. Оценка эффективности бросков у игроков задней линии гандбольных команд суперлиги/ А.Ф. Башмак., М.В. Проломова//В сборнике: Актуальные проблемы аграрной науки и пути их решения сборник научных трудов, 2016. – С. 487-491.

2.Проломова М.В., Башмак А.Ф. Методика развития координационных способностей юных гандболистов на этапе начальной подготовки/ М.В. Проломова., А.Ф. Башмак//В сборнике: Актуальные проблемы аграрной науки и пути их решения сборник научных трудов, 2016. – С.491-494.

3.Мезенцева В.А., Бородачёва С.Е. Атлетическая гимнастика: Методические указания для практических занятий/ В.А. Мезенцева., С.Е.Бородачёва. – Кинель РИЦ СГСХА, 2015.- С.57.

4.Мезенцева В.А. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в вузе/ Мезенцева В.А. – Кинель РИЦ СГСХА, 2015.- С.35.

5.Бородачёва С.Е., Мезенцева В.А., Бочкарёва О.П. Физическая работоспособность студентов/С.Е. Бородачёва., В.А.Мезнцева.,О.П.Бочкарёва// В

сборнике: Актуальные проблемы аграрной науки и пути их решения сборник научных трудов, 2016. – С. 477-479.

6. Мезенцева В.А., Бородачёва С.Е. Использование игровых технологий на занятиях адаптивной физической культуры со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата/В.А. Мезенцева., С.Е. Бородачёва.// В сборнике: Олимпизм, олимпийское движение. Олимпийские игры (история и современность): материалы Всероссийской научно-практической конференции XXVIII Всеуральской Олимпийской научной сессии молодых учёных и студентов, 2016. – С.186-188.

THE LITERATURE

1. Bashmak, A. F., Prolomova M. V. Estimation of efficiency of throws the players back line handball teams of super League/ F. A. Bashmak . M. V. Prolomova//In collection: Actual problems of agricultural science and ways of their decision, the collection of scientific papers, 2016. – Pp. 487-491.

2. Prolomova M. V., Bashmak A. F. Methods of development of coordination abilities of young handball players at the stage of initial training / M. V. Prolomova. A. F. Shoe//In collection: Actual problems of agricultural science and ways of their decision, the collection of scientific papers, 2016. - P. 491-494.

3. Mezentsev V. A., S. E. Borodachev Athletic gymnastics: guidelines for practical training/ V. A. Mezentsev., S. E. Borodachev. - Kinel RITZ sgsha, 2015.- P. 57.

4. Mezentsev V. A. Organization and technique of carrying out occupations of physical culture in high school/ Mezentseva, V. A. – Kinel RIC sgskha, 2015.- S. 35.

5. Borodachev S.E., Mezentseva, V. A., Bochkareva O. P. Physical performance of students/S. E. Borodachev. V. A. Mezentseva., O. p. Bochkareva / / V sbornike: Actual problems of agrarian science and ways of their solution collection of scientific papers, 2016. - P. 477-479.

6. Mezentsev V. A., S. E. Borodachev the Use of gaming technology in the classroom adaptive physical education with students with disorders of the musculoskeletal system/V. A. Mezentsev., S. E. Borodachev.// In the book: Olympism, Olympic movement. Olympic games (history and modernity): proceedings of the all-Russian scientific-practical conference of the XXVIII all-Ural Olympic scientific session of young scientists and students, 2016. – P. 186-188

ОСОБЕННОСТИ КОСТНОГО ТАЗА В СОМАТОТИПАХ У СПОРТСМЕНОК ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ

*Бугаевский Константин Анатольевич, кандидат медицинских наук, доцент,
Институт здоровья, спорта и туризма, Классический приватный
университет*

г. Запорожье, Украина

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвящённого изучению индивидуальных особенностей размеров, видов и строения костных тазов, в половых соматотипах, у спортсменок юношеского возраста, занимающихся теннисом. По результатам исследования было определено, что в исследуемой группе имеются проявления не только инверсии половых соматотипов, но и многочисленные, зачастую комбинированные варианты нарушений, как в соотношениях размеров, так форм и видов тазов у спортсменок юношеского возраста.

Ключевые слова: спортсменки, теннис, юношеский возраст, половой диморфизм, половые соматотипы, костный таз, узкий таз.

Abstract. The article presents the results of a study devoted to the study of individual features of the size, types and structure of the bone pelvis, in sexual somatotypes, in athletes of adolescents engaged in tennis. According to the results of the study, it was determined that in the study group there are manifestations not only of inversion of sexual somatotypes, but also numerous, often combined variants of violations, both in proportions of sizes and shapes and types of pelvis in athletes of adolescence.

Index terms: athletes, tennis, youthful age, sexual dimorphism, sex somatotypes, bone pelvis, narrow pelvis.

Введение. Современный женский спорт, как спорт высших достижений, так и любительский, требует от спортсменок значительных усилий, при частых и интенсивных тренировках. Это не может не сказаться на показателях деятельности их организма. Обилие интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок, без должной компенсации и медицинского наблюдения, неизбежно приводит к адаптивным изменениям в организме спортсменок разных возрастных групп [14,9]. При этом, наиболее уязвимой и подверженной интенсивным соматическим и психологическим изменениям, являются молодые спортсменки, в особенности пубертатного возраста, начавшие занятия спортом до наступления менструаций, а также спортсменки юношеского возраста [1-3,9].

Изучение адаптационных изменений, возникающих у спортсменок под воздействием спорта, а порой и не адекватных, физических и психоэмоцио-

нальных нагрузок, которым они подвергаются во время тренировок и соревнований, всегда является актуальным и востребованным [1-4,9,]. Авторские работы последних лет представлены результатами проведённых исследований, посвящённых анатомо-антропологическим и морфофункциональным особенностям организма спортсменок всех возрастных групп, в основном, особенностям ряда значений их репродуктивной, эндокринной и кардио-респираторной систем. [1-3]. Является исключением изучение антропометрических показателей и морфологических индексных значений костного таза спортсменок в их онтогенезе [1-4,9].

Ряд исследователей данной проблемы, указывают на имеющиеся изменения костного таза у спортсменок, в виде многообразия форм узких тазов, анатомически узких тазов, их «стёртых» форм, с I-II степенями сужения [2]. Практически отсутствуют фундаментальные, системные научные исследования, касающиеся полиэтиологических моментов изменений костного таза у женщин-спортсменок в их онтогенезе. Поэтому, мы считаем, что особенности знаний половых соматотипов, антропометрических и морфологических особенностей строения костного таза девушек юношеского возраста, занимающихся теннисом, могут помочь повысить не только уровень их спортивного мастерства, но и сохранить их соматическое и репродуктивное здоровье. Это и обусловило актуальность нашего исследования, как со стороны поиска новых данных об особенностях адаптации и жизнедеятельности человека, так и в вопросе профилактики репродуктивной патологии у спортсменок данной возрастной группы.

Цель работы: изучение и анализ полученных данных об изменениях в размерах, формировании, строении и видах костного таза, и связанных с ним анатомических значений и морфологических показателей у юных теннисисток.

Задачи работы: выявить и проанализировать имеющиеся у спортсменок юношеского возраста, занимающихся теннисом, морфологические и функциональные изменения костного таза и их взаимосвязь с интенсивными физическими и психоэмоциональными нагрузками, связанными с тренировочно-соревновательным процессом.

Материал и методы исследования. Для получения необходимой информации о размерах костного таза спортсменок и его видах, в исследуемой группе, нами были применены такие методы исследования, как пельвиометрия и перерасчёт полученных данных, с целью получения дополнительных показателей, таких как истинная конъюгата (для определения имеющейся степени сужения таза), классификация узких тазов и их форм по Литцману, определение таких антропометрических значений, как ширина плеч (ШП) и таза (ШТ), для определения типа телосложения у спортсменок, и индекса полового диморфизма (ИПД) по Дж. Таннеру. Также, согласно полученным значениям ШП и ШТ, проводилось соматотипирование у спортсменок, исходя из критериев, классификации Дж. Таннера: мезоморфный половой соматотип (73,1–

82,1), как переходный, между характерным для женщин гинекоморфным половым соматотипом (менее 73,1) и андроморфным соматотипом (более 82,1) [3-5, 7-10]. Как мезоморфный, так и андроморфный половой соматотипы относятся к инверсиям – патологическим смещениям соматотипов, не характерным для гинекоморфного полового соматотипа [3-5, 7-10].

Данное исследование проводилось в 2017 году, на базе спортивных клубов г. Новая Каховка, Херсонской области, занимающихся подготовкой теннисисток. В исследовании приняли участие спортсменки юношеского возраста ($n=12$), занимающихся теннисом. Спортивная квалификация спортсменок, принявших участие в проводимом исследовании – от I разряда до кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС). Стаж занятий данным видом спорта – от двух до семи лет. Частота тренировок – 4-6 раз в неделю, от 2-х до 4-х часов. Средний возраст спортсменок – $19,58 \pm 0,68$ лет. Было установлено, что 9 (75,00%) спортсменок юношеского возраста, начали свои занятия теннисом до наступления менархе (первой менструации).

Результаты исследования. После проведения антропометрических измерений, с определением показателей ширины плеч (биакромиальный размер) и ширины таза (бикристарный размер, или *d. cristarum*), были получены следующие результаты, отражённые в табл. 1.

Таблица 1

Показатели ширины плеч и таза в исследуемой группе ($n=12$)

Наименование показателя	Ширина плеч, (см)	Ширина таза, (см)
Теннисистки юношеского возраста	$36,87 \pm 0,79$	$27,05 \pm 0,23$

Согласно данным проведённого анализа полученных результатов, можно утверждать, что у теннисисток показатели ширины плеч значительно превышают размеры ширины их таза. При этом, значения ширины таза не соответствуют общепризнанным анатомическим показателям нормальных размеров ширины таза (*distancia cristarum*), равняющегося 28-29 см [1,2,11-14]. Дополнительно, для определения степени зрелости костей таза, нами определялся индекс костей таза (ИКТ), как интегрального показателя сформированности костей таза, по методике Н. И. Ковтюк [6]. Согласно данным её исследования, пик прироста основных размеров костного таза происходит, в среднем, в 12-13 лет, и совпадает с появлением у девочек менархе (первой менструации). В связи с этим, возрастной период, приходящийся на пубертатный и юношеский возраст, являются критическими периодами онтогенеза, в процессе формирования и созревания костей таза [2,6, 12,13]. Н. И. Ковтюк было установлено, что для девушек юношеского возраста, значение ИКТ составляет от 30,0 до 40,0 у.е., что соответствует их возрастной норме [2]. После прове-

дения необходимых антропометрических измерений и математического исчисления данного морфологического значения нами были получены следующие результаты: среднее значение ИКТ у спортсменок юношеского возраста – $32,68 \pm 1,06$. При этом полученные данные показали, что у 4 (33,33%) спортсменок юношеского возраста, значения ИКТ чуть ниже их возрастной нормы (от 27,5 до 29 у.е.), что указывает на всё ещё проходящий у них процесс созревания костных структур таза. У остальных 8 (66,67%) спортсменок юношеского возраста, полученные значения ИКТ, со значениями выше 30,0 (от 31 до 54 у.е.), свидетельствуют о том, что процесс созревания и формирования их тазовых костных структур завершён [2,6].

После определения антропометрических показателей ШП и ШТ, нами было проведено математическое исчисление значений индекса полового диморфизма (ИПД) и выделение половых соматотипов в исследуемой группе, с выделением гинекоморфного, мезоморфного и андроморфного половых соматотипов у спортсменок [3-5,7-10]. Данные о полученных значениях половых соматотипов, отражены в таблице 2.

Таблица 2

Распределение спортсменок по половым соматотипам (n=12)

Наименование показателя	Гинекоморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Андроморфный половой соматотип
Теннисистки юношеского возраста (n=12)	2 (16,67%) спортсменки	6 (50,00%) спортсменок	4 (33,33%) спортсменки

Обращает на себя внимание тот факт, что в исследуемой группе присутствуют спортсменки – 10 (83,33%), с выявленными мезоморфным и андроморфным половыми соматотипами. Лишь у 2 (16,67%) был сохранён гинекоморфный соматотип. Дополнительно, посредством опроса спортсменок, было установлено, что эти девушки имеют малый спортивный стаж- от 1 года до 2,5 лет. У спортсменок, имеющих стаж занятий спортом, в т.ч. и теннисом от 3-х и более лет доминирует мезоморфный и андроморфный половые соматотипы [3-5,7-10]. Для выявления имеющихся изменений в размерах и строении костных тазов у спортсменок, нами была проведена пельвиометрия, с классическим определением 4-х наружных размеров большого костного таза и, опосредовано, через перерасчёт, значение истинной конъюгаты: *distantia spinarum* (межкостистый/битуберозный размер) – в норме 25-26 см, *distantia cristarum* (межгребневый/бикристарный размер) – в норме – 28-29 см, *d. trochanterica* (межвертельный размер) – в норме 30-32 см, *s. externa* (наружная конъюгата) – в норме 20-21 см, *s. vera* (истинная конъюгата или прямой размер входа в малый таз – в норме 11 см [1,2,11-14]. Во всей группе (n=12) были получены данные пельвиометрии: *d. spinarum* $24,37 \pm 0,81$ см, *d. cristarum* – $27,11 \pm 0,65$ см, *d. trochanterica* – $31,21 \pm 0,72$ см, *s. externa* – $19,46 \pm 0,47$ см, *s. vera* – $10,03 \pm 0,34$

см ($p < 0,05$). При анализе результатов пельвиометрии, с определением двух поперечных (*d. spinarum*, *d. cristarum*) и 1 прямого размера (*s. externa*) достоверно было установлено ($p < 0,05$) что полученные нами показатели меньше анатомических норм наружных размеров таза: *d. spinarum* – 25-26 см; *d. cristarum* – 28-29 см; *s. externa* – 20-21 см [1,2,11-14]. Исключение составляют только показатели *d. trochanterica*), соответствующее нормальным значениям (30-32 см) [1,2,11-14]. По результатам проведённого измерения размеров таза, нами были получены следующие пельвиометрические значения в исследуемой группе ($n=12$): у 7 (58,33%) исследуемых спортсменок: *d. spinarum* – $24,41 \pm 0,65$ см ($p < 0,05$), *d. cristarum* – $27,68 \pm 0,44$ см ($p < 0,05$), *d. trochanterica* $32,64 \pm 0,93$ см ($p < 0,05$), *s. externa* $18,55 \pm 0,35$ см ($p < 0,05$), *s. vera* $10,27 \pm 0,25$ см ($p < 0,05$). Все полученные значения пельвиометрии, кроме значений *d. trochanterica*, которые соответствуют норме, меньше нормативных показателей, что позволяет утверждать о присутствии в данной группе спортсменок анатомически узкого таза (АУТ) [2,11-14]. При более детальном рассмотрении полученных пельвиометрических значений, удалось достоверно ($p < 0,05$) установить, что показатели *d. spinarum* меньше анатомической и акушерской нормы, выявлены у 7 (58,33%), *d. cristarum* – у 5 (41,67%), *d. trochanterica* – у 3 (25,00%), *s. externa* – у 7 (58,33%), *s. vera* – у 7 (58,33%). При этом следует отметить, что у 7 (63,64%) спортсменок, показатели *d. trochanterica* превышают нормативные показатели, что свидетельствует о превышении нормативных значений этого поперечного размера таза. Спортсменки, у которых был определён АУТ, были отнесены к таким половым соматотипам по классификации Дж. Таннера, как: андроморфный половой соматотип – 4 (33,33%), мезоморфный половой соматотип – 5 (41,67%).

У 2 (41,67%) спортсменок юношеского возраста, отнесённых к гинекоморфному и у 1 (8,33%) – к мезоморфному половым соматотипам (соответственно – 4 (33,33%) и 1 (8,33%) – были определены нормальные размеры таза, с соответствующими норме, показателями пельвиометрии [2,11-14]. Анализ выявленных вариантов узких тазов, с разными степенями их сужения показал, что нормальные значения *s. vera* (11 см) во всей группе, имели 4 (33,33%) девушек. Прямой размер входа в малый таз, по значениям которого определяется степень сужения таза [11-14], менее 11 см – был определён у 8 (66,67%) спортсменок, поперечно-суженный таз – у 6 (50,00%), «стёртые» формы таза – у 6 (50,00%), I степень сужения таза (менее 11 см, но более 9 см) [2,11-14] – у 6 (50,00%), II степень сужения (8,5 см) – у 2 (16,67%).

С учётом всего вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. В исследовании установлено, что в группе спортсменок пубертатного возраста, занимающихся теннисом от 3-х и более лет, начинают формироваться мезоморфный и андроморфный половые соматотипы, как результат инверсии и адаптивной перестройки в организмах 10 (83,33%) этих спортсменок.

2. Все полученные значения 3-х размеров, кроме значений d. trochanterica – меньше нормативных показателей, что позволяет утверждать о присутствии в данной группе спортсменок анатомически узкого таза (АУТ).

3. Спортсменки, у которых был определён АУТ, были отнесены к таким половым соматотипам, как: андроморфный половой соматотип – 4 (33,33%), мезоморфный половой соматотип – 5 (41,67%).

4. Прямой размер входа в малый таз (с. vera), менее 11 см – был определён у 8 (66,67%) спортсменок, поперечно-суженный таз – у 6 (50,00%), «стёртые» формы таза – у 6 (50,00%), I степень сужения таза (менее 11 см, но более 9 см) – у 6 (50,00%), II степень сужения (8,5 см) – у 2 (16,67%).

Перспектива дальнейших исследований в данном направлении состоит в изучении ряда репродуктивных показателей (менструальный цикл, сроки полового созревания, гиперандрогения в данной группе спортсменок).

ЛИТЕРАТУРА

1. Антропологические обследования в клинической практике / В. Г. Николаев, Н. Н. Николаева, Л. В. Синдеева, Л. В. Николаева // Морфологические ведомости. 2007. № 1–2. С. 253–256.

2. Бугаевский К. А. Изучение морфологических и анатомических особенностей организма и костного таза, девушек, занимающихся вольной борьбой / К. А. Бугаевский // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с междунар. участием, 16–17 декабря 2016 г. СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2016. С. 42–46.

3. Бугаевский К. А. Изучение пальцевого индекса и проявлений полового диморфизма у волейболисток / К. А. Бугаевский // Актуальные научные исследования в современном мире. 2016. № 10-4 (18). С. 85–91.

4. Зайцев Д. А. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменок разного телосложения / Д. А. Зайцев, Ю. П. Ивонина // Вестник магистратуры. 2013. № 2 (17). С. 7–9.

5. Исследование ползависимых характеристик спортсменок, представительниц феминных, маскулинных и нейтральных видов спорта / Н. Д. Нененко, О. А. Абрамова, Н. В. Черницына, Р. В. Кучин // Современные проблемы науки и образования. 2014. – № 6. С. 15–25.

6. Ковтюк Н. І. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н. І. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія. 2004. Т. № 3. С. 48–49.

7. Кочеткова Е. Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 7. С. 15–20.

8. Лопатина Л. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Тонера / Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина // Фундаментальные исследования. 2013. № 12 (ч. 3). С. 504–508.

9. Мандриков В. Б. К вопросу об инверсии показателей полового диморфизма у представительниц маскулинных видов спорта / В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Г. А. Адельшина // Вестник ВолгГМУ. – № 4 (56). 2015. С. 76-78.

10. Надеина С. Я. Определение морфофункциональных особенностей у спортсменов с различными соматотипами по классификации Дж. Таннера / С. Я. Надеина, В. М. Клоц, Л. А. Звягинцева и др. // Известия АлтГУ. 2011. № 3-2. С. 26–29.

11. Стрелкович Т. Н. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа / Т. Н. Стрелкович, Н. И. Медведева, Е. А. Хапилина // В мире научных открытий. 2012. № 2 (2). С. 60-73.

12. Сырова О. В. Взаимосвязь антропометрических параметров с размерами таза у девушек 17-19 лет / О. В. Сырова, Т. М. Загоровская, А. В. Андреева // Морфология. 2008. Т. 133. № 3. С. 45–47.

13. Тянь О. В. Антропометричні характеристики пацієнток з різними формами звуження тазу / О. В. Тянь, Л. В. Сткляніна, Л. Д. Савенко // Український морфологічний альманах. 2012. Том 10. № 3. С. 132–133.

14. Яшворская В. А. О некоторых антропометрических особенностях таза у современных девушек / В. А. Яшворская, М. И. Левицкий // Акушерство и гинекология. 2012. № 1. С. 56–59.

THE LITERATURE

1. Anthropological examinations in clinical practice / V. G. Nikolaev, N. N. Nikolaeva, L. V. Sindeeva, L. V. Nikolaeva // Morphological sheets. 2007. № 1-2. P. 253-256.

2. Bugaevsky K. A. Study of morphological and anatomical features of the body and bone pelvis, girls engaged in free-style wrestling / K. A. Bugaevsky // Strategic directions of reforming the university system of physical culture: a collection of scientific papers of the All-Russian scientific-practical conference with the international participation, December 16-17, 2016 St. Petersburg. : Publishing house Polytechnic. Univ., 2016. P. 42-46.

3. Bugaevsky K. A. Studying the finger index and manifestations of sexual dimorphism in volleyball players / KA Bugaevsky // Actual scientific research in the modern world. 2016. №. 10-4 (18). P. 85-91.

4. Zaitsev D. A. Morphological indicators of sexual dimorphism in athletes of different physique / D. A. Zaitsev, Yu. P. Ivonina // Herald of Magistracy. 2013. No. 2 (17). P. 7-9.

5. Research polozavisimykh characteristics of athletes, representatives of feminine, masculine and neutral sports / N. D. Nenenko, O. A. Abramova, N. V. Chernytsyna, R. V. Kuchin // Modern problems of science and education. 2014. № 6. P. 15-25.

6. Kovtiuk N.I. Dynamics of pelvic size formation in girls of the school age of Chernivtsi region / N. I. Kovtyuk // Clinical anatomy and operative surgery. 2004. T. NN. 3. P. 48-49.

7. Kochetkova E. F. Features and problems of sexual dimorphism in sports / E. F. Kochetkova, O. N. Oparina // Modern scientific research and innovations. 2014. No. 7. C. 15-20.
8. Lopatina L. A. Anthropometric Characteristics of Girls by J. Tanner's Classification / L. A. Lopatina, N. P. Serezhenko, Zh. A. Anokhin // Fundamental research. 2013. №. 12 (part 3). P. 504-508.
9. Mandrikov V. B. On the question of inversion of sexual dimorphism in representatives of masculine sports / V. B. Mandrikov, R. P. Samusev, E. V. Zubareva, E. S. Rudaskova, G. A. Adelshina // Bulletin of VolgGMU. №. 4 (56). 2015. P. 76-78.
10. Nadeina S. Ya. Determination of morphofunctional features in athletes with different somatotypes according to the classification of J. Tanner / S. Ya. Nadeina, V. M. Klotz, L. A. Zvyagintseva, etc. // Izvestiya of Altai State University. 2011. № 3-2. P. 26-29.
11. Strelkovich T. N. Anthropometric characteristic of the pelvis of women depending on the somatotype / T. N. Strelkovich, N. I. Medvedeva, E. A. Khapilina // In the world of scientific discoveries. 2012. № 2 (2). P. 60-73.
12. Syrova O. V. The relationship between anthropometric parameters and pelvic dimensions in girls aged 17-19 / O. V. Syrova, T. M. Zagorovskaya, A. V. Andreeva // Morphology. 2008. P. 133. № 3. P. 45-47.
13. Tian O. V. Anthropometric characteristics of patients with different forms of pelvic constriction / O. V. Tian, L. V. Sklianin, L. D. Savenko // Ukrainian Morphological Almanac. 2012. Volume 10. №. 3. P. 132-133.
14. Yashvorskaya V. A. On some anthropometric features of the pelvis in modern girls / V. A. Yashvorskaya, M. I. Levitsky // Obstetrics and Gynecology. 2012. № 1. P. 56-59.

УДК 796

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ ВВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА НОРМ ГТО

*Котик Михаил Александрович,
магистрант 1 курса направления «Физическая культура»,
программа подготовки «Управление человеческими ресурсами»
Бородина Екатерина Сергеевна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия*

Аннотация. Статья содержит актуальность и противоречие по проблеме исследования, даны результаты анкетирования по отношению студентов к введению физкультурно-спортивного комплекса норм ГТО в образовательной организации.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, ВФСК ГТО, студенты, образовательная организация, анкетирование.

Abstract. The article contains the relevance and contradiction on the problem of research, the results of the survey in relation to students to the introduction of Physical culture and sports complex of the norms "Ready for work and defense" in the educational organization.

Index terms: health, physical culture, Physical culture and sports complex of the norms «Ready for work and defense», students, educational organization.

Современная образовательная система предполагает формирование все-сторонне развитой личности выпускника. Проблема сохранения здоровья студентов имеет общенациональное и государственное значение: от уровня здоровья студентов зависят перспективы развития страны, её трудовой потенциал, благосостояние её населения, социально-психологическая защищенность. По результатам научных исследований за последнее десятилетие наблюдаются значительные негативные перемены в состоянии здоровья у студентов. В. И. Веселов и А. С. Воронович отмечают, что за период обучения в вузах у студентов наблюдается снижение уровня физического и психического здоровья, рост заболеваемости сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и пищеварительной систем в силу ограниченной двигательной активности, ухудшение и потеря социально-культурных ценностей и привлекательности в физическом воспитании [4; 5]. Кроме этого нарушения здоровья у студентов в значительной степени определяются также влиянием поведенческих факторов риска: курения, употребления алкоголя, низкой физической адаптивности и др. [1; 8]. Поэтому возникает необходимость в укреплении и охране здоровья обучающихся в образовательных организациях.

Физическая культура представляет собой многомерное явление, поддерживающее опыт сохранения и поддержания здоровья человека. Представление о физической культуре, с одной стороны, косвенно связано с контекстом физиологических, биологических исследований, а с другой – с психолого-педагогической проблематизацией понятий здоровья и здорового образа жизни [5]. Здоровый образ жизни является продуктом деятельности создания человека, его мировоззрения, а также ценностных установок.

Исходя из данной проблемы, отмечаем следующие противоречия:

- между потребностями общества в воспитании здорового молодого поколения и недостатком корректной педагогической стратегии, направленной на формирование у студентов ценностного отношения к своему здоровью;
- между необходимостью научного обоснования понятия «здоровье как индивидуализированная ценность» для осознания его важности в физической подготовке к сдаче норм ГТО;
- между возрастающим осознанием педагогическим сообществом необходимости сохранения и укрепления здоровья и недостаточной разработанностью методического обеспечения формирования у студентов ценностного отношения к здоровью в процессе изучения ими физической культуры.

Итак, в настоящее время анализ работ, посвященных внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательные организации, показал, что данная проблема является актуальной.

В работах К. И. Балобанова «К вопросу об информированности студентов о комплексе ГТО» [3] и М. А. Морозовой «Исследование двигательной активности студентов как фактора готовности к выполнению комплекса ГТО» [6] выявлены особенности и психофизический потенциал студентов, которые могут объективно оценить степень готовности к сдаче норм ГТО у студентов, а впоследствии сформировать оптимальную систему подготовки к успешному прохождению данного тестирования. В настоящее время, только 25–30% студентов имеют двигательный режим, позволяющий выполнять нормативы. Следовательно, необходимо изменять систему мотивации к занятию спортом, повысить интерес к физкультуре у студентов [1; 7].

Например, О. В. Байгужина и П. А. Байгужин предложили «интегрировать оценку здоровья студентов и результаты тестирования в общую балльно-рейтинговую систему оценки освоения образовательной программы» [2], то есть приравнять результаты сдачи норм ГТО к результатам обучения по основным предметам и сделать их обязательными для всех учащихся.

Для оценивания отношения студентов к введению физкультурно-спортивного комплекса норм ГТО в образовательной организации нами взята анкета, разработанная И.В. Веселовым [5]. В исследовании участвовало 30 студентов УралГУФК. Они ответили на 7 вопросов, которые позволили нам определить отношение к внедрению и возможному участию в комплексе ГТО.

На вопрос «Хотите ли вы сдать нормы ГТО» – 40% студентов указали на то, что они не хотят сдавать нормы ГТО, 46,4% студентов согласны сдать нормы ГТО, а вот 13,6% – не определился.

53,3% студентов, участвующих в опросе, ответили, что сдача норм ГТО повышает их физическую подготовленность. 26,7% респондентов считают, что сдача норм ГТО дает преимущества в учебе. А остальные 21% (это 6 студентов) считают, что успешное выполнение норм ГТО дает моральное удовлетворение.

На следующий вопрос: «Из какого источника вы узнали о комплексе ГТО» – 83,4% студентов ответили, что от преподавателей вуза и социальных сетей, это студенты, обучающиеся в магистратуре и на 3 и 4 курсах. А 16,6 % сдавали нормы ГТО еще в школе.

43,3% студентов подтвердили, что главной причиной затруднения сдачи норм ГТО является неудобное время и неполучения значков за выполнения норм ГТО, 33,3% указали на безразличное отношение к сдаче норм ГТО, остальные студенты (23,4%) – «Я не буду сдавать нормы ГТО», т.е. выражают негативное отношение к сдаче.

На вопрос: «Что для вас значит сдать нормы ГТО?» – 50 % студентов узнают свои физические возможности, 30 % получают моральное удовлетворение от занятий физической культуры, 10 % просто хотят получить льготы по дисциплине физическая культура, а 10% не смогли высказать свое мнение.

По результатам анкеты оказалось, что у 53,4% не улучшилось физическое и психическое здоровье, 26,6% – не определился. Остальные студенты 20% ответили, сдача норм ГТО позволила улучшить свое физическое и психическое здоровье.

Участвующие в анкете студенты разошлись во мнениях по вопросам возрождения комплекса, в общей массе не определились с собственной позицией. Такие результаты позволяют охарактеризовать студенческую среду с достаточным потенциалом в вопросах внедрения ГТО. 70% респондентов отметили, что возрождение системы проверки физической подготовки в образовательных организациях – неотъемлемая часть системы формирования будущих граждан и патриотов России.

Вопросы коснулись и важности уровня физической подготовки на будущую карьеру, и статуса абитуриентов. В частности, вопрос: Стоит ли увеличивать шансы абитуриентов, сдавших ГТО, на поступление в вуз? – почти 80% студентов ответили «Да, нужно». Основные результаты представлены на рисунке 1.

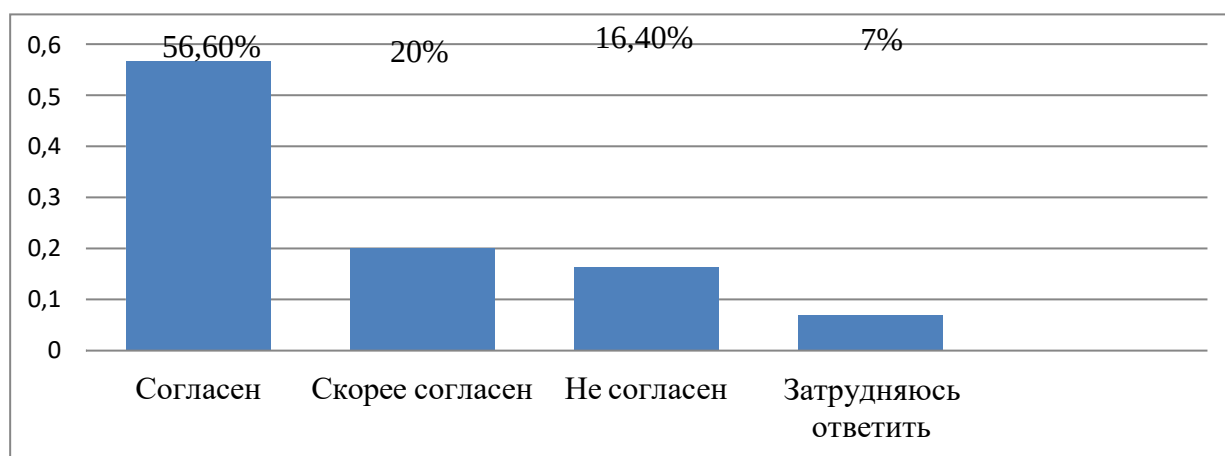


Рисунок 1 – Распределение ответов на вопрос: «Вы согласны с тем, что нужно добавлять баллы тем абитуриентам, кто сдал нормы комплекса ГТО?»

Таким образом, для формирования отношения к здоровому образу жизни и к сдаче норм ГТО необходимо обратить внимание на следующие факторы: обеспечить студентов методической литературой, закрепить законодательно льготы лицам, которые успешно сдают нормы ГТО в зависимости от полученного значка. И особая роль в реализации данной проблемы должна

принадлежать спортивным клубам, от которых во многом будет зависеть агитация на сдачу нормативов комплекса ГТО и создавать соответствующие условия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова Э. Р. Формирование отношения студентов к здоровому образу жизни на основе введения комплекса норм ГТО / Э.Р. Антонова, О. Б. Никольская, Л. Б. Фомина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2017. № 6. С. 9–12.

2. Байгужина О. В. Балльно-рейтинговая система оценивания подготовленности студентов педагогического вуза по дисциплине «Физическая культура» / О. В. Байгужина, П. А. Байгужин // Актуальные проблемы подготовки и сохранения здоровья спортсменов: Матер. Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. участием. Челябинск: ЧГПУ, 2014. С. 14–17.

3. Балобанов К. И. К вопросу об информированности студентов о комплексе ГТО / К. И. Балобанов // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы: сб. науч.-метод. ст. по итогам Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. участием (Киров, 25 ноября 2015 г.). Киров: Радуга-ПРЕСС, 2016. С. 16–19

4. Веселов В. И. Развитие физических качеств студентов средствами физического воспитания / И. В. Веселов, А. В. Воронович // Концепт. 2015. Т. 7. С. 11–15.

5. Веселов В. И. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО и его роль в физическом воспитании студентов / В. И. Веселов, А. С. Воронович, Н. М. Синютин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 2. С. 8–14.

6. Морозова М. А. Исследование двигательной активности студентов как фактора готовности к выполнению комплекса ГТО / М. Морозова, Е.В. Четверикова // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы: Сб. науч.-метод. ст. по итогам Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. участием (Киров, 25 ноября 2015 г.). Киров: Радуга-ПРЕСС, 2016. С. 84–88.

7. Попова А. О. Мотивация студентов – эффективный способ выполнения нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс] / А. О. Попова, Л. А. Иванова, О. В. Савельева // Интернет-журнал «Науковедение». 2015. Т. 7. № 3 (28). С. 174. Режим доступа: <http://naukovedenie.ru/PDFZ19PVN315.pdf>

8. Федоров А. И. Отношение студентов к здоровью: поведенческие риски в аспекте социологического анализа / А. И. Федоров, И. Н. Алешин, И. П. Сивохин, Н. Б. Мамиев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 2. С. 26–28.

THE LITERATURE

1. Antonova E. R. The formation of the attitude of students towards healthy lifestyles through the introduction of complex norms «Ready for work and defense»

/ E. R. Antonova, O.B. Nikolskya // Bulletin of Chelyabinsk state pedagogical University. 2017. № 6. C. 9–12.

2. *Baiguzina O. B.* Score-rating system of evaluation of students 'readiness of pedagogical higher education institution on discipline «Physical culture» / O.B. Baiguzina, P.A. Baiguzina // Actual problems of preparation and preservation of health of athletes: Mater. Overgrown. science.-practical. conf. with Internacional. Participation. Chelyabinsk: CSPU, 2014 . C. 14–17.

3. *Balabanov K. I.* On the issue of awareness of students about the complex «Ready for work and defense» / K. I. Balabanov // The revival of the all-Russian sports complex TRP: problems, experience, prospects: collection of scientific works.-method. art. the results of the all-Russia. science.-practical. conf. with Internacional. participation (Kirov, 25 November 2015 г.). Kirov: Rainbow-PRESS, 2016. C. 16–19

4. *Veselov V. I.* Development of physical qualities of students by means of physical education / V. I. Veselov, A. S. Voronovich // Concept. 2015. T. 7. C. 11–15.

5. *Veselov V. I.* All-Russia physical culture and sports complex «Ready for work and defense» and its role in the physical education of students / V. I. Veselov, A. S. Voronovich, N. M. Sinutin // Izvestiya of the Tula state University. Physical culture. Sport. 2017. № 2. C. 8–14.

6. *Morozova M. A.* Study of students motor activity as a factor of readiness to perform the complex «Ready for work and defense» / M. A. Morozova, E.V. Chetverikova // The revival of the all-Russian sports complex TRP: problems, experience, prospects: collection of scientific works.-method. art. the results of the all-Russia. science.-practical. conf. with Internacional. participation (Kirov, 25 November 2015 г.). Kirov: Rainbow-PRESS, 2016. C. 84–88.

7. *Popova A. O.* Motivation of students – an effective way to meet the standards of the complex «Ready for work and defense» [Electronic resource] / A. O. Popova, L. A. Ivanova, O. V. Savelyeva // Internet-journal «Science of Science». 2015. T. 7. № 3 (28). C. 174. URL: <http://naukovedenie.ru/PDFZ19PVN315.pdf>

8. *Fedorov A. I.* Students attitude to health: behavioral risks in the aspect of sociological analysis / A. I. Fedorov, I. N. Aleshin, I. P. Sivokhin, N. B. Mamiev // Physical culture: upbringing, education, training Physical culture: upbringing, education, training. 2016. № 2. C. 26–28.

ОСОБЕННОСТИ ДОКУМЕНТАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СЛУЖБЕ ПЕРСОНАЛА В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ситников Илья Андреевич,

*магистрант 1 курса направления «Физическая культура»,
программа подготовки «Управление человеческими ресурсами»*

Бородина Екатерина Сергеевна,

кандидат педагогических наук, доцент,

*Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия*

Аннотация. В статье раскрываются основные функции кадровой службы в организации. Дано понятие «нормативно-методическая база делопроизводства». Основным нормативно-методическим документом в службе делопроизводства организации является инструкция. Составлена маршрутно-технологическая карта процесса управления документами в организации физической культуры и спорта.

Ключевые слова: документооборот, функций кадровой службы, нормативно-методическая база, инструкция, маршрутно-технологическая карта, организация физической культуры и спорта.

Abstract. The article reveals the main functions of human resources service in the organization. The concept of «normative-methodical base» of office work is given. The main normative and methodological document in the office service of the organization is the instruction. The route-technological map of process of management of documents in the organization of physical culture and sport is made.

Index terms: document flow, functions of personnel service, normative-methodical base, instruction, route-technological map, organization of physical culture and sport.

Организация документооборота в организации является одной из важнейших систем реализации оптимального функционирования всех структурных подразделений без исключений. В системе организации, а также организации физической культуры и спорта, данную функцию выполняет специализированное подразделение – служба персонала, или кадровая служба. Во многих организациях основную функцию документационного обеспечения, выполняемую службой персонала, представляет не один отдел или структурное подразделение, а совокупность специализированных подразделений, место которых в системе управления организацией, а конкретный набор выполняемых этой службой функций могут существенно различаться [2].

В теории и практике называют следующие основные функции кадровой службы для крупных и средних организаций [2; 6]:

1) обеспечение кадрами. Данная функция заключается в определении потребности в кадрах, поиске квалифицированных специалистов, заключении

контрактов, ознакомлении с рабочим местом и условиями труда, а также прекращении контрактов и перемещении кадров;

2) подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров;

3) оформление трудовых правоотношений;

4) организация оплаты труда, т.е. подразумевает аттестацию рабочих мест, определение структуры оплаты труда и структуры льгот, системы показателей труда, анализ рынка труда. Это обособленная функция отдела кадров в организации;

5) выявление социальной напряжённости в коллективе и снятие её;

6) развитие отношений с органами рабочего самоуправления;

7) координация работы по стабилизации условий труда и соблюдений техники безопасности;

8) обеспечение каждого структурного подразделения организации квалифицированными кадрами.

Но, в организациях с небольшой численностью каждую кадровую функцию или даже две–три функции выполняет один сотрудник. А в крупных же организации численность кадровой службы определяется из расчёта 1 работник отдела персонала на 130–150 работников. Однако многие организации устанавливают свои «нормы» нагрузки на сотрудников службы персонала, т.е. на одного кадровика – 250-300 работников организации. Подобная перегрузка может привести к значительному снижению производительности отдела кадров.

Руководитель сектора именуется либо менеджером, либо директором по группе вопросов. Для каждого работника отдела службы персонала должна разрабатываться должностная инструкция. При установлении организационной структуры службы персонала организации в виде функциональных секторов, разработке на каждого работника должностной инструкции, обеспечению контроля по выполнению основных функций кадровой службы.

Поддержание тенденции приобретения первостепенного значения кадровой службы в работе организаций по сравнению с другими подразделениями, служба персонала становится фундаментом структуры организации, который безукоризненно и безошибочно выполняет задачи и функции по управлению персоналом, а так же по документационному обеспечению управления.

Для нормального функционирования и оптимального выполнения всех своих функций в службе персонала в организации должна быть установлена определённая нормативно-методическая база. Нормативно-методическая база делопроизводства – это «совокупность законов, нормативных правовых актов и методических документов, регламентирующих технологию создания документов, их обработки, хранения и использования в текущей деятельности учреждения, а также деятельность службы делопроизводства: ее структуру, функции, штаты, техническое обеспечение и некоторые другие аспекты» [3].

Одним из основных нормативно-методических документов в службе делопроизводства организации является инструкция по делопроизводству.

ГОСТ Р ИСО 15489-1-2007 установил, что любая организация должна определить и документально зафиксировать принципы политики в области управления документами [1].

Разработка Инструкции является частью мер по совершенствованию делопроизводства в организации, охватывающие следующие направления [2]:

- создание нормативно-методической базы делопроизводства (инструкций, положений, рекомендаций и др.);
- образование действенной организационной структуры и определение оптимальной численности работников службы делопроизводства;
- упорядочение состава и форм документации, технологии её подготовки и оформления;
- установление рационального порядка прохождения и обработки документов;
- разработка, развитие и интеграция на единой основе автоматизированных технологий, охватывающих все стадии создания и прохождения документации;
- создание механизма дальнейшего развития системы делопроизводства, повышения квалификации работников и ведения методической работы по вопросам документационного обеспечения.

Федеральный закон «Об информации, информатизации и защите информации» установил, что «документирование информации является обязательным условием включения информации в информационные ресурсы, а порядок документирования устанавливается органами государственной власти, ответственными за организацию делопроизводства и стандартизацию документов и их массивов» [5].

Итак, несмотря на отсутствие обязательного законодательно регламентированного требования к составлению инструкции по делопроизводству в организациях и учреждениях, осознание необходимости данного нормативно-методического документа должно быть у каждого руководителя. Практически инструкция закрепляет систему делопроизводства, сложившуюся в конкретной организации, особенно в организации физической культуры и спорта. Каждый руководитель должен понимать, что эффективная работа с информацией и документацией возможна только тогда, когда деятельность по документационному обеспечению управления будет организована на современном уровне, что выражается в нормативной регламентации технологических процессов работы с документами.

На основе анализа процессов издания документов в организации физической культуры и спорта была составлена маршрутно-технологическая карта процесса подготовки, согласования и подписания проекта приказа по личному составу, составленная в табличной форме (таблица 1) в отделе кадров МБУДО «ДЮСШ по хоккею им. Сергея Макарова». Карта имеет графу «Фактическое время», показывающую время, затраченное на выполнение каждой операции

с погрешностью не более чем 30 секунд и графу «Норма времени» – характеристика максимально приближённая к идеальным показателям. Для получения реальных и объективных данных о времени прохождении документа была исключена возможность обнаружения таймера работниками во время наблюдения за данной работой.

Маршрутно-технологическая карта

Этап	Исполнитель	«Нормы» времени	Фактическое время
Составление проекта приказа	Инспектор по кадрам	6 мин	10 мин
Передача проекта приказа	Инспектор по кадрам	2 мин	2 мин
Согласование	Начальник структурного подразделения	6 мин	20 мин
Передача проекта	Инспектор по кадрам	2 мин	2 мин
Внесение изменений	Инспектор по кадрам	6 мин	13 мин
Передача проекта	Инспектор по кадрам	2 мин	3 мин
Подписание	Начальник структурного подразделения	4 мин	20 мин
Регистрация	Инспектор по кадрам	6 мин	10 мин
Отправка в бухгалтерию	Инспектор по кадрам	2 мин	8 мин
Передача в архив	Инспектор по кадрам	2 мин	

Таким образом, в МБУДО «ДЮСШ по хоккею им. Сергея Макарова» был проведен сравнительный анализ фактических временных показателей выполнения манипуляций с документами с временными показателями, максимально приближёнными к идеальным. Сравнение показало наибольшее расхождение времени на этапах согласования, внесения изменений, подписания и передачи в архив.

Данное расхождение составляет 14, 7 и 16 минут соответственно. В случае с этапом передачи в архив дело обстоит достаточно тяжело, так как она не произошла за все последующие 8 дней наблюдения. Такая разница во временных показателях в состоянии помогает снизить производительность, как целого отдела, так и всего структурного подразделения организации ФКиС. Чрезмерная длительность выполнения того или иного действия показывает на отрицательное отношение сотрудников службы персонала организации и указывает на некорректное функционирование системы по контролю за исполнениями должностных обязанностей сотрудников организации.

Отсюда следует, что необходимо наладить данную систему и провести разъяснительную беседу с каждым в отдельности сотрудником службы персонала в целях повышения мотивации к выполнению служебных обязанностей. Необходимо рассмотреть возможность внедрения или модернизации системы электронного документооборота, так как предварительная оценка эффективности замены бумажного документооборота электронным в МБУДО «ДЮСШ по хоккею им. Сергея Макарова» будет способствовать росту производитель-

ности труда сотрудников на 25–50%, а время обработки одного документа сократится более чем на 50%. Но, следует учитывать следующее, что при внедрении новой инновационной технологии, а в данном случае системы электронного документооборота, разработчик этой технологии обладает значительно большей информацией, чем пользователь [2; 4].

Таким образом, можно говорить о «превентивном ударе» по преградам на пути к усовершенствованию документационного обеспечения деятельности в службе персонала организации. Такой «удар» должен предупредить возникновение проблем в МБУДО «ДЮСШ по хоккею им. Сергея Макарова», и позволит избежать лишних затрат, при возникновении иных.

Предлагаем следующие меры по решению данных проблем: установление организационной структуры службы персонала организации в виде функциональных секторов; разработка на каждого работника должностной инструкции; обеспечение контроля по выполнению основных функций кадровой службы; поддержание тенденции приобретения первостепенного значения кадровой службы в работе организаций по сравнению с другими подразделениями; разработка и внедрение Инструкции по ведению делопроизводства; внедрение или модернизация системы электронного документооборота.

ЛИТЕРАТУРА

1. ГОСТ Р ИСО 15489-1-2007 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Управление документами. Общие требования [Электронный ресурс] // Законы, Кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации. Режим доступа: <http://legalacts.ru>

2. Матковский М. Н. Преграды на пути к усовершенствованию документационного обеспечения деятельности в службе персонала организации / М. Н. Матковский, М. А. Мирошниченко // Проблемы становления общества и экономики, основанных на знании: неоиндустриализация и методы исследования: сборник научных статей молодых исследователей. Краснодар: Кубанский государственный университет, 2017. С. 237–245.

3. Медведева, А. В. Составление и оформление инструкции по делопроизводству в организации [Электронный ресурс] / А. В. Медведева, Н. В. Кожукова. Магнитогорск, 2014. Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru>.

4. Мирошниченко М. А. Защита инновационных процессов от угрозы возникновения рисков / М. А. Мирошниченко, Д. А. Ларин, Д. В. Иванов // Политематический сетевой электронный научный журнал КубГАУ. 2015. № 113. С. 1727–1736.

5. Российская Федерация. Закон. Об информации, информационных технологиях и о защите информации от 27.07.2006 № 149-ФЗ. п.2 ст. 11 [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс: надежная правовая поддержка. Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

6. Шкатулла В. И. Настольная книга менеджера по кадрам / В. И. Шкатулла. М.: Издательство НОРМА, 2011. 560 с.

THE LITERATURE

1. GOST R ISO 15489-1-2007 System of standards on information, librarianship and publishing. Document management. General requirements [Electronic resource] // Laws, Codes and legal acts of the Russian Federation. URL: <http://legacts.ru>
2. *Matkovsky M. N.* Obstacles to the improvement of documentation support for the service of the organization's staff / M. N. Matkovsky, M. A. Miroshnichenko // Problems of formation of knowledge-based society and economy: neoindustrialization and research methods : collection of scientific articles by young researchers. Krasnodar: Kuban state University, 2017. С. 237–245.
3. *Medvedeva A. V.* Preparation and execution of instructions for office work in the organization [Electronic resource] / A. V. Medvedeva, N. V. Kozhukova. Magnitogorsk, 2014. URL: <http://www.scienceforum.ru>.
4. *Miroshnichenko M. A.* Protection of innovative processes from the threat of risk / M. A. Miroshnichenko, D. A. Larin, D. V. Ivanov // Polythematic network electronic scientific journal of the Kuban state agrarian University. 2015. № 113. С. 1727–1736.
5. Russian Federation. Law. About information, information technologies and information protection of 27.07.200 № 149-ФЗ. p.2 article 11 [Electronic resource] // Consultant: a reliable legal support. URL: <http://www.consultant.ru>
6. *Shkatulla V. I.* Handbook for personnel managers / V. I. Shkatulla. M.: Publishing house NORMA, 2011. 560 с.

УДК 796.96

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВИДОВ СПОРТА В РОССИИ НА ПРИМЕРЕ КЁРЛИНГА

Корнилов Егор Сергеевич, студент

Могильников Юрий Валерьевич, ассистент

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация: Статья содержит исторические факты развития физической культуры и физического воспитания в Российской Федерации.

Ключевые слова: Спорт, Физическая культура, Физическое воспитание, кёрлинг.

Abstract: The article contains historical facts of the development of physical culture and physical education in the Russian Federation.

Index terms: Sports, Physical culture, physical education, curling.

Здоровое население для государства имеет огромную ценность, всестороннее развитие личности, их высокий моральный и культурный уровень раз-

вития, развитые физические качества, это все залог отличной работоспособности и способность обеспечить себе и своим близким высокий материальный уровень жизни.

Чем больше человек обращает внимание на состояние своего здоровья, стремясь достичь идеальных показателей, тем важнее для него становится познание теоретических знаний и практических навыков.

Историю развития физической культуры можно разделить на 3 этапа: с древних времен и до 1917 года, развитие физической культуры в СССР, развитие физической культуры в Российской Федерации после 1991 года [1].

Возникновение физических упражнений у восточных славян происходило практически также, как и во всех остальных регионах мира. Воспитание осуществлялось чаще всего в процессе включения детей в конкретные виды деятельности. В первобытных родовых общинах, подростки, достигшие 14 лет, проходили специальную подготовку, в ходе этой подготовки их учили охотиться и изготавливать орудия труда, развивали волю и выносливость, приучали быть дисциплинированными. Этот этап подготовки заканчивался обрядом, в ходе которого подростки показывали свою физическую и социальную зрелость. Те подростки, которые прошли все испытания, признавались полноправными членами общин и получали статус взрослого человека. Целью физического воспитания вплоть до XVIII века была военно-физическая подготовка, что объясняется тем, что Русь вынуждена была вести много войн. Основными источниками о физической культуре на Руси, являются былины, летописи, сказания и сказки, картины и т.д. Самое первое изображение борцовской схватки датируется 1197 годом.

Вторая половина XIX века - 1917 год - небольшой период, но в это время было очень много важнейших исторических свершений в области физического воспитания и спорта. Среди этих свершений можно выделить самые значимые в развитии физической культуры: становление педагогических и естественно-научных основ физического воспитания, создание системы физического воспитания (образования), развитие современных видов спорта и становление практики физического воспитания в образовательных учреждениях. Появляются фундаментальные работы по научному обоснованию педагогических и естественно - научных основ физического воспитания. В этот период начинается зарождение и развитие современных видов спорта. Вообще зарождение и развитие многих видов спорта в России началось примерно на 50 и более лет позже, чем в большинстве западных стран. Наиболее интенсивное развитие в то время, получили такие виды спорта как: тяжелая атлетика, легкая атлетика, французская (греко-римская) борьба, конькобежный спорт, академическая гребля, спортивное плавание.

Становление отечественного физического воспитания в советский период происходило на базе того, что уже было достигнуто в дореволюционной России. В СССР была выработана система физического воспитания, опреде-

лились средства и методы физического воспитания и тренировки, сформировались организационные формы ее функционирования, частично были решены вопросы материально - технического и финансового обеспечения. В 1920-е годы развитие физической культуры и спорта отличалось разными направлениями: медицинское направление, пролетарская физическая культура, скаутская система воспитания, концепции сторонников национально-буржуазных систем физического воспитания.

В основу системы физического воспитания юношей и девушек был положен комплекс ГТО - "Готов к труду и обороне СССР". Историки Московского спорта, рассказывая о комплексе ГТО, обязательно вспоминают братьев Знаменских: их первые шаги по беговой дорожке совпали со сдачей норм комплекса ГТО. И начались их удивительные победы над опытными, признанными бегунами.

Физическая культура и спорт уже прочно вошли в жизни народа России. В 1939 году был введен Всесоюзный день физкультурника, праздник, ставший для всех российских людей ежегодным.

В годы Великой Отечественной войны все усилия советской системы физического воспитания были направлены на организацию военно - физической подготовки и лечебной физической культуры. В стране охваченной войной, спортивные традиции не угасали даже в те суровые годы войны.

После Великой Отечественной войны спорт стал своеобразным полигоном соперничества двух идеологических систем - социалистической и капиталистической. В СССР сложилась хорошо отлаженная система подготовки спортсменов высокого класса, подкрепленная организационно-материальной, методической и научной базой.

В период 1932-1988 годов содержание средств физического воспитания в общеобразовательных школах и других учебных заведениях тесно связывалось с перечнем контрольных упражнений, входящих в комплекс ГТО. Он был провозглашен программной и нормативной основой советской системы физического воспитания. Школьные программы предвоенного и военного времени (1932-1945) были полностью сориентированы на военно-физическую подготовку школьников.

В начале 1990-х годов на страницах журнала - "Физическая культура в школе" развернулась дискуссия по перестройке физической культуры в школе. Эта дискуссия выявила разные точки зрения на усовершенствование физического воспитания в школе. Эта дискуссия не носила конъюнктурного или идеологизированного характера, она была творческой, профессиональной, направленной на поиск действенной перестройки. Однако желанию осуществить необходимые радикальные изменения в постановке школьного физического воспитания в 1990-е годы снова помешали значительные экономические и социальные потрясения в России.

После распада СССР произошли существенные изменения в законодательной и исполнительной областях. Эти изменения затронули сферу физической культуры и спорта, что повлияло на перераспределении управленческих полномочий между государственными и общественными органами управления и в уменьшении государством объемов финансирования физической культуры и спорта.

Важной историческим событием в развитии физической культуры и спорта является принятый в 1999 году Закон - О физической культуре и спорте в Российской Федерации, который устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно - спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры в Российской Федерации [2].

В настоящее время в Российской Федерации стремительно развиваются все виды спорта, существует множество различных техник и методик по поддержанию здоровья человека в отличном состоянии с помощью физической культуры. Спорт прививают с самого детства, начиная с детского сада. С детьми проводят зарядку, которая состоит из комплекса упражнений, придуманных специалистами. Далее в школе с детьми продолжают заниматься физической культурой и спортом, играют в различные спортивные игры, такие как: футбол, волейбол, пионербол, баскетбол и множество других. В зимний период в школах с детьми занимаются ходьбой на лыжах, катанием на коньках по льду и т.д. Уроки физической культуры продолжаются и в высших учебных заведениях [3].

В Российской Федерации очень много хороших выдающихся спортсменов, по самым разным видам спорта: конькобежный спорт, лыжный спорт, кёрлинг, бокс, дзюдо, легкая и тяжелая атлетика и т.д. К примеру кёрлинг в России появился не так давно, но на данный момент есть сборная России по кёрлингу. Кёрлинг - командная спортивная игра на льду.

Кёрлинг зародился в Шотландии приблизительно в XVI веке. Официальным подтверждением этого факта является находка ученых спортивного снаряда (камня) для кёрлинга. Камень нашли гораздо позже, но на нем была выгравирована надпись "1511 год". В Россию кёрлинг привезли Англичане в 1873 году, и они играли против своих германских коллег в Москве. Немного позже кёрлинг появился в Санкт - Петербурге, дальнейшее продвижение по России игры прервала первая мировая война, которая началась в 1914 году. Любители кёрлинга пытались возродить игру в конце 20-х годов XX века, но у них не получилось. Последнее пришествие кёрлинга в Россию было в 1991 году, произошло это в Академии физической культуры имени Лесгафта в городе Санкт - Петербург, студенты и преподаватели начали тренировки деревянными снарядами, потому что не имели настоящих, и бытовыми щетками, которые они приделали к ручкам. В 1992 году к ним присоединились любители кёрлинга из Москвы и Вологды. А уже в 1994 году была создана федерация кёрлинга города Москвы и федерация кёрлинга города Вологды, немного

позже федерации кёрлинга появились и в других регионах России. В 1998 году кёрлинг признали Олимпийским видом спорта [4,5] .

Игра делится на десять периодов - эндов. В течении одного периода команды выпускают по 8 камней, нужно либо доставить камень в определенное место, либо выбить из зачётной зоны камень противников. Очки подсчитываются после запуска всех 16 камней. Учитываются только камни, которые находятся внутри зачётной зоны. Команде начисляется одно очко за каждый камень внутри зачётной зоны, который, опередив все снаряды противника, подъехал к центру зачётной зоны ближе, чем какой - либо из других камней.

В этой игре требуется высокая концентрация, отличное равновесие, также грация и аккуратность, необходима неплохая сила, и точность, также нужна гибкость и важно иметь тактику [6].

Сегодня в Российской Федерации существует две лиги кёрлинга: лига А и Б. Первая лига в которой проводятся чемпионаты России, проводятся юниорские и юношеские первенства, спартакиады учащихся в России, соревнования для людей с ограниченными возможностями, клубные соревнования. Вторая лига в которой проводятся соревнования между странами мира. В настоящее время кёрлинг входит в один из видов спорта входящих в Олимпийские игры.

При помощи Росспорта, Олимпийского комитета России и комитета по физкультуре и спорту города Москвы в столице создан центр для подготовки спортсменов высшего мастерства. Существуют различные кёрлинг клубы для всех желающих, кто хочет научиться этой игре. Появился первый опыт по изготовлению специального инвентаря для кёрлинга в городе Екатеринбург. За последние несколько лет российские кёрлеры серьезно преуспели в этой игре на международной арене. Начав со скромных побед на молодежных первенствах Европы, и заканчивая Олимпийскими играми [7].

Кёрлинг считается новейшим видом спорта, но несмотря на свое недавнее существование, он развивает такие качества как: гибкость, точность, выносливость, ловкость, целеустремленность и многие другие. В таких качествах нуждается каждый современный студент, да и обычный развивающийся человек. Желание современного поколения принимать участие в данном виде спорта не меньше, чем в других.

В России спорт развивается с древнейших времен и по сей день. Кёрлинг может позволить компенсировать низкую двигательную активность, связанную с большим времяпровождением за компьютерами и гаджетами. В виду того что, в России зима длится продолжительное время, существует много ледовых площадок и во дворах городов и посёлков, которые можно использовать для привлечения занятий кёрлингом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Просвещение, 1982.

2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студентов / Б.Р. Голощапов. - М.: Издательский центр "Академия", 2002.

3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2004.

4. История развития кёрлинга [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.ws-news.ru/curling_russia.html

5. Из истории кёрлинга, интересные факты из истории игры в кёрлинга [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://kamni-kerling.ru/>

6. Электронная библиотека [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

7. Кёрлинг на олимпиадах [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.curling.ru/olympics/>

THE LITERATURE

1. V.V. Stolbov. History and organization of physical culture and sports: a textbook. - Moscow: Education, 1982.

2. Goloshchapov B.R. History of Physical Culture and Sport: Proc. allowance for students / B.R. Holoschapov. - Moscow: Publishing Center "Academy", 2002.

3. Physical culture of the student: Textbook / Ed. IN AND. Ilyinich. - Moscow: Gardariki, 2004.

4. History of curling development [Electronic resource]. Access mode: http://www.ws-news.ru/curling_russia.html

5. From the history of curling, interesting facts from the history of the game in curling [Electronic resource]. Access mode: <http://kamni-kerling.ru/>

6. Electronic library [Electronic resource]. Access mode: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

7. Curling at the Olympiads [Electronic resource]. Access mode: <http://www.curling.ru/olympics/>

УДК 796.325

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Миклин Степан Андреевич, студент

Могильников Юрий Валерьевич, ассистент

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Как известно, упоминания о пляжном волейболе в России появляются всё чаще и чаще, это связано с тем, что в последнее время пляжный волейбол в стране находится на стадии активного развития. Развитие происходит не только на профессиональном уровне, но и для начинающих, чтобы

привлечь как можно больше людей в этот зрелищный вид спорта. В статье речь пойдет о том, как развивался пляжный волейбол в России.

Ключевые слова: пляжный волейбол в России, развитие пляжного волейбола, тренировка, сезонная зависимость.

Abstract. As you know, mention of beach volleyball in Russia is appearing more and more often, this is due to the fact that recently beach volleyball in the country is at the stage of active development. Development takes place not only on a professional level, but also for beginners, in order to attract as many people as possible to this spectacular sport. The article will deal with the development of beach volleyball in Russia.

Key words: beach volleyball in Russia, development of beach volleyball, training, seasonal dependence.

Общие сведения. Пляжный волейбол относительно молодой, динамичный и зрелищный вид спорта, который закрепился в программе Олимпийских игр. Его стремительное развитие во многих странах различных континентов, расширение программ европейских и мировых чемпионатов вызывают нарастание спортивной конкуренции на международной арене, что содействует росту массовости и популярности игры, улучшению уровня мастерства ключевых спортсменов. С 1993 года в России систематически проводятся чемпионаты, региональные первенства, турниры по пляжному волейболу, сильнейшие российские команды регулярно участвуют в международных соревнованиях.

В целом же уровень подготовленности российских мастеров пляжного волейбола уступает мировым стандартам, что не позволяет регулярно занимать высокие позиции на международной арене.

В настоящее время пляжный волейбол в России продолжает развиваться. Расширяется география турниров, которые проводятся на специально построенных стадионах. Пляжный волейбол в России на подъеме и с оптимизмом смотрит в будущее. Но всё же есть причины, затрудняющие формирование пляжного волейбола [1].

Основные препятствия, сдерживающие развитие пляжного волейбола в России, и пути их преодоления:

1. Малое количество игр в календаре соревнований

В последние года чемпионат России проводится в виде 3-4 этапов национальной серии и финального турнира для шестнадцати сильнейших команд мужчин и женщин. Чемпионат обычно проходит с мая по август, то есть 4 месяца (в 1998 г. он начался 7 мая, а закончился 18 июля, то есть продолжался всего 2,5 месяца), этого, конечно, не хватает. В зарубежных странах (Бразилии, Германии, Италии, Франции и др.) чемпионаты проводятся из 8-10 этапов в течение 6-7 месяцев.

Прежде всего, нужно расширять календарь и географию российских соревнований, уделять больше внимания развитию пляжного волейбола в регионах. В качестве примера можно рассмотреть Краснодарский край. Там пляжный волейбол введен как обязательный вид в программу краевой Спартакиады среди сборных команд городов и районов, а также в программу Игр молодежи Кубани.

Уже несколько лет пляжный волейбол входит в программу соревновательных мероприятий ассоциаций городов юга России и стран СНГ, которые каждую осень проходят в Краснодаре. Всё это даёт толчок развитию пляжного волейбола в регионе. В некоторых городах и районах Кубани сформировались специализированные тренировочно-соревновательные комплексы, которые включают по 2-3 площадки для игры в пляжный волейбол. Расширяется сеть городских, районных, краевых турниров, которые проходят ежегодно с апреля по ноябрь [2].

2. Слабое научно-методическое обеспечение тренировочно-соревновательного процесса

Тренеры и спортсмены, которые занимаются пляжным волейболом, имеют малое количество учебников и пособий, раскрывающих организацию и методику тренировки, технику и тактику игры, особенности питания спортсменов и другие вопросы.

Действительно, можно увидеть, что и за границей чувствуется недостаток специальной методической литературы по пляжному волейболу. Так, в библиотеке Олимпийского музея в Лозанне, насчитывающей десятки тысяч томов спортивной литературы, обнаружено всего семь работ, посвященных проблемам подготовки спортсменов в пляжном волейболе.

3. Сезонная зависимость

Пляжный волейбол – это летний вид спорта, однако и зимой можно тренироваться в специально подготовленных помещениях, вне зависимости от любых погодных условий. Но стоит заметить, что на различных чемпионатах высокого уровня не редки случаи игры под дождем, так как все соревнования проходят под открытым небом. В России все больше появляется крытых площадок для занятия пляжным волейболом круглый год, к примеру, недавно построенные площадки в Екатеринбурге.

За последнее время в развитии пляжного волейбола в России были достигнуты существенные продвижения, которые выразились в следующем:

- Общий рост показателей Российских спортсменов на международной арене, повышение авторитета России в пляжном волейболе;
- Улучшение качества проведения Чемпионата России, а также других внутренних соревнований, проводимых на территории страны;
- Успешное проведение в РФ международных соревнований;
- Начало процессов, связанных с созданием материально-технической базы вида спорта в регионах, создание профессиональных клубов пляжного волейбола [3].

Залогом успеха российских спортсменов, в том числе и на международной арене, является уровень развития вида спорта в стране в целом. Только при создании полноценных условий развития пляжного волейбола на всех необходимых уровнях и по всем возможным направлениям можно рассчитывать на долгосрочный рост и закрепление пляжного волейбола на передовых позициях в мире. Целенаправленная, спланированная и сплоченная работа всех участвующих в процессе и заинтересованных в развитии пляжного волейбола в России организаций и ведомств спортивной общественности, при поддержке и руководящей роли ВФВ, способны достичь необходимого результата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляев А. В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.
2. Костюков В.В. Развитие пляжного волейбола в России: проблемы, перспективы /В.В. Костюков // Теория и практика физической культуры. 1999. - № 3. - С. 30-34.
3. Шевченко С.В., Горбенко А.В. Программа развития пляжного волейбола в Российской Федерации в период с 2009 до 2012 года. — М., 2009.

THE LITERATURE

1. Belyaev A. V., Savin M.V. Volleyball: A textbook for higher educational institutions of physical culture. - Moscow: «Physical training, Education, Science", 2000. - 368 p., Ill.
2. Kostyukov V.V. The development of beach volleyball in Russia: problems, prospects / V.V. Kostyukov // Theory and practice of physical culture. 1999. - № 3. - P. 30-34.
3. Shevchenko S.V., Gorbenko A.V. The program of development of beach volleyball in the Russian Federation in the period from 2009 to 2012. - M., 2009.

УДК 796.323(07)

ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК БАСКЕТБОЛИСТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

Шамсутдинов Шамиль Абдуллович,

кандидат педагогических наук, доцент,

Ермолаев Александр Петрович, старший преподаватель,

Кутейников Валерий Александрович, старший преподаватель,

*Стерлитамакский филиал Башкирского государственного
университета*

г. Стерлитамак, Россия

Аннотация. В статье рассматривается методика дифференцированного подхода при совершенствовании технико – тактических действий в трениро-

вочном процессе по баскетболу для студенток гуманитарного ВУЗа. Предложен широкий арсенал специальных упражнений с использованием поточно – дифференцированного кругового метода для повышения спортивного мастерства баскетболисток с различным уровнем подготовки.

Ключевые слова: методика дифференцированного подхода, техника – тактические действия, баскетбол, студентки гуманитарного ВУЗа.

Abstract. In article the technique of the differentiated approach at improvement of the technician – tactical actions in training process on basketball for students of liberal ARTS college is considered. The wide arsenal of special exercises with use in line – the differentiated circular method for increase in sports skill of basketball players with various level of training is offered.

Index terms: a technique of the differentiated approach, the equipment – tactical actions, basketball, students of liberal ARTS college.

Значение физической подготовки в современном баскетболе непрерывно возрастает. Она формирует функциональную основу для выполнения технических приемов на высокой скорости, обеспечивает активность тактических взаимодействий, обуславливает рост функций, ответственных за адаптацию спортсменов к высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, а также правильное протекание восстановительных процессов в организме.

Тренировка девушек напрямую сопряжена с решением вопросов, связанных непосредственно с углубленной спортивной специализацией в баскетболе, что требует от них всесторонней подготовленности.

Поэтому научное обоснование рационального соотношения средств общей и специальной физической подготовки в годичном цикле занятий, а также поиск эффективных методов их специальной подготовки являются исключительно важными факторами, конкретизирующими содержание тренировочной работы с девушками на этапе спортивного совершенствования. Для каждого из культивируемых видов спорта гуманитарного университета необходима разработка цели, задач, средств и эффективного образовательно - тренировочного процесса для внедрения в практическую работу спортивного клуба СФ БашГУ.

Для осуществления эффективной игровой деятельности с учетом тенденций развития баскетбола необходимо совершенствование системы всех видов подготовки баскетболистов, и прежде всего физической, в том числе с использованием нетрадиционных средств развития физических качеств игроков.

Все это становится возможным осуществить, только применяя новые образовательно - тренировочные технологии, предусматривающие осознанную двигательную деятельность студенток гуманитарного университета, находящихся в группах спортивного совершенствования.

Актуальность нашего исследования составляет оптимизация активности студенческого контингента с использованием различных форм организации

учебно – тренировочного процесса. Это говорит о том, что физическая и технико – тактическая подготовка баскетболисток требует определенной корректировки.

Необходимо улучшить ряд разделов подготовки, при этом максимально учитывая особенности возрастного развития. В усовершенствовании нуждается также и сам методический подход к процессу подготовки баскетболисток.

Если в отношении первого замечания можно утверждать, что особое внимание нужно уделять развитию скоростно-силовых качеств и специальной выносливости баскетболисток, то в отношении второго замечания, речь идет о методическом подходе, основанном на элементах дифференцированного подхода в частности, на применении целевых заданий в процессе физической и технико – тактической подготовки.

Не вдаваясь во все аспекты причин, приводящих к этому, следует указать на явную необходимость целенаправленного качественного улучшения подготовки баскетболисток. В данном случае необходимый уровень физической подготовленности - это условие и технического мастерства, и реализации тактических замыслов, основанная на уверенности в своих физических кондициях.

Цель исследования – совершенствование процесса освоения технико - тактических приемов баскетбола в группах спортивного совершенствования студенток гуманитарного университета с использованием дифференцированного подхода, направленного на повышение уровня спортивного мастерства и двигательных качеств.

В соответствии с целью были сформулированы и решались следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать содержание учебно – тренировочных занятий по баскетболу с девушками СФ БашГУ с использованием дифференцированной методики совершенствования технико – тактических приемов в теории и практике.
2. Оценить уровень физического развития и физической подготовленности студенток СФ БашГУ по разработанной интегральной шкале.
3. Разработать дифференцированную методику совершенствования технико - тактической подготовки студенток с разным уровнем двигательной подготовленности в группе спортивного совершенствования.
4. Обосновать экспериментальным путем дифференцированную методику совершенствования технико - тактических приемов баскетбола для студенток с разным уровнем двигательной подготовленности в группе спортивного совершенствования.

Исходя из специфики изучаемой проблемы, степени профессиональной подготовленности и инструментальной оснащенности, в работе был использован ряд общепринятых педагогических методов, способствующих получению объективного и достоверного научного материала:

1. Изучение и анализ научной и научно - методической литературы.

2. Педагогические наблюдения за тренировочным процессом.
3. Регистрация частоты сердечных сокращений(пульсометрия)
4. Педагогическое тестирование
5. Регистрация технико-тактических показателей соревновательной деятельности.
6. Метод экспертных оценок
7. Методы математической статистики.

В начале исследования были сформированы три учебно-тренировочные группы студенток на основании результатов тестов, сопоставленных с интегральной шкалой, которые имели ряд отличий в зависимости от уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния. В группу «А» (n=12) вошли студентки СФ БашГУ, набравшие по интегральной шкале подготовленности от 46 до 58 баллов.

В эту группу вошли девушки, ранее занимающиеся в ДЮСШ по баскетболу, имеющие достаточно высокий уровень физической и технической подготовки. Группу «Б» (n=16) составили студентки СФ БашГУ, набравшие 31-45 баллов, имеющие средний уровень физической и технической подготовленности, ранее занимающиеся в школьной секции баскетбола.

Контрольную группу "В" (n = 14) составили студентки СКФК, также набравшие 31-45 баллов, имеющие средний уровень физической и технической подготовленности, ранее занимающиеся в школьной секции баскетбола.

Используемые на экспериментальном этапе соотношения разнонаправленных нагрузок, средств и методов тренировки, дифференцированный подход в совершенствовании физической подготовки и технико – тактических действий обеспечили не только рост функционального потенциала игроков, но и благоприятно сказались на его реализации в соревнованиях (табл.)

Сравнительные показатели эффективности игровых действий баскетболисток экспериментальных и контрольной групп ($X \pm g$, $P_0 - 0,05$)

	Показатели ТТД	Группа А $X \pm g$	Группа Б $X \pm g$	Контрольная группа $X \pm g$
1	Быстрый прорыв - общее количество - потери мяча - результативные атаки	18,1 $\pm$ 1,8 2,1 $\pm$ 0,4 11,4 $\pm$ 1,7	15,3 $\pm$ 1,7 2,7 $\pm$ 0,4 10,3 $\pm$ 1,5	14,8 $\pm$ 1,4 2,9 $\pm$ 0,6 9,8 $\pm$ 2,1
2	Борьба за отскок на своем щите - количество - процент	30,5 $\pm$ 1,8 67,7 $\pm$ 4,2	27,3 $\pm$ 2,4 63,8 $\pm$ 4,1	25,2 $\pm$ 2,6 61,4 $\pm$ 4,2
3	Борьба за отскок на щите противника - количество - процент	14,3 $\pm$ 1,2 55,6 $\pm$ 4,2	13,4 $\pm$ 1,2 51,4 $\pm$ 3,9	11,4 $\pm$ 1,1 50,2 $\pm$ 4,1

4	Перехваты мяча	18,3 ± 0,9	16,2 ± 1,3	12,4 ± 1,2
5	2 – х очковые броски - количество - количество попаданий - процент	39,3 ± 2,1 20, 1 ± 1,6 51,1 ± 1,4	39,6 ± 2,1 18,4 ± 1,3 46,4 ± 1,3	40,1 ± 2,3 16,7 ± 1,8 41,6 ± 1,2
6	3 – х очковые броски - количество - количество попаданий - процент	10,1 ± 1,1 4,5 ± 1,2 44,5 ± 2,2	11,3 ± 1,2 4,4 ± 1,1 38,9 ± 2,5	9,4 ± 1,1 3,4 ± 1,0 36,1 ± 2,7
7	Штрафные броски - количество - количество попаданий - процент	24,4 ± 1,3 15,8 ± 2,1 64,7 ± 3,2	24,5 ± 1,2 14,4 ± 2,1 58,7 ± 2,4	21,3 ± 1,3 11,5 ± 2,2 53,9 ± 3,6
8	Передачи мяча Количество атакующих передач Количество потерь при передачах	28,6 ± 2,1 8,2 ± 0,9	25,3 ± 2,2 7,8 ± 0,9	23 ± 1,8 7,2 ± 1,1
9	Ведение мяча Количество проходов к щиту с ведением Количество потерь мяча при ведении	29,3 ± 2,1 12,4 ± 1,2	25,5 ± 2,1 11,3 ± 1,1	22,6 ± 2,3 10,9 ± 0,8

Таким образом, педагогический эксперимент с применением дифференцированного подхода показал эффективность применяемой нами методики в учебно – тренировочном процессе студенток гуманитарного ВУЗа.

Исследованиями доказано, что применение дифференцированной методики совершенствования технико – тактической подготовки в учебно – тренировочном процессе баскетболисток гуманитарного ВУЗа позволяет подобрать адекватные средства для групп с различным уровнем технико – тактической подготовки. Разработана дифференцированная методика совершенствования технико – тактических действий баскетболисток с различным уровнем технико – тактической подготовки и игрового амплуа. Использование данной методики предполагает применение дифференцированного поточного – кругового метода развития физических качеств, а также игровых технико – тактических комплексов средств подготовки.

Опытным путем установлен рост уровня специально – физической подготовки в сочетании эффективности выполнения технико – тактических действий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шамсутдинов Ш.А., Ермолаев А.П. Использование дифференцированного подхода в технико – тактической подготовке баскетболисток гуманитарного ВУЗа: Монография. – Sterlitamak: Sterlitamakskiy filial BashGU, 2017.

2. Корнеев Р.А. Организация атлетической подготовки квалифицированных баскетболистов на этапах макроцикла: Дисс. .канд.пед.наук / Р.А. Корнеев. Малаховка, 2004. - 124с.

3. Татаржицкий С. Е. Повышение эффективности соревновательной деятельности баскетболистов на основе коррекции агрессивных действий. Автореф. дис. ... канд. пед. наук - Хабаровск, 2003 - 47с.

THE LITERATURE

1. Shamsutdinov Sh.A., Yermolaev A.P. Use of the differentiated approach in the technician – tactical training of basketball players of liberal ARTS college: Monograph. – Sterlitamak: Sterlitamak branch of BashGU, 2017.

2. Korneev R.A. The organization of athletic training of the qualified basketball players at macrocycle stages: Yew. .kand.ped. sciences / R.A. Korneev. Malakhovka, 2004. - 124 pages.

3. Tatarzhitsky S. E. Increase in efficiency of competitive activity of basketball players on the basis of correction of aggressive actions. Avtoref. yew.... edging. пед. sciences - Khabarovsk, 2003 - 47 pages.

УДК 796.422: 796.015:612

ИЗМЕНЕНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ БЕГА СПОРТСМЕНОК ПОД ВЛИЯНИЕМ БИОДИНАМИКИ ИХ ОРГАНИЗМА-

*Кожедуб Марина Станиславовна, аспирант,
Врублевский Евгений Павлович,
доктор педагогических наук, профессор,
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель (Беларусь) и Зеленогурский университет
г. Зеленая Гора (Польша)*

Аннотация. В статье представлены результаты динамики индивидуальных кинематических параметров техники бега спортсменок, специализирующихся в беге на короткие дистанции, на протяжении их овариально-менструального цикла (ОМЦ). Показано, что данные параметры техники бега изменяются в соответствии с фазами специфического биологического цикла, каждая из которых характеризуется определенным состоянием менструальной функции и организма в целом. При этом наблюдаются определенные индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса спортсменок.

Ключевые слова: спортсменки, тренировочный процесс, техника бега, менструальные фазы.

Abstract: The article presents the results of dynamics of individual kinematic parameters of running techniques of sprint sportswomen during the ovarian-menstrual cycle (OMC). It is shown that the parameters of running techniques varies in

accordance with the phases of a specific biological cycle, each of which is characterized by a certain state of menstrual function and the organism as a whole. In this case, there are certain individual characteristics that should be taken into consideration in the process of organization of sportswomen` training process.

Key words: athletes, training process, running techniques, menstrual phases.

Введение. Одним из приоритетных аспектов тренировочного процесса, направленного на повышение спортивной результативности спортсменки, является рациональное использование симбиоза компонентов, обуславливающего оптимальный уровень ее подготовленности. При этом исследование практического опыта построения тренировки и конструктивный анализ зависимости динамики состояния спортсменки от объема и направленности выполняемой нагрузки позволит рационализировать формы построения тренировочного процесса на всех этапах-годового цикла [2, 3, 5, 7, 14].

Важно отметить, что индивидуальный подход выступает потенциальным фактором эффективного планирования тренировочного процесса.

Использование принципа индивидуализации в подготовке женщин-спортсменок заключается, главным образом, в применении тренером конкретных данных о биоритмологических особенностях организма каждой спортсменки, сопровождающихся различными изменениями физической работоспособности, двигательных качеств и психофизиологических проявлений [4, 6, 8, 9].

Ориентация на изменения ее работоспособности, функциональные возможности основных систем организма и протекание восстановительных функций в различных фазах овариально-менструального цикла (ОМЦ) наиболее целесообразна при разработке индивидуально направленных тренировочных программ, выбора средств и методов развития необходимых ведущих двигательных способностей, а также параметров технического мастерства как при многолетнем планировании, так и при построении различных структурных единиц макроцикла [3, 10, 11, 13].

Регулярный мониторинг и анализ индивидуальной динамики биоритмики организма спортсменки позволит своевременно корректировать специфику тренировочных нагрузок и оптимизировать процесс управления её подготовкой.

Цель исследования состоит в выявлении изменения индивидуальных кинематических параметров техники бега легкоатлеток, специализирующихся в беге на короткие дистанции, на протяжении их овариально-менструального цикла.

Методы и организация исследования. В эксперименте принимало участие 14 квалифицированных легкоатлеток, бегуний на короткие дистанции. На протяжении полного индивидуального биоритмологического цикла у каждой испытуемой с помощью электронного хронометража и цифровой видеокмеры определялось время, длина и частота шагов в беге на 30м с ходу и на

150м со старта. Эти дистанции спортсменки пробегали в каждую из пяти фаз ОМЦ на базовом этапе подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Из полученных данных можно заключить, что лучшее время зафиксировано во II и IV фазах, а самые низкие результаты – в III и V (табл. 1). Так, в беге на 30м с ходу разница между лучшим временем в IV фазе и худшим в V составляет 0,07с.

Характерно, что результат на этой дистанции обусловлен в большей мере частотой беговых шагов, чем их длиной. Разница в длине беговых шагов составляет 3см (1,5%), в частоте шагов различия достигают 0,07 ш/с (1,5%).

Следует отметить, что бег на указанные отрезки относится к кратковременным упражнениям максимальной мощности, и его энергообеспечение определяется запасами креатинфосфата в мышцах [1, 7].

Самый низкий темп бега наблюдается в овуляторной (III) фазе, в то же время длина шага при пробегании дистанции здесь не изменяется, по сравнению с наиболее благоприятными II и IV фазами. Вероятно, в фазе овуляции, согласно принципу доминанты, все виды деятельности становятся второстепенными [8, 11, 12]. Показательно то, что в этой фазе даже у более подготовленных спортсменок снижается потенциал функциональных резервов, нарушается координация движений, ориентация в пространстве, возможно увеличение технических ошибок.

Таблица 1

Динамика кинематических параметров техники бега на 30м с ходу на протяжении фаз овариально-менструального цикла

Фазы ОМЦ Параметры	I	II	III	IV	V
Время бега, с $\bar{X} \pm S$	3,18 0,03	3,14 0,02	3,19 0,03	3,13 0,02	3,20 0,03
Длина шагов, м $\bar{X} \pm S$	2,03 0,02	2,06 0,01	2,05 0,02	2,06 0,01	2,03 0,02
Частота шагов, ш/с $\bar{X} \pm S$	4,64 0,06	4,64 0,02	4,58 0,06	4,65 0,03	4,63 0,03

При этом, несмотря на относительно высокий уровень состояния мышц нижних конечностей, позволяющий достигать оптимальных усилий при отталкивании в беге, продолжительность периодов опоры и полета в овуляторной фазе ОМЦ больше. Последнее является причиной увеличения времени каждого бегового шага и ведет к снижению темпа бега.

Анализируя результаты в беге на 150м (табл.2) видно, что лучший результат отмечен в постменструальную (II), а худшее время зафиксировано в менструальную (I) фазу.

Таблица 2

Динамика кинематических параметров техники бега на 150м со старта на протяжении фаз овариально-менструального цикла спортсменок

Фазы ОМЦ Параметры	I	II	III	IV	V
Время бега, с $\bar{X} \pm S$	17,12 0,08	16,82 0,05	17,08 0,07	16,90 0,06	17,10 0,06
Длина шагов, м $\bar{X} \pm S$	2,09 0,02	2,13 0,02	2,10 0,02	2,13 0,01	2,10 0,02
Частота шагов, ш/с $\bar{X} \pm S$	4,19 0,06	4,19 0,06	4,18 0,07	4,17 0,05	4,18 0,08

Соотношение кинематических параметров на последних 50 метрах данной дистанции указывает на то, что возможность спортсменки длительно удерживать оптимальную величину мышечных усилий при отталкивании в беге на 150м больше влияет на улучшение результата, чем на увеличение темпа бега. Измерение длины беговых шагов на финише 150 - метровой дистанции в I, III и V фазы ОМЦ свидетельствует об асимметрии в их величине, что отражает ухудшение координации движений и, очевидно, связано с нарушением подвижности нервных процессов, вызванных изменениями гормонального статуса организма спортсменок. Следовательно, сокращение длины беговых шагов и асимметрия движений в определенных фазах цикла, сопровождающихся физиологическим напряжением, являются главными причинами падения скорости бега на заключительных метрах дистанции 150м.

Итоги динамики показателей скорости в беге на 150м в различные фазы ОМЦ, свидетельствуют о преимущественном проявлении скоростной выносливости в постменструальную фазу. В данном случае улучшение результата связано с возможностью достигать большей длины бегового шага и оптимально удерживать ее до конца дистанции. В период постовуляторной фазы лучше проявляются скоростные способности, а увеличение частоты беговых шагов оказывает непосредственное влияние на улучшение результата в беге на 30м с ходу. Вышеописанные особенности следует учитывать при планировании тренировочного процесса, акцентируя внимание на развитии той или иной двигательной способности в наиболее благоприятную фазу ОМЦ.

Под влиянием происходящих гормональных изменений в постовуляторной фазе становится меньше условий для повышения уровня скоростной выносливости, в связи с чем, целенаправленное ее развитие лучше проводить в постменструальной фазе. В то же время, в постовуляторной фазе целесообразно акцентировать деятельность на совершенствовании скоростных возможностей спортсменки.

Снижение двигательных возможностей перед менструацией, вероятно, связано с уменьшением эстрогенной насыщенности организма, содержания

прогестерона, андрогенов, а также скорости возбуждения и нарушения оптимального соотношения процессов возбуждения и торможения. Кроме того, низкий уровень скоростной выносливости можно объяснить наибольшим снижением к началу менструации содержания гликогена и гемоглобина [6, 8, 11, 13]. Постепенное нарастание числа эритроцитов, содержания гемоглобина и гликогена приводило к соответствующему повышению уровня скоростной выносливости в постменструальной фазе ОМЦ. К этому следует добавить, что в данной фазе увеличивающееся содержание андрогенов [1, 6, 12, 14], стимулируя синтез белков мышечной ткани, способствует возрастанию силового компонента скоростной выносливости.

Выводы. Таким образом, данные проведенного исследования свидетельствуют о наличии на протяжении ОМЦ изменений индивидуальных кинематических параметров техники бега легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции. Поэтому тренеру, при планировании тренировочного процесса, важно знать и о длительности ОМЦ каждой спортсменки. Условно разделив цикл на две части: первая, до овуляции (менструальная и постменструальная фазы) имеет неодинаковую продолжительность, а вторая – после (овуляторная, постовуляторная и предменструальная фазы) всегда равная [8, 11, 12], можно установить взаимосвязь длительности ОМЦ с условиями для развития определенных физических способностей.

Исходя из этого, чем дольше продолжается биоритмологический цикл спортсменки, тем больше условий для развития ее специальной выносливости. И, соответственно, чем он короче, тем меньше времени на повышение скоростной выносливости, к тому же, оно приходится не на самую благоприятную для этого фазу.

Именно поэтому, необходимо индивидуализировать планирование объема и направленности тренировочной нагрузки в различные фазы ОМЦ, учитывая его продолжительность у каждой легкоатлетки, что позволит определить оптимальные «благоприятные» и «неблагоприятные» периоды для выполнения доминирующих двигательных воздействий определенной направленности.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой методики индивидуализации подготовки бегуний на короткие дистанции в годичном цикле тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков [и др.]. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 504.
2. Борзов, В.Ф. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии / В.Ф. Борзов // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 4. – С. 71–82.
3. Врублевский, Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики: дис. ... д-ра пед. наук / Врублевский Евгений Павлович. - Волгоград, 2008. - 438с.

4. Врублевский, Е.П. Проблемы и перспективы современного женского спорта: монография / Е.П. Врублевский, И.А. Грец. - Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 145 с.

5. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Пер. с англ. / В. Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. – 454 с.

6. Майкели, Л. Женщины-спортсменки и спортивная медицина /Л.Майкели, М. Дженкинс // Энциклопедия спортивной женщины. – СПб.: Лань, 1997. – С. 359-371.

7. Мирзоев О.М. Совершенствование индивидуальной структуры соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных легкоатлетов: метод, пособие / О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский. - М.: РГУФК, 2005. - 201с.

8. Похоленчук, Ю. Т. Современный женский спорт / Ю.Т. Похоленчук, Н.В. Свечникова. – Киев: Здоров'я, 1987. - 191 с.

9. Семенов, В.Г. Закономерности адаптационной изменчивости силы мышц женщин-спринтеров в процессе становления спортивного мастерства / В.Г. Семенов, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 9. - С. 22-24.

10. Соха, Т. Женский спорт (новые знания – новые методы тренировки) / Т. Соха. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. - 202 с.

11. Шахлина, Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я.-Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001. – 326 с.

12. Drinkwater, B.L. Physiological responses of woman to exercise. / B.L. Drinkwater // Exercise and Sport Sciences Reviews. – 1983. – v. 1. – P. 125-153.

13. Wajewski, A. Poznawcze i metodyczne problemy sportu kobiet / A. Wajewski. - Warszawa: AWF, 2009. – S. 80-87.

14. Wells, C.L. Women, Sport and Performance / C.L. Wells // A physiological perspective (Sec. ed). – Champaign.: Human Kinetics Books, 1991. – P. 3-191.

THE LITERATURE

1. Biochemistry of muscular activity / NI Volkov [and others]. - Kiev: The Olympic literature, 2000. - 504.

2. Borzov, V.F. Training athlete-sprinter: strategy, planning, technology / V.F. Borzov // Science in the Olympic sport. - 2013. - No. 4. - P. 71-82.

3. Vrublevsky, E.P. Individualization of the training of women in the speed-strengths of track and field athletics: dis. ... Dr. ped. Sciences / Vrublevsky Evgeniy Pavlovich. - Volgograd, 2008. - 438s.

4. Vrublevsky, E.P. Problems and perspectives of modern women's sports: monograph / E.P. Vrublevsky, I.A. Grets. - Smolensk: SGAFFKST, 2008. - 145 with.

5. Isurin, VB Training of athletes of the XXI century. Scientific foundations and construction of training. Trans. with English. / VB Isurin. - Moscow: Sport, 2016. - 454 p.

6. Mikeli, L. Women-athletes and sports medicine / L. Mikeli, M. Jenkins // Encyclopedia of sports woman. - St. Petersburg: Lan, 1997. - P. 359-371.
7. Mirzoev OM. Perfection of the individual structure of competitive and training activities of highly skilled athletes: method, manual / O.M. Mirzoev, V.M. Maslakov, E.P. Vrublevsky. - Moscow: RGUFK, 2005. - 201с.
8. Poholenchuk, Yu. T. Modern Women's Sport / Yu.T. Poholenchuk, N.V. Svechnikov. - Kiev: I'm Healthy, 1987. - 191 p.
9. Semenov, V.G. Patterns of adaptive variability in the strength of the muscles of female sprinters in the process of the formation of sportsmanship / V.G. Semenov, E.P. Vrublevsky // Theory and practice of physical culture. - 2000. - No. 9. - P. 22-24.
10. Soha, T. Women's sports (new knowledge - new methods of training) / T. Socha. - Moscow: Theory and practice of physical culture, 2002. - 202 p.
11. Shakhlina, L.Ya.-G. Medical and biological principles of sports training of women / L.Ya.-G. Shakhlin. - Kiev: Naukova Dumka, 2001. - 326 p.
12. Drinkwater, B.L. Physiological responses of woman to exercise. / B.L. Drinkwater // Exercise and Sport Sciences Reviews. - 1983. - v. 1. - P. 125-153.
13. Wajewski, A. Poznawcze i metodyczne problemy sportu kobiet / A. Wajewski. - Warszawa: AWF, 2009. - S. 80-87.
14. Wells, C.L. Women, Sport and Performance / C.L. Wells // A physiological perspective (Sec. Ed). - Champaign .: Human Kinetics Books, 1991. - P. 3-191.

УДК 378.17

ПОВЫШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Перова Галина Михайловна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Государственный социально-гуманитарный институт
г. Коломна, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния физкультурных занятий на состояние уровня здоровья, физической и функциональной подготовленности студентов, имеющих низкий уровень физического развития, здоровья. Отмечается, что для оптимизации ресурсов организма студентов подготовительного и специального учебного отделения, необходим оптимальный режим физической нагрузки и контроль за самочувствием.

Ключевые слова: состояние здоровья, мотивация, студенты, физическая активность.

Abstract. The article deals with the influence of physical education activities on the state of health, physical and functional preparedness of students with low

levels of physical development, health. It is noted that in order to optimize the resources of the organism of students of the preparatory and special educational departments, the optimal mode of physical activity and control of health is necessary.

Index terms: state of health, motivation, students, physical activity.

В последнее время проблема оздоровления учащейся молодежи средствами физической культуры является актуальной. Кризис данного направления обусловлен увеличением объема информации, компьютеризацией учебного процесса, высокими психическими и эмоциональными перегрузками учащейся молодежи. Именно это стало причиной того, что у значительной части студенчества снизилась потребность в физической активности, которая обеспечивает должный уровень функционирования систем кровообращения и дыхания, всех внутренних органов, мышечной системы организма человека. Как следствие, недостаток движений приводит к снижению физической и умственной работоспособности студенческой молодежи. Комплексность неблагоприятных воздействий, которые происходят в результате дефицита физической активности, побуждают ослабленный организм к дальнейшему снижению уровня здоровья и физического развития молодого организма.

Важность данного положения доказана результатами исследований последних лет, которые говорят о том, что число молодежи с ослабленным здоровьем становится все больше. По данным медицинских работников от 18% до 46% учащихся высшей школы направляются в специальную и подготовительную медицинские группы, освобождённых от физкультурных занятий наблюдается 6% - 8% от общего числа студентов [1,2].

Данный контингент студенческой молодежи ведет малоподвижный образ жизни, что приводит к провоцированию уже имеющихся отклонений в состоянии здоровья, к снижению физического развития и функциональной подготовленности. Общеизвестно, что активный двигательный режим является одной из составляющей здорового образа жизни и основным средством укрепления здоровья, указывает на особую остроту проблемы её дефицита у студентов.

Характерной особенностью данного контингента студентов является специфический подход к организации занятий по физическому воспитанию. Для повышения уровня собственного здоровья, физической и функциональной подготовленности студентов подготовительного и специального учебных отделений, необходимо внести в учебный процесс современные и эффективные методы физической культуры [2]. Необходимо научить студентов грамотно использовать теоретические знания и практические умения в области физкультурного образования.

Результативным решением данной проблемы мы видим в поиске эффективных средств и методов повышения двигательной активности студентов, имеющих низкие показатели физического развития и ослабленное здоровье.

На наш взгляд необходимо повысить их мотивацию к активной физической деятельности, научить рационально использовать учебное и свободное время в целях улучшения уровня собственного здоровья. При этом следует отметить, что повышают свои физические и функциональные показатели лишь те студенты, которые научились грамотно использовать средства и формы физической культуры.

Мы считаем необходимым введение в образовательный процесс университета научно обоснованных методов и способов регулирования двигательной активности студентов, с использованием современных средств оздоровительной физической культуры.

Цель исследования – определить эффективные методы организации физкультурного занятия со студентами, имеющие низкий уровень здоровья, физического развития.

Задачи исследования - определить воздействие выбранного нами метода на физическую и функциональную подготовленность студентов, имеющих низкий уровень физического развития и слабое здоровье.

Результаты исследования и их обсуждение. Для достижения поставленной цели нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 38 студентов с ослабленным здоровьем и низким уровнем физической подготовленности 1 курса экономического факультета и факультета иностранных языков. Данные студенты были разделены на две группы – экспериментальную (ЭГ-18 человек) и контрольную (КГ-20). На учебных занятиях в контрольной группе мы применяли общепринятую методику проведения физкультурных занятий. В экспериментальной группе использовалась следующая структура занятия: продолжительность вводной части - 25 минут, основной части - 40 минут, заключительной части - 25 минут. В качестве общеразвивающих упражнений в водной части мы применяли комплекс упражнений на тренажере bossu. Как показывает практика, тренажер bossu помогает воспитывать такие физические качества, как: ловкость и силу различных групп мышц одновременно. Положительный эффект занятий на данном тренажере заключается еще и в том, что пружинящая полусфера амортизирует, снижая при этом ударную нагрузку на опорно-двигательный аппарат занимающихся.

Исходя из принципов дифференцированного подхода и соответствия нагрузки функциональным возможностям студентов экспериментальной группы, в практику учебного процесса нами были внесены некоторые изменения в структуру занятия, которая была перестроена следующим образом:

- вводная часть проводилась 30- 35 минут, и включала в себя: подсчет частоты сердечных сокращений, комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений на тренажере bossu. Все упражнения делились по блокам: для мышц рук, туловища и ног, которые выполнялись в первые две недели в медленном, а затем в среднем темпе. Каждое упражнение повторялось вначале 6-8 раз, а в дальнейшем 10-12 раз. На комплекс общеразвивающих упражнений

уделялось 7-10 минут, на комплекс упражнений на тренажере bossu – 20-25 минут;

- основная часть занимала 40- 45 минут, в которой решались основные задачи физического воспитания и проходил процесс обучения и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание основных физических качеств.

Учебный материал для студентов, отнесенных по медицинским показателям к подготовительному и специальному отделению в течение всей основной части распределялся так, чтобы в исходный период основной части занятия включались более легкие физические упражнения, которые были пройдены на предыдущих занятиях.

Входящий в программу по физическому воспитанию высших учебных заведений процесс обучения и совершенствования таких видов деятельности как: гимнастика, легкая атлетика, спортивных и подвижных игр, лыжной подготовки обеспечивался, главным образом, за счет основной части;

- заключительная часть продолжительностью около 5 – 10 минут включала упражнения на расслабление и восстановление дыхания, обязательно производился подсчет частоты сердечных сокращений в конце заключительной части физкультурного занятия. Также в течение всего занятия, в паузах отдыха проводились профилактические беседы со студентами о роли физической культуры в жизни молодого поколения, необходимости внедрения физических упражнений в режим дня, здоровом образе жизни.

Для оценки физической подготовленности студентов КГ и ЭГ применялись следующие тестовые методики: прыжки в длину с места (оценка скоростно-силовых способностей), удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами (оценка координационных способностей), 12-минутная ходьба (оценка выносливости), поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (оценка силовой выносливости).

Результаты исследования показали, что изменения в структуре физкультурного занятия, позволило значительно улучшить показатели физической подготовленности студентов экспериментальной группы.

Так, к окончанию I курса у студентов ЭГ достоверно улучшились показатели выносливости на ($t=3,43$; $p<0,01$), показатели в прыжках в длину с места ($t=3,61$; $p<0,01$); в удержании равновесия на правой ноге ($t=3,26$; $p<0,01$). Силовая выносливость в поднимании-опускании туловища в положении лежа на спине студентов ЭГ достоверного улучшилась на ($t=4,35$; $p<0,001$); сгибании и разгибании рук в упоре лежа ($t=3,26$; $p<0,01$).

В контрольной группе за год обучения произошли положительные изменения физической подготовленности в двух видах тестирования из пяти. Улучшились результаты в поднимании и опускании туловища из положения лежа на спине ($t=2,46$; $p<0,05$) и сгибании и разгибании рук в упоре лежа ($t=2,83$;

$p < 0,01$). В остальных тестовых показателях результаты достоверно не изменились.

Выводы. Таким образом, сравнительный анализ предложенного нами метода организации учебного процесса выявил преимущество экспериментального варианта. Сравнение результатов контрольных испытаний студентов двух групп говорит о том, что, использование предложенной нами структуры физкультурного занятия способствует повышению уровня физической подготовленности студентов, отнесенных к подготовительному и специальному отделению. Нами рекомендуется на протяжении всего занятия следить за самочувствием, частотой сердечных сокращений и обязательно соблюдать оптимальный режим физической нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: диссертация ... доктора педагогических наук: 13.00.04/ Румба Ольга Геннадьевна; ГОУВПО "Российский государственный педагогический университет- Санкт-Петербург. 2012. 472 с.

2. Перова Г.М. Исследование эффективности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» для студенток подготовительной группы педагогического вуза: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04/Галина Михайловна Перова; Тульский государственный педагогический университет – СПб. 2004. – С.26-32.

THE LITERATURE

1. Rumba O. G. System of pedagogical regulation of motor activity of students of special medical groups: dissertation ... doctors of pedagogical Sciences: 13.00.04/ Rumba, Olga Gennadievna; GOUVPO "the Russian state pedagogical University"- Saint-Petersburg, 2012.- 472 p.

2. Perova G. M. Research of efficiency of the organization of educational process on subject "Physical culture" for students of preparatory group of pedagogical higher education institution: Diss. ... kand. PED. Sciences: 13.00.04 / Galina M. Perova; Tula state pedagogical Institute. UN-t. – SPb. 2004. P. 26-32.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Потехина Любовь Михайловна, старший преподаватель,
Педагогический институт физической культуры и спорта ГАОУ ВО МГПУ,
г. Москва, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме нарушения осанки у студентов. Дан комплекс упражнений для студентов, имеющих 1 или 2 степень сколиоза.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, сколиоз, осанка.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of violations of posture among students. A complex of exercises for students, 1 or 2 degrees of scoliosis.

Index terms: physical culture, students, scoliosis, posture.

Согласно данным Минздрава Российской Федерации лишь 14% детей практически здоровы, в то время как более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. По данным специалистов последствия интенсификации учебного процесса в образовательных организациях ведут к дисгармоничному развитию учащихся, создают проблемы с общей умственной и физической работоспособностью, психофизической перегрузкой и т.д. Поэтому вопросы физического воспитания студентов педагогического вуза следует рассматривать с учетом данных о тенденциях в состоянии здоровья. Так по множественным данным, за период обучения в высших учебных заведениях у студентов возрастают патологии органов желудочно – кишечного тракта, зрения, нарушения осанки и др. [4].

Уже при первичном анкетировании студентов, проводимом кафедрой физического воспитания и спорта Педагогического института физической культуры и спорта ГАОУ ВО МГПУ, выявляется «букет заболеваний». В этой связи на предмет «физическая культура», «прикладная физическая культура» возложена важная функция: средствами и методами физической культуры и спорта способствовать учебно – воспитательному процессу обучения и овладения избранной профессией. В высших учебных заведениях физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Тем самым, совершенно обоснованно, признаются возможности физической культуры и спорта, как средства развития и совершенствования человека. Особенно подчеркнем их возможности в развитии механизмов энергосбережения, повышения работоспособности в регуляции психического состояния, в воспитании характера [3].

Учебный процесс по физическому воспитанию в ГАОУ ВО МГПУ осуществляется с учетом состояния здоровья и интересов студентов. Занятия физической культурой носят как индивидуальный, так и групповой характер. Их содержание и нагрузка зависят от физической подготовленности студентов.

В ходе занятий ведется постоянный контроль за самочувствием, формируется потребность у студентов в оздоровительных занятиях. Студенты дополняют учебные занятия домашними, анализируют и оценивают их эффективность, ведут «паспорт здоровья».

Методика регулирования нагрузок отличается тщательной индивидуализацией, особо строгой соразмерностью с функциональными возможностями организма, полным исключением моментов форсирования. Учитывая контингент занимающихся, разнохарактерность физической подготовки, и те условия, в которых проводятся занятия предпочтительно использовать в основной части занятия общеразвивающие упражнения из различных исходных положений: лежа на спине, на боку, на животе, сидя на полу, на гимнастической скамейке и т.д. Нагрузка та же, но условия выполнения более щадящие.

В практике занятий со студентами подготовительная часть начинается с обязательного подсчета частоты сердечных сокращений за 10 секунд. Разброс показателей частоты сердечных сокращений не имеет существенного значения. Значительно важнее студентам знать их собственный постоянный показатель частоты сердечных сокращений в состоянии покоя (положение стоя) до начала занятий.

После основной части занятий подсчитывается частота сердечных сокращений, чтобы по разнице с первоначальным показателем судить о работоспособности и адекватности восприятия нагрузок. Это наиболее эффективный показатель по своей информативности.

После заключительной части занятий также подсчитывается частота сердечных сокращений. По абсолютной величине, времени восстановления частоты сердечных сокращений очень хорошо видно функциональные возможности организма занимающегося. Также о работоспособности можно судить по внешним признакам-равномерности окраски кожи лица, частоте дыхания, потоотделения. Все эти признаки дают картину восприимчивости нагрузки [1, 4].

Осанка -это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела) в покое и при движении. Формирование осанки начинается ссамого раннего детства.

Нарушения осанки обусловлено тонусно - силовым дисбалансом мышц. Нарушение осанки - практически полностью обратимый процесс, не связанный со структурной перестройкой опорных структур позвоночника. Причиной всему - «не включение» одной, двух или трех мышц в поддержание физиологического положения тела. Нарушение осанки обратимо, так как обусловлено ошибками управляющих позой и движением нервных центров [2].

Применение физических упражнений с оздоровительной целью должно быть направлено на коррекцию дефекта, формирование навыка правильной осанки, нормализацию функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем на фоне общеоздоравливающего влияния.

Ниже приводится комплекс упражнений, который используется на занятиях по физической культуре в вузе со студентами, имеющими нарушения осанки.

Базовый комплекс упражнений при сутулости и кифотических деформациях позвоночника [1]:

1. Исходное положение (И.п.) – лежа на спине, прижать поясницу к полу, слегка втянуть в себя живот (дыхание не задерживать), приподнять ноги до угла 30 градусов), удерживать их 5-7 секунд, вернуться в И.п. Дыхание произвольное.

2. И.п. то же, скрещивание прямых ног в горизонтальной плоскости. («ножницы»)

3. И.п. то же, круговые движения выпрямленными ногами внутрь.

4. И.п. тоже, но круговые движения ногами наружу.

5. И.п. то же, выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде

6. И.п. лежа на спине, ноги сильно согнуты, на ширине плеч, стопы на полу, руки вдоль туловища. Поднять таз вверх, вернуться в И.п.

7. И.п. лежа на спине, ноги также как в упр. 6, руки за головой. Приподнять туловище, задержав его в положении 30 градусов от горизонтали на 5 секунд, вернуться в И.п.

8. И.п. лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Приподняться, правой рукой тянуться к правой пятке 5 секунд, то же левой рукой.

9. И.п. лежа на спине, руки за головой. Поднимание прямых ног до угла 90 градусов.

10. И.п. лежа на животе, руки согнуты, голова не согнутых руках. Приподнять поочередно правую и левую ногу, удерживая их на весу 5 секунд. Высоко ноги не поднимать.

11. И.п. встать на колени, а затем сесть на пятки, руки на пояс. Втянуть в себя живот, соединить лопатки. Наклонить туловище вперед (движение выполнять за счет тазобедренных суставов, а не в поясничном отделе позвоночника), удержав его в горизонтальном положении 5 секунд.

12. И.п. то же, руки на затылке. Упражнение выполняется аналогично упр. 10.

13. И.п. стоя с гимнастической палкой в руках (хват широкий). Медленно поднять руки вверх, перенести палку за спину (палку удерживать крепко, локти не сгибать), затем также медленно перевести палку в И.п.

14. И.п. то же, перевести палку за спину на уровень лопаток, затем медленно наклонить туловище до горизонтального положения, прогнувшись в грудном отделе позвоночника. Удерживать позу 5 секунд, затем медленно вернуться в И.п., переведя палку вперед.

15. И.п. стоя, палка сзади в прямых руках широким хватом. Наклониться вниз, руки поднять вверх, удерживать позу 5 секунд, вернуться в И.п.

16. И.п. стоя, палка на плечах, «как коромысло». Подняться на носки, руки поднять вверх, голову вверх, удерживать позу 5 секунд, вернуться в И.п. [2]

Таким образом, использование специальных упражнений в работе со студентами вуза на занятиях по физической культуре будет способствовать профилактике нарушений осанки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова Т.М., Максимова Л.Я. Физическая культура при нарушении осанки и остеохондрозе позвоночника. Методические рекомендации. -М: Прометей, 2004.С. 24
2. Епифанова В.А., Лечебная физическая культура: Справочник /Под ред. В.А. Епифанова. - М.:Медицина, 2001.С. 592
3. Рипа М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. - М.:Прометей, 1995.С. 245
4. Рипа М.Д. Оптимизация процесса реабилитации больных и ослабленных студентов средствами оздоровительно - лечебной физической культуры. - М.: МГПИ, 2003.С. 112

THE LITERATURE

1. Antonova T.M., Maksimova L.Ya. Physical culture in violation of posture and osteochondrosis of the spine. Guidelines. - M: Prometheus, 2004. 24 p.
2. Epifanova V.A., Medical physical culture: Handbook / Ed. V.A. Epifanova. - M.: Medicine, 2001. 592 p.
3. Ripa M.D. Physical culture and sports in the secondary school. - M.: Prometheus, 1995. 245 p.
4. Ripa M.D. Optimization of the process of rehabilitation of patients and weakened students by means of health-therapeutic physical training. -M.: MGPI, 2003.112 p.

УДК 378.663:796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ВОСПИТАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

*Щербаков Дмитрий Иванович, Симонова Ирина Михайловна
Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В данной статье приведен обзор литературных источников о физическом развитии студентов высшего учебного заведения, занимающихся волейболом. Выявлена необходимость занятий физической культурой будущих специалистов железнодорожного транспорта, в данном случае, машинистов электропоездов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческий спорт, волейбол, физические нагрузки, психологическое состояние, машинист электропоезда.

Abstract. This article provides an overview of the literature on physical development of students of higher educational institutions involved in volleyball. Identified the necessity of physical training of future specialists of railway transport, in this case, operators of trains.

Index terms: physical education, student sport, volleyball, physical activity, psychological state, the train driver.

Введение. Современная система физического воспитания направлена на решение проблемы увеличения недостаточной двигательной активности студенческой молодежи. Для повышения интереса к занятию физкультурой и спортом студентов необходимо внедрять новые виды двигательной активности. Для этого проводятся факультативные занятия, тренировочные занятия в сборных командах, всевозможные соревнования внутри вуза. Повышается интерес студентов к занятиям этой формой двигательной активности и улучшается физическая подготовленность студентов. В настоящее время обучение в высших учебных заведениях характеризуется все возрастающей, чрезмерной учебной нагрузкой на студента, негативно отражающейся на здоровье будущего специалиста. У выпускников УрГУПС, получивших диплом по некоторым железнодорожным специальностям возникает необходимость в их хорошей физической подготовке. Так, профессия машиниста электропоезда требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил и способностей, повышенной координации, согласованности действий и культуры движений в сочетании с высокой степенью ответственности.

Актуальность. Современное производство и функционирование железнодорожной отрасли характеризуется повышенной сложностью и интенсивностью трудовых процессов, что требует от специалистов, выпускников транспортных вузов, быстроты и точности двигательных действий, высокой концентрации внимания и поиска нестандартных решений. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих железнодорожников к их профессиональной деятельности является составной частью всей системы физического развития. Многочисленные исследования позволяют говорить о том, что волейбол является одним из видов спорта, положительно влияющим на развитие основных физических качеств, необходимых работникам железнодорожного транспорта.

Цель исследования. Определение методики организации тренировочного процесса по волейболу с целью улучшения физических показателей студентов УрГУПС для их готовности к работе на РЖД.

Задачи работы и методы.

1. Проанализировать формулировки цели и задач физического воспитания студентов УрГУПС с целью определения его направленности.

2. Выявить отношение студентов к занятиям физкультурой и спортом для их будущей профессиональной деятельности.

3. Определить значение волейбола, влияющего на развитие основных физических качеств, необходимых в выборе профессии (машинист электровоза).

Для решения поставленных задач использовался теоретический анализ, обобщение научно-методической литературы, анкетирование студентов УрГУПС.

В наше время современная техника и сложнейшая технология производства ставят перед работниками железнодорожного транспорта задачу управления трудовым процессом с высокой степенью эффективности. Профессия машинист электропоезда – довольно востребованная, но о ней слышно не так часто, как о профессии экономиста, юриста или менеджера. Перевозка пассажиров на земле и под ней – сложный процесс, требующий длительной подготовки и хороших физических данных. Будущие выпускники транспортных вузов, например, Уральского Университета Путей Сообщения, должны заранее знать, что выбранная ими профессия машиниста требует от человека выдерживать колоссальные психические и физические нагрузки. Машинист электропоезда постоянно находится в напряжении, а его внимание должно быть максимально сконцентрировано. На эту должность принимают здоровых и выносливых мужчин. Состояние их здоровья проверяют перед каждым рабочим днем на медосмотре. В течение рабочего дня организм машиниста выдерживает множество испытаний. На него воздействуют электромагнитные излучения, вибрации подвижного состава, пыльный воздух. За смену машинист перевозит около 9 тысяч человек. Перед каждой поездкой работник проходит тщательный медицинский осмотр. Особое внимание уделяется зрению, так как за смену осуществляется огромная нагрузка на глаза. Каждые 3-4 минуты зрачки машиниста то сужаются, то расширяются. При выезде на открытые участки (станции), машиниста на какое-то время ослепляет свет. Привыкнуть к такой нагрузке непросто. Помимо зрения, необходима быстрота реакции. Водитель поезда должен быть готов к непредвиденным обстоятельствам. Рабочий график довольно напряженный – 40 часов в неделю, с ненормированным началом дня

В УрГУПС огромное внимание уделяется занятиям физической культурой и спортом. Студенты обязаны посещать занятия два раза в неделю. Занятия ведутся по различным видам спорта. Помимо этого, в вузе ведется работа по 17 видам спорта в сборных командах университета. Созданы благоприятные условия для всех студентов, желающих дополнительно заняться физкультурой в свободное от учебы время. Волейбол – одно из самых популярных и массовых средств физического воспитания, неотъемлемая часть физической культуры. Особенно полезны занятия волейболом для тех, кто только начинает приобщаться к физической культуре и спорту. Занятия волейболом развивают в человеке такие необходимые физические качества как координация, глазомер, выдержка, внимание, сила, быстрота, ловкость, выносливость. Это уме-

ния и навыки, которые необходимы в жизни, полезны в трудовой и общественной деятельности. Нагрузка выполняется с большой интенсивностью мышечной работы, включение значительного числа различных по структуре, характеру и степени сложности двигательных актов, среди которых основными являются действия с мячом (передачи, нападение). Волейболисты должны перемещаться по площадке в различных направлениях, с максимальной скоростью и различными способами (прыжки, бег). Возникает необходимость более внимательно рассмотреть вопросы, касающиеся теоретических подходов становления профессионально-отраслевой физической культуры специалистов железнодорожного транспорта, ее цели и задачи в формировании личности и требования, которые предъявляются при работе на железнодорожном транспорте [1]. Физическая нагрузка при занятии волейболом - это определенная мера влияния физических упражнений на организм человека. Физическая нагрузка, упражнения, физическая активность, приводящая к возникновению напряжения, целью которого является поддержание хорошей физической формы и нормального состояния, являются средством для повышения уровня физической подготовленности [2].

Под физической подготовленностью понимают состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуется высокой работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. Каждому студенту необходимо знать свою медицинскую группу, физическое развитие, уровень физической подготовленности. Человек, имеющий хорошую физическую подготовленность, обладает достаточной устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У него хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Внимание, память и мышление устойчивы и менее подвержены процессу утомления. Все эти свойства позволяют человеку достигать высоких результатов в учебной трудовой и соревновательной деятельности [3]. Высокая физическая работоспособность достигается развитием физических качеств человека. Так волейбол-это вид спорта, развивающий все необходимые физические качества.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Нередко развитие быстроты зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству. Лучшие показатели быстроты отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. Гибкость - это свойство двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев, способность выполнять движения с большой амплитудой. Проявление гибкости зависит от эластичности мышц, внешней температуры, времени суток. Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам за счёт мышечных усилий. Выносливость - способность человека к длительному выполнению работы без снижения ее интенсивности. Ос-

новой критерий выносливости - это время, в течение которого человек способен выполнять заданную интенсивность деятельности. Ловкость - способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Координация - управление работой отдельных мышечных групп, осуществляющееся при достижении определенной задачи в реальном времени и пространстве. Волейбол является отличным средством для развития быстроты реакции и периферического зрения [4].

Для физического совершенствования, увеличения уровня физической подготовленности необходимо заниматься дополнительно физическими упражнениями, так как в рамках урочной системы даже при трёхчасовой недельной нагрузке данного времени недостаточно. Именно поэтому студентам УрГУПС, выступающим за сборную команду университета, представляется возможность дополнительно тренироваться и самосовершенствоваться. Они проводятся вне урочного расписания, в свободное для учащихся время.

Медицинская комиссия - стать машинистом могут только физически здоровые люди, прошедшие медицинскую комиссию специально для работников, с углубленной проверкой зрения, слуха, сердца. Проводится проверка у психиатра и нарколога с выдачей заключений.

Практическая значимость. Проведение исследования позволяет разработать и рекомендовать для применения в практике научно-обоснованных тестов и упражнений для развития физических качеств работников железнодорожного транспорта. Основными производственными обязанностями являются:

- ведение электропоезда с и выполнение маневровых работ;
- обслуживание подвижного состава (прием, сдача, профилактический осмотр) и ведение поезда на линии;
- неравномерное распределение периодов работы и отдыха, как на протяжении рабочего дня, так и при чередовании смен в течение недели, месяца; работа многосменная, нерегулярное чередование смен;
- загрузка внимания зрительного анализатора, восприятие сигналов с последующей комплексной оценкой связанных параметров;

На основании многочисленных источников, нами было проведено анкетирование. В нем приняли участие 30 студентов 1- 3 курса, которые хотели бы получить диплом по данной специальности. В анкете было четыре вопроса. Все участники посещают занятия по физическому воспитанию в отделении волейбола и относятся к основной медицинской группе.

1. Считаете ли Вы занятия физической культурой необходимыми для будущих специалистов железнодорожного транспорта?

2. Считаете ли Вы, что занятия волейболом развивают основные физические качества?

3. Считаете ли Вы, что занятия волейболом положительно влияют на психоэмоциональное состояние будущих машинистов электропоездов?

4. Считаете ли Вы здоровье одним из важнейших факторов, необходимых работникам РЖД?

Результаты исследования представлены на рисунке.

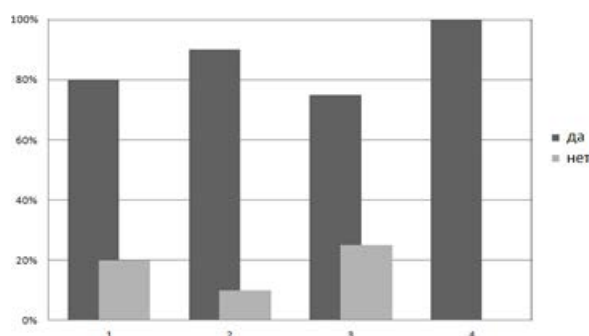


Рис. Отношение студентов к физической подготовленности будущих машинистов электропоездов.

Опираясь на содержание источников, ссылаясь на полученные ответы анкетирования, нами были получены следующие результаты. Большинство студентов считают, что физическая подготовленность необходима при поступлении на работу РЖД. Почти все они согласны с тем, что волейбол развивает основные физические качества будущих специалистов железнодорожного транспорта.

Вывод. Занятия волейболом, как и другими видами спорта, оказывают положительное влияние на здоровье молодых людей, воспитание психо- физических качеств будущих специалистов железнодорожников. А именно, машинистов электропоездов. Машинисты подвержены хроническому переутомлению. Главным критерием при отборе является возраст, крепкое физическое и психологическое состояние. К работе в РЖД приглашаются люди, прошедшие подготовку в специализированных университетах путей сообщения. Поступление на учебу возможно только после комплексного медицинского осмотра. Систематическая двигательная активность и физическая деятельность является надежным способом восстановления функциональных возможностей. В процессе выполнения физических упражнений, в данном случае при занятии волейболом, увеличивается способность продуктивно трудиться, повышаются резервные возможности организма студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ю.Н. Клещев, А. Фурманов. Учебник «Юный волейболист»
2. Станкевич Блазей. «состояние, проблемы и перспективные направления научных исследований в волейболе»
3. Марков К.К. и Николаева О.О. «экспериментальные исследования совершенствования психомоторных качеств игроков в современном волейболе»
4. В.К. Бальсевич автор научно методический журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
5. <https://medcollege5.ru/professii/kak-stat-mashinistom-poezda-rzhd.html>

LITERATURE

1. Yu. N. Kleshev, A. Furmanov authors of the textbook " Young volleyball»
2. Stankevich Blazey author of the article " state, problems and perspective directions of scientific researches in volleyball»
3. Markov K. K. and Nikolaeva O. o authors of the article " experimental studies of improvement of psychomotor qualities of players in modern volleyball»
4. V. K. Balsevich the author of scientific and methodical journal "Physical culture: upbringing, education, training»
5. <https://medcollege5.ru/professii/kak-stat-mashinistom-poezda-rzhd.html>

УДК 371.7 +37.037.1 (082)

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

*Медведева Светлана Адольфовна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Кильмяшкина И.С., студент*

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются основные задачи и принципы оздоровительной физической культуры. Представлено множество определений термина фитнес, а также приведены примеры современных физкультурно-оздоровительных технологий и дана их краткая характеристика.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, фитнес, физкультурно-оздоровительные технологии.

Abstract. The article discusses the main objectives and principles of health-improving physical culture. Many definitions of the term fitness are presented, and also examples of modern sports and improving technologies are given and their brief characteristic is given.

Index terms: improving physical culture, fitness, and sports and improving technologies.

Ни для кого не секрет, что здоровье – это основа жизнедеятельности человека, от которой зависит материальное благополучие, трудовая активность, успех и долголетие.

Оздоровительная физическая культура говорит о тесной связи здоровья, уровня двигательной активности и образа жизни. И, несмотря на сложную экономическую ситуацию в нашей стране, занятия спортом становятся одним из жизненно важных приоритетов современного человека.

Основные задачи оздоровительной физической культуры – это улучшение сопротивляемости организма к воздействию внешней среды, предупре-

ждение болезней и общее оздоровление организма. Главным аспектом оздоровительной физической культуры является последовательность действий, направленная на достижение физического благополучия и снижение риска развития заболеваний.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания конкретизируется в физкультурно-оздоровительных технологиях, которые сейчас интенсивно развиваются. Понятие физкультурно-оздоровительная технология объединяет процесс использования средств физического воспитания в оздоровительных целях и научную дисциплину, которая разрабатывает и совершенствует основы методики построения физкультурно-оздоровительного процесса [4].

Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании являются различные фитнес программы, которые составляют основное содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп, которые создаются на базе физкультурно-спортивных сообществ, а также персональных фитнес занятий.

Благодаря разнообразию фитнес программ, их доступности и эмоциональности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности. Он способствует повышению уровня саморазвития: как двигательной, так и общей культуры занимающихся, а так же расширению их кругозора.

На сегодняшний день, развитие фитнес индустрии характеризуется наличием и значительным увеличением количества фитнес клубов, разработкой фитнес технологий и программ по организации семейного досуга, адаптацией программ занятий к конкретным группам населения, сближением деятельности фитнес клубов, медицинских и социально-психологических учреждений, а самое главное – привлечение широкого круга потребителей фитнес услуг, что ведет к изменением стиля жизни молодежи и взрослого населения.

Американский термин «фитнес» возникший в конце XX века стал очень популярным. Сегодня в нашей стране и за рубежом этот термин широко используется, однако его значение не всегда понятно даже специалисту в области физической культуры. Слово «фитнес» в переводе с английского означает «готовность, пригодность» (от to be fit - «быть в форме»). На данном этапе существует множество определений термина фитнес, рассмотрим некоторые из них.

Система фитнеса – это совокупность целей, задач, принципов, а также инновационных средств, методов и форм организации добровольных систематических занятий физическими упражнениями и управление этим процессом, направленных на поддержание и повышение уровня физической дееспособности и здоровья различных групп населения, обеспечивающее приобщение к здоровому образу жизни, формирование физической культуры личности для успешного выполнения социальных и профессиональных обязанностей в обществе [3].

По мнению Сайкиной Е.Г., «фитнес – это сбалансированное состояние оптимальных уровней силы, гибкости, контроля за весом тела, сердечно-сосудистых возможностей, позитивного физического и психического настроения, что позволяет человеку жить полноценно и развить потенциальные физические способности». Еще одно определение фитнеса дает В.Е. Борилкевич, по его мнению, фитнес, это «динамический многофакторный процесс, складывающийся из компонентов физического, психического, духовного и социального состояний»[2].

К фитнесу относятся различные физические упражнения, современные виды двигательной активности, авторские оздоровительные методики и программы, инновационные технологии, целью которых является оздоровление, а главным принципом – «нагрузка ради здоровья».

По данным исследователей, сегодня насчитывается более 200 видов двигательной активности, которые могут быть использованы в различных направлениях фитнес технологий. Однако можно отметить, что появляющиеся в фитнес индустрии фитнес технологии выходят за ее пределы, и находят широкое применение во всех видах физической культуры – в образовании, рекреации, реабилитации, спорте.

Внедрение фитнес технологий в образование позволит создать условия для самоидентификации, самоактуализации, самосовершенствования личности и разнообразить привычные занятия физической культурой. А так же создать условия для благоприятного взаимодействия с социумом.

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии основываются на достижениях медицинской науки и включают в себя шейпинг, аэробику, фитнес, пилатес, табату, боди памп, зумба-аэробику, а также бег, плавание и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности. В их основе лежат улучшение тела, коррекция мышц и движений – суставная кинематика [1].

Среди них такие, как фитнес тренировки в тренажерном зале, групповые кардиотренировки, силовые виды фитнеса, программы с элементами восточных видов единоборств, танцевальные виды аэробики, программы на гибкость. Предлагаем рассмотреть подробнее некоторые из направлений.

Воздушная гимнастика на полотнах(Aerial Silks) – это жанр воздушной гимнастики, суть занятий которого заключается в выполнении акробатических элементов на полотнах из крепкой ткани. Во время тренировок происходит всестороннее развитие мышечных групп, напрягается все тело, благодаря чему людей, занимающихся данным видом спорта, можно назвать универсальными спортсменами. Занятия проходят в группах до 8 человек и подходят для абсолютных новичков, уровень растяжки не имеет значения. Выполнение элементов происходит под чутким и внимательным руководством преподавателя [3].

Пилатес – это серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц корпуса, улучшения осанки, баланса и координации. Каждое упраж-

нение выполняется с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю брюшных мышц, что помогает выполнять движения с максимальной мощностью и эффективностью. Так же пилатес удлиняет и укрепляет мышцы, улучшает мышечную эластичность и подвижность суставов. Важно понимать, что пилатес определяется не количеством упражнений, а их качеством. Упражнения, как правило, делаются в определенном порядке, мягко сменяя одно за другим, как итог, вы получите более сильные, тонированные мышцы, при этом повысится гибкость и улучшится состояние позвоночника.

Зумба (Zumba) – это аэробно-танцевальный тренинг под латиноамериканскую музыку. Все упражнения зумбы – это микс из простых шагов известных и популярных в мире танцев: хип-хопа, сальсы, меренге, бачаты и даже танца живота. Этот энергичный танцевальный фитнес с легко запоминающимися движениями подходит для всех.

Стрип пластика – это вид аэробики, который позволяет одновременно научиться владеть своим телом и придать ему более привлекательную форму. Занятия стрип пластикой оказывают благотворное влияние на фигуру, дыхательный аппарат и общий тонус мышечной системы. Из множества базовых упражнений складывается обворожительный танец.

Некоторые описанные выше виды двигательной активности помогают убедиться в том, что фитнес программы действительно многообразны, а подбор интересующего направления не составляет определенной трудности.

При этом, если человек будет мотивирован личностным интересом, будет осознавать необходимость соблюдения правил здорового образа жизни, поддерживать двигательный режим, положительный эффект от занятий физической культурой будет достигнут, интерес к занятиям возрастет, систематичность и посещаемость будет на высоком уровне, а значит и улучшится здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких М.М., Сонькина В.Д. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. [Текст]. 2002.

2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнесс / Борилкевич В. Е. // Теория и практика физ. культуры. 2003. N 2. С. 45-46.

3. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Крুцевич // Олимпийская литература, т. I, т. II. 2003. 760 с.

4. Юрьева И.А. Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся [Электронный ресурс] / проектная работа по дисциплине «Физическая культура» <http://gigabaza.ru/doc/100508.html>.

THE LITERATURE

1. Bezrukikh M. M., Sonkina V. D. Methodological recommendations: health-saving technologies in secondary school: methodology of analysis, forms, methods, experience. [Text.] 2002.

2. *Boriskevich, V. E.* Identification of the concept of "fitness" / Boriskevich V. E. // Theory and practice NAT.culture. 2003. N 2. Pp. 45-46.

3. Theory and methodology of physical education / edited by T. Yu.] // Olympic literature, T. I, T. II. 2003. 760 p.

4. *Yureva I. A.* Innovative technologies of physical culture and improving orientation in physical education of pupils [Electronic resource] /project work on discipline "Physical culture" <http://gigabaza.ru/doc/100508.html> Oh.

УДК 796.012.1

**ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ
С ЭЛЕМЕНТАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ
РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ
С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА**

Фролов Евгений Владимирович

ФГБ ПОУ Ульяновский фармацевтический колледж

Петров Валерий Николаевич

*ОГКОУ «Школа для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья №19»*

г. Ульяновск, Россия

Аннотация. В работе рассмотрено применение оздоровительной гимнастики с элементами подвижных игр на интеллектуальное развитие детей с расстройствами аутистического спектра.

Ключевые слова: формирование интеллектуальных качеств, подвижные игры, двигательные действия, ограниченные возможности.

Abstract. In the work the application of health-improving gymnastics with elements of mobile games for the intellectual development of children with autism spectrum disorders is considered.

Keywords: formation of intellectual qualities, moving games, motor actions, limited possibilities.

Введение. На современном этапе развития российского общества активно стал обсуждаться вопрос о положении детей с отклонениями в развитии. По достоверным сведениям Министерства здравоохранения РФ, в стране только 14% здоровых ребят, 35% больных и 50% с всевозможными отклонениями. Именно в данный момент значительнее 50 миллионов человек (то есть 10-ый, житель Земли) относятся к людям с ограниченными способностями. Отдельную тревогу вызывает повышение числа ребят с расстройствами аутистического спектра. В этой связи, становится очевидным поиск и исследование научно-методических технологий, методик для более качественного коррекционно-развивающего процесса по физическому воспитанию с учетом функционального состояния центральной нервной системы обучающегося 7-8 лет [1, С. 34].

Важность формирования интеллектуальных качеств, в структуре отклоняющегося от нормы развития данной категории детей объясняется, прежде всего, определенной частотой отклонений в формировании моторно-двигательной сферы у различных категорий ребят с трудностями в становлении. В литературе описаны специфические моторные сбои у детей с расстройством аутистического спектра которые, мешают исправлению и компенсации ведущего дефекта, затрудняют привыкание в коллективе. Двигательная деятельность, приспособленная к отличительным чертам ребят с аутизмом, считается не столько требуемым средством устранения двигательных нарушений, формировании физического и моторного становления, да и мощнейшим средством для направленного формирования интеллектуальных возможностей [2, С. 87].

Развитие аутичных ребят не попросту задержано, оно искажено: нарушена система содержаний, поддерживающих активность ребят, обращающих и организующих его отношение с находящейся вокруг средой. В этой связи, ребенку с данными расстройствами затруднительно использовать в настоящей жизни, имеющие у него познания и искусства. Вследствие этого специфическая моторная недостаточность с несформированностью наиболее деликатных целенаправленных дифференцированных перемещений, зрительно-моторной координации и ручного праксиса считается отличительной закономерностью хоть какого отклоняющегося становления. Ребята с аутистическим расстройством обладают повышенной чувствительностью к окружающему миру, и чем более равнодушно этот мир относится к нему, тем сильнее он замыкается в себе, тем меньше у него шансов интегрироваться в новом обществе.

В этой связи социально-психологический компонент физического воспитания воспринимается нами как один из важнейший в общей проблематики реабилитации детской патологии и нарушений становления, во многом зависящий от ряда социально-психологических факторов:

- особенностей социальной ориентации;
- характера мотивации и интересов;
- уровня сформированности потребностей в физкультурно-спортивной деятельности;
- качества коммуникативных функций и способностей взаимодействовать в коллективе.

В младшем школьном возрасте наиболее значимым средством для улучшения показателей физического, интеллектуального развития является оздоровительная гимнастика с элементами подвижных игр. Так как через различные виды подвижных игр у ребенка происходит:

- включение в групповую работу;
- планирование своих действий во времени;
- ощущение и осознание своего тела;
- развитие представлений и воображений;
- распознавание различных эмоций;
- развитие внимания и умения ориентироваться в пространстве.

Цель нашего исследования – экспериментальным путем выявить эффективность влияния оздоровительной гимнастики с элементами подвижных игр на интеллектуальное развитие детей 7-8 лет с расстройствами аутистического спектра.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2016 года по май 2017 года на базе ОГКОУ «Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №19» г. Ульяновска. Всего в основном эксперименте участвовали 24 ребенка с расстройствами аутистического спектра в возрасте 7-8 лет, из них 12 – в экспериментальной группе и 12 – в контрольной группе.

Экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике рассчитанной на 9 месяцев. Учебные занятия велись на протяжении недели: 2 занятия физической культуры с использованием подвижных игр на развитие интеллектуальных качеств средней подвижности, 1 занятие на улице с применением подвижных игр высокой подвижности, 3 дифференцированных занятия адаптированной физической культуры на развития внимания и умения адаптироваться в пространстве. Игровые праздничные дни организовывались 2-3 раза в месяц. Всего в комплекс было включено 40 подвижных игр [3, С. 37-82].

Подвижные игры были подобраны исходя из реальных возможностей и необходимости их проведения от степени совпадения с его интересами. Все подвижные игры применялись после проведения индивидуальной подготовительной работы, также при желании самого ребенка принять участие в данном мероприятии. Каждая игра, включалась в предварительную, главную и завершающую стадию учебного занятия, в соответствии с поставленными целями и задачами. Игра повторялась 2-3 раза, интервал отдыха составлял 2-3 минуты. Во время отдыха дети исполняли дыхательные процедуры, ходьбу и двигательные задания на расслабление. Процесс освоения и развития интеллектуального компонента физического воспитания, прежде всего, был направлен нами на решение следующих задач:

- формирование связи между педагогом и ребенком в интересах обучаемого;
- создание положительного и доверительного эмоционального фона между обучающимися;
- налаживание двигательных компонентов и интеллектуальных функций.

Формирование необходимого объема памяти в процессе физического воспитания детей аутистов мы осуществляли с помощью следующих организационно-педагогических форм и способов:

- отведение 3-5 минут подготовительной части на уроке для повествовательной речи и формирования проявления интереса к игре;
- сопровождение двигательной деятельности детей уверенным поощрением его;

- активное участие детей в процессе усвоения двигательного действия сопровождением его стихом или счетом;
- выполнение творческих домашних заданий, требующих проявления смекалки, сообразительности;
- воспроизведение полученных сведений, показ упражнений, подготовка и показ творческих домашних заданий.

Для полноценного интеллектуального воспитания ребенка важно создание психолого-педагогических условий для формирования и реализации их познавательных способностей и умственных возможностей. Полноценное интеллектуальное формирование ребенка обеспечивается совершенствованием познавательных способностей (восприятия, внимания, зрительной и двигательной памяти, логического и творческого мышления) средствами физической культуры под руководством педагога.

Для формирования такого свойства интеллекта, как восприятие используется система специальных двигательных заданий:

- после просмотра физического упражнения в исполнении учителя учащиеся перечисляют все движения, составляющие содержание увиденного ими двигательного действия;
- дают общую оценку показанного педагогом упражнения: понравилось, очень понравилось, красиво, не знаю;
- соотносит возможность выполнения этого двигательного действия с собственными силами: у меня тоже такое получится, я так не смогу, могу попробовать.

С целью формирования внимания содержанием урока предусмотрены следующие специальные задания:

- выполнить самостоятельно упражнение после показа учителем во всех его деталях;
- найти различия в выполнении двигательного действия педагогом, а затем учеником;
- сравнить два различных способа выполнения одного и того же физического упражнения, показанного учителем, определить наиболее доступный для них.

Для формирования зрительной памяти предлагались следующие упражнения:

- при выполнении 3-4 физических упражнений учитель использовал два разных исходных положения. Детям нужно указать, какие именно упражнения выполнялись из первого и второго исходного положения;
- наблюдая за выполнением 2-3 упражнений учителем, ученикам необходимо выполнить все движения руками, которые входили в содержание этих упражнений.

Для формирования логического мышления ученики выполняли следующие задания:

- учитель показывал двигательное действие, состоящее из 5-6 элементов, а ученикам предлагалось показать все элементы в порядке очередности их выполнения;

- педагог демонстрировал упражнение, выполнение которого начиналось с подготовительных действий, затем выполнялось основное, наиболее сложное и заканчивалось завершающим действием. Ученик необходимо было обозначить, почему выполнение данного упражнения невозможно без подготовительных действий.

Результаты исследования и их обсуждение

Нами экспериментально установлено, что при использовании оздоровительной гимнастики с элементами подвижных игр, основанной на активном участии занимающихся детей 7-8 лет с расстройствами аутистического спектра, в значительной степени увеличивается объем интеллектуальных качеств.

Анализ результатов интеллектуального качества восприятие продемонстрировал, собственно разница среди групп, по этому признаку составила 1,3 балла (процент прироста составил 8,5% в экспериментальной группе, ну а в контрольной группе прирост был 2,3%). Вследствие проведения ключевого исследования обнаружены надежные конфигурации в формировании внимания у ребят экспериментальной группы. Так по итогам тестирования такового свойства как внимание в экспериментальной группе средний показатель улучшился на 10,8%, т.к. в контрольной группе результат данного теста также улучшился, но лишь на 3,4%. Зрительная память улучшилась в экспериментальной группе на 7,8%, в контрольной группе по окончании эксперимента результат улучшился всего на 2,1%. Прирост показателей тестирования на логическое мышление показал, что в экспериментальной группе результат улучшился на 9,5%, а в контрольной группе прирост составил лишь 3,4%.

Таким образом, сравнительный анализ результатов исследования уровня формирования интеллектуальных качеств у детей 7-8 лет с расстройствами аутистического спектра показал, что по окончании проведения эксперимента у детей экспериментальной группы результаты выше во всех контрольных упражнениях ($p < 0,05$).

ЛИТЕРАТУРА

1. Плаксунова Э.В. Адаптивное физическое воспитание детей с аутизмом. Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии // Дефектология. — 2011. — №3. 97 с.
2. Рудик О.С. Коррекционная работа с аутичным ребенком [кн. для педагогов: метод пособие] / О.С. Рудик. М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2015. 189с.
3. Янушко Е.А. Игры с аутичным ребенком. М.: Теревинф, 2004. 136с.

THE LITERATURE

1. Plaksunova E.V. Adaptive physical education of children with autism. Education and teaching of children with disabilities in development // Defectology. - 2011. - №3. 97 sec.

2. Rudik OS Correction work with an autistic child [book. for pedagogues: method allowance] / OS. Rudik. M.: Humanitarian ed. center of VLADOS, 2015. 189s.

3. Yanushko E.A. Games with an autistic child. М.: Terevinf, 2004. 136с.

УДК 796.4

**ПРИМЕНЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО – ИГРОВОГО МЕТОДА
ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ
У СТУДЕНТОВ
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Аникин Андрей Александрович, старший преподаватель
Государственный социально-гуманитарный университет,
Аникина Татьяна Сергеевна, ассистент
Государственный социально-гуманитарный университет
г. Коломна, Россия*

Аннотация. Интерес к физической культуре является центральным звеном в иерархии основных личностных образований студента: естественной потребности в движениях, мотивации занятий физической культурой; активного, устойчивого интереса к физической культуре; активности в физическом совершенствовании и отношения к физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, внешняя мотивация, внутренняя мотивация, мотивы, интерес.

Abstract. Interest in physical culture is the central link in the hierarchy of the student's main personality formations: the natural need for movements, motivation for physical education; active, sustained interest in physical education; activity in physical perfection and attitude to physical culture.

Index terms: physical culture, physical education, external motivation, internal motivation, motives, interest.

Введение. Активный интерес к физической культуре формируется лишь в результате внутренней мотивации, которая возникает тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям студента, то есть, являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими), и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию. Поэтому мотивация занятий физической культурой должна носить многоуровневый характер: от дальнейших перспектив в физическом совершенствовании и требований общества до ближайших целей и задач, посильных для реализации в данный момент.

Для формирования мотивации занятий физической культурой необходимо, чтобы студент брал ответственность за результаты занятий на себя и объяснял свои неуспехи и неудачи не отсутствием способностей, а недостаточностью собственных усилий.

При работе с группой в условиях занятия можно и необходимо в первую очередь и с максимальной настойчивостью использовать реальные возможности фронтальных методов воздействия для целенаправленного воспитания у них внутренних, положительных мотивов занятий физическими упражнениями, то есть для формирования у них активно-положительного, устойчивого интереса к физической культуре [2, 3].

Интересы к занятию физической культуры бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, исправить осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества.

Интерес является постоянным катализатором (усилителем) энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо, наоборот стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, поддерживает целеустремленность.

Формирование интереса к занятиям физической культурой должно основываться на передовых методах обучения, в максимальной степени способствующих эффективному проведению занятий при высоком уровне их привлекательности. Учитывая это, необходимо постоянно осуществлять стимуляцию познавательных интересов. Основные направления такой стимуляции: стимуляция познавательных интересов при помощи содержания изучаемого материала; стимуляция познавательных интересов организацией и характером познавательной деятельности [1, 4].

Цель исследования. Повышение эффективности учебных занятий физической культурой студентов посредством применения соревновательного и игрового методов обучения.

Задачи исследования:

1. Исследовать закономерности и механизмы повышения эффективности занятия физической культурой со студентами университета.
2. Разработать методику повышения эффективности мотивации к двигательной активности студентов при использовании соревновательного и игрового методов обучения.
3. Оценить эффективность комплексного использования соревновательного и игрового методов обучения при проведении учебных занятий физической культурой со студентами.

Организация и методы исследования.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Социологический метод исследования (анкетный опрос).
3. Статистические методы исследования.

Исследование проводилось в ГОУ ВО МО «ГСГУ» г. Коломна со студентами на учебных занятиях физической культурой с сентября по декабрь 2017-2018 учебного года.

Под наблюдением находилось две группы студентов первого курса (численность контрольной и экспериментальной групп составляла 25 студентов, общее число студентов, участвовавших в исследовании – 50).

Для экспериментальной группы занятия в течение 1-ого семестра проводились с применением соревновательно-игрового метода с помощью специально разработанных игровых комплексов. Контрольная группа занималась по стандартной программе.

До и после педагогического эксперимента проводилось исследование контингента экспериментальной и контрольной групп при помощи психофизиологических методик, тестирования и анкетирования.

В конце эксперимента было проведено анкетирование студентов экспериментальной и контрольной групп по выяснению степени выраженности утомления после аналогичных учебных занятий физической культурой, а также фиксировались внешние признаки утомления.

Результаты исследования. В результате педагогического эксперимента выявлены лучшие данные функционального состояния организма студентов экспериментальной группы в динамике занятий физической культурой, проявившиеся в более высоком уровне показателей психофизиологических функций по сравнению с контрольной группой.

Так же выявлено, что в мотивационной сфере студентов все взаимосвязано: при формировании одних мотивов неизменно затрагиваются и формируются другие. Поэтому, при целенаправленном формировании интереса к физической культуре, педагогически оправдано, как воздействие на отдельные мотивы, так и комплексное воздействие на мотивационную сферу в целом.

Обязательным условием успешного формирования у студентов активного, устойчивого интереса к занятию физической культуры является воспитание результативных мотивов. Без ориентации на результат двигательная активность неэффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки.

Выводы. Исследования показали, что результативная мотивация и интерес к физической культуре значительно возрастают, когда преподаватель и студент добиваются сдвигов в обучении и развитии двигательных качеств в относительно короткий промежуток времени. В итоге быстрее возникает внутренняя мотивация, вдохновение успехом.

Большое значение для воспитания мотивации имеет достаточно высокий положительно-эмоциональный фон занятия, который может быть достигнут простейшими приемами воздействия на эмоции и чувства. Эмоциональный фон является важным фактором. Он возникает с момента ожидания урока физической культуры и существует на всем его протяжении. При этом эмоциональный настрой может изменяться по ходу, в зависимости от самочувствия, проявляемого интереса к упражнению, в связи с оценками их деятельности.

Предложенная организационно-методическая форма учебных занятий физической культурой с использованием разработанной системы соревновательно – игровых комплексов показала свою эффективность за счёт повышения моторной плотности с соответствующей более высокой частотой пульса, формирования стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом при росте значимости качеств личности, определяющих повышение мотивации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аникин, А.А. Формирование повышенной мотивации к двигательной активности у студентов с помощью соревновательно – игрового метода / А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Современные здоровьесберегающие технологии: материалы межд. науч.-практ. (очно-заочной) конф., 27-28 октября 2016г. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2016. – С. 22-27.

2. Барановская, Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005. – С. 13-16.

3. Нечаев А.В. Эффективность обучения студентов физической культуре в московском государственном областном социально-гуманитарном институте / А.В. Нечаев // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы межд. науч.-практ. конф., 13 марта 2015 г. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 5.

4. Перова, Г.М. Формирование физической культуры личности студентов Вузов / Г.М. Перова // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы межд. науч.-практ. конф., 13 марта 2015 г. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 14.

THE LITERATURE

1. Anikin, A.A. Formation of increased motivation for motor activity in students by means of a competitive-game method / A.A. Anikin, T.S. Anikina // Modern Health-Saving Technologies: Materials of Int. scientific-practical. (full-time correspondence) conference, October 27-28, 2016. – Orekhovo-Zuevo: GSTU, 2016. – P. 22-27.

2. Baranovskaya, D.I. The role of physical education in the formation of motivation for physical education of student youth. Baranovskaya, V.I. Vrublevskaya // actual problems of improving physical culture and sport for all at the present stage: mater. VIII ap. sci. session on the results of research for 2004 – Minsk: BSUFC, 2005. – P. 13-16.

3. Nechaev A.V. Efficiency of teaching students physical culture in the Moscow State Regional Social and Humanitarian Institute / A.V. Nechaev // Innovative technologies in physical education, sport and physical rehabilitation: materials of Int. scientific-practical. Conf., March 13, 2015 – Orekhovo-Zuevo: MHOGI, 2015. – P. 5.

4. Perova, G.M. Formation of physical culture of the personality of students. Perova // Innovative technologies in physical education, sports and physical rehabilitation: materials mezhd. scientific-practical. Conf., March 13, 2015 – Orekhovo-Zuevo: MHOGI, 2015. – P. 14.

УДК 37.04

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЕ
ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 8-11 ЛЕТ НА БАЗЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА**

*Сорокина Екатерина Васильевна, магистрант,
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева,
Степанова Инга Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент, Си-
бирский федеральный университет
г. Красноярск, Россия*

Аннотация. В статье раскрывается актуальность обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах. Проводится опытно-практическое и опытно-экспериментальное обоснование результативности выявленных организационно-методических условий обучения плаванию детей 8-11 лет в разноуровневых группах на базе физкультурно-оздоровительного центра.

Ключевые слова: обучение плаванию, организационно-методические условия, разновозрастные группы детей, физкультурно-оздоровительный центр.

Abstract. In article, the relevance of training in swimming of children of 8-11 years in the *raznourovnevnykh* groups reveals. It is carried out skilled and practical and skilled *экспериментальное* justification of effectiveness of the revealed organizational and methodical conditions of training in swimming of children of 8-11 years in the *raznourovnevnykh* groups because of the sports and improving center.

Index terms: training in swimming, organizational and methodical conditions, uneven-age groups of children, sports and improving center.

Плавание выступает одним из эффективных средств всестороннего физического развития человека. Многие стремятся использовать потенциал данной спортивной дисциплины для различных целей. Особое место освоение способов плавания занимает в физическом воспитании и развитии детей. Родители охотно отправляют детей в секции плавания.

Существует значительное число исследований в данной области, разработано много методик для детей, подростков и взрослых различного возраста и в настоящее время можно выделить два основных направления:

1) методики обучения технике спортивных способов плавания с дальнейшей задачей достижения высот спортивного мастерства для спортсменов высокого класса (Н.А. Бутович, С.М. Вайцеховский, В.И. Кубышкин, Л.В. Геркан, В.И. Маслов «Методика одновременного обучения спортивным способам

плавания кролем на груди и кролем на спине», О.И. Логунова «Методика обучения способам плавания», Е.Г. Марьяничева «Методика обучения плаванию детей младшего школьного возраста на основе опорного гребка», О.Т. Жукова «Методические основы по начальному обучению детей и дальнейшему изучению ими спортивного плавания»;

2) методики массового обучения плаванию, как жизненно необходимому навыку (В.Н. Мухин, Ю.И. Радыгин «Ускоренная методика обучению плаванию по уплотненным мини-программам», Л.П. Макаренко «Универсальная программа обучению плаванию в объеме 36 уроков», В.И. Пыжов «Методики массового обучения плаванию детей 11-14 лет», И.Л. Ганчар «Обучение плавания по уплотненному графику сконцентрированным прохождением учебного материала», Н.Н. Чаплинский, Ю.И. Радыгин, Н.И. Карзов «Методика массового обучения плаванию».

В реальной практике столкновение с трудностями, не оправдавшие ожидания и надежды на быстрый успех, другие причины приводят к тому, что большой процент начинающих прекращают занятия плаванием в течение или по окончании первого года. Вместе с тем у физкультурно-оздоровительных центров с бассейнами, помимо задач создания условий для физического развития клиентов, возникает необходимость обеспечения рентабельности формируемых групп. Поэтому часто на базе физкультурно-оздоровительных центров создаются разноуровневые группы обучения плаванию детей 8-11 лет. Чтобы группа приносила бассейну доход, окупаемый для аренды дорожки, в группе должно заниматься 20 детей. Соответственно группу необходимо постоянно дополнять новыми учениками, которые приобретают абонемент. Поэтому комплектование абонементных групп проводится без учета плавательной подготовленности детей. В подобных группах оказываются как дети второго года обучения, так и новички.

Реализация учебно-тренировочного процесса в разноуровневых группах вызывает существенные затруднения у тренера. Если каждый новый учебный год начинать с азов плавания у всей группы, более опытным юным спортсменам станет скучно и не интересно заниматься. У них уже что-то хорошо получается, они хотят развиваться дальше. Не их проблема, что в этой группе большая текучка и смена детей. Новичкам же требуется освоение азов. В разноуровневой группе у тренера нет возможности тренировать всех по одному и тому же заданию. Если задание будет сложное, ориентированное на более опытных спортсменов, новеньким будет тяжело, и они научатся выполнять движения неправильно, что в последствие будет намного сложнее исправить, чем заново научить с самого начала.

В разноуровневой группе при обучении одному и тому же двигательному действию приходится предусматривать и решать далеко не равнозначные частные задачи, поскольку характер восприятия учебного материала, степень развития физических и психических способностей, приобретенный ранее двигательный опыт имеют существенные индивидуальные отличия.

В результате перед тренером, проводящим занятия в разноуровневой группе, стоят задачи:

- 1) обеспечение безопасности во время занятий;
- 2) контроль физической нагрузки соответственно возрасту и индивидуальным способностям ребенка;
- 4) содействие установлению позитивных взаимоотношений в группе;
- 5) создание у мотивации к освоению учебного материала.

Опытно-практическая работа показала необходимость приведения в кратчайшие сроки всех обучающихся формируемых разноуровневых групп к одинаковому функциональному состоянию и осведомленности по техникам плавания. Для выполнения обозначенного требования необходимо создавать специальные организационно-методические условия.

На начальном этапе обучения эффективно применение дифференцированных заданий для различных категорий детей. Параллельно выдаются два разных задания для начинающих и более опытных детей, которые располагаются на двух разных дорожках. Дети, которые обучались плаванию в этой группе в предыдущем году, занимаются на второй дорожке, дальше от бортика и дальше от тренера и соответственно выполняют более интенсивные задания, на больший объем в течение тренировки. Новенькие дети выполняют задания на дыхание, скольжение около бортика на первой дорожке, при этом держась за поручень под контролем тренера, и плавают с остановками для внесения коррективов в технику плавания, что обеспечивает интенсификацию учебно-тренировочного процесса для начинающих, что позволяет более плавно втянуться в учебно-тренировочный процесс начинающим детям. В течение трех месяцев новенькие дети плавают серию по 50 метров. Используются остановки после каждых 50 метров для корректировки техники выполнения упражнений, а более опытные дети выполняют серии заданий в режиме с меньшим интервалом на отдых от отдыхом, что позволяет им проплыть больший объем по сравнению с начинающими.

На основном этапе обучения осуществится распределение на подгруппы детей разных категорий с разными требованиями к нормам выполнения заданий. Распределение по дорожкам остается прежнее: на первую и вторую дорожку распределяются дети по степени подготовки. Когда на второй дорожке выполняются упражнения, задачей детей становится уложиться в определенное время на определенном отрезке, проплыть на скорость. При этом на первой дорожке обучающиеся плывут без учета времени, на технику в среднем режиме. При этом на первых соревнованиях в декабре, когда дети плывут 50 м в резиновых ластах, трубочках, масках, то задачей для более опытных детей становится проплыть на хороший результат и выполнить разряд по плаванию, для новеньких же важно проплыть технично.

На завершающем этапе обучения происходит распределение очередности месторасположения ребенка на дорожке и приведение группы к одинаковому функциональному состоянию и осведомленности по техникам плавания.

Вся группа распределяется равномерно на две дорожки и выполняет одинаковые задания. В это время вся группа понимает одинаково задания тренера, но распределяется по скорости. Для выполнения серии упражнений первыми становятся самые сильные по результатам соревнований и по ходу тренировочного процесса (чтобы второй человек не догонял первого, если второй человек догоняет первого, они меняются местами на следующем подходе). Подобное распределение позволяет каждому ребенку работать на пределе своих возможностей, ведь впереди него плывет более сильный человек, который мотивирует его догнать и занять предшествующее место на дорожке. Так же каждый ребенок стремится проплыть быстро, чтобы его не догнал предыдущий. Если предыдущий человек догоняет, проигравшему дается наказание в виде отжиманий от бортика в конце серии или тренировки. Последнему ребенку надо не отстать от предыдущего, при большом разрыве он так же получает дополнительное задание, что мотивирует последнего работать в полную силу. В конце года группа выступает на соревнованиях по плаванию в ластах и поплывет 100 м кролем на груди в ластах, с трубкой и маской.

Опытно-экспериментальная работа по проверке результативности выявленных организационно-методических условий проводилась на базе физкультурно-оздоровительного центра Сибирского Федерального Университета, в бассейне «Политехник» в 2016-2017 учебном году. В контрольную и экспериментальные группы входили дети возрастом 8-11 лет, смешанные по половому составу (мальчики и девочки). Контрольная группа, численностью 20 человек, занималась по программе А.А. Кашкина поточным методом (одинаковые задания для всей группы с высокой плотностью занятий). Экспериментальная группа, численностью 20 человек занималась по программе А.А. Кашкина с использованием разработанных организационно-методических условий. Годовой курс обучения плаванию рассчитан на девять месяцев на 72 занятия (45 минут).

Анализ промежуточных и итоговых результатов осуществлялся на основе тестирования плавательной подготовки участников и контрольного тестирования.

При проведении тестирования плавательной подготовленности на 50 м в начале эксперимента в сентябре контрольная и экспериментальная группы показали идентичные результаты.

Проведение тестирования плавательной подготовленности на 100 метров способом кроль в ластах уже показало преимущество результатов у экспериментальной группы. В экспериментальной группе 3 человека проплыли по второму юношескому разряду и 9 человек по третьему юношескому разряду, когда в контрольной 0 и 7 человек соответственно.

При проведении контрольного тестирования на дистанции 100 м способом кроль на груди в мае у занимающимися экспериментальной группы отмечалась большая скорость передвижения в воде. Больше половины обучающихся экспериментальной группы преодолели дистанцию меньше, чем за 1,20

минуты, когда с такими же скоростными показателями лишь четверть обучающихся контрольной группы смогли преодолеть дистанцию. При этом в контрольной группе 3 участника прошли дистанцию с наибольшим временем (1,50-2,00 минуты), тогда как в экспериментальной группе таких не оказалось. Вместе с тем, в экспериментальной группе 5 человек проплыли по второму юношескому разряду и 7 человек по третьему юношескому разряду, когда в контрольной 0 и 8 человек соответственно.

В целом опытно-экспериментальная работа показала, что при использовании выявленных организационно-методических условий удастся достигать однородности группы по обучению плаванию и осведомленности по техникам и стилям плавания. Дети повышают свои результаты и выполняют новые разряды по плаванию, что позволяет лучшим переходить в спортивную группу для дальнейшего совершенствования и развития как пловцов в ластах.

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

*Крылов Владимир Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент,
Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
Крылова Светлана Владимировна.*

*кандидат педагогических наук, доцент,
Стерлитамакский институт физической культуры (филиал)
Уральского государственного университета физической культуры
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой студентов Вузов.

Ключевые слова: физическое совершенство, физическое воспитание, физическая культура, здоровье, учебный процесс.

Abstract. In the article topical issues of formation of stable motivation to classes of physical culture of University students.

Keywords: physical prowess, physical education, physical culture, health, the educational process.

В наше время создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение, способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

Физическое воспитание должно начинаться с базовой физкультуры.

Важность и значимость этого вида физической культуры в жизни каждого человека трудно переоценить, так как она начинается еще с дошкольного возраста. То, что и как закладывается с детских лет в организм человека в виде фундамента здоровья, во многом определяет не только его физические кондиции в будущем, но и его психическое состояние, умственную деятельность, активное творческое долголетие [2]. Нельзя не вспомнить слова М.И. Калинина: «Почему же я поставил физкультуру на одну линию с русским языком и математикой? Почему я считаю ее одним из основных предметов обучения и воспитания? В первую очередь потому, что я хочу, чтобы все вы были здоровыми советскими гражданами. Если наша школа будет выпускать людей с испорченными нервами и расстроенными желудками, нуждающихся в ежегодном лечении на курортах, то куда же это годится? Таким людям будет трудно найти счастье в жизни. Какое же может быть счастье без хорошего, крепкого здоровья? Мы должны готовить себе здоровую смену – здоровых мужчин и женщин».

Базовая физическая культура является основным звеном системы физического воспитания и сопутствует практически всем периодам творческой жизни человека, начиная от занятий в дошкольных учреждениях и заканчивая занятиями в группах здоровья в пожилом возрасте.

Важнейшей формой организации физической культуры является вузовская, представляющая собой реализацию в педагогическом процессе основных задач физического воспитания в виде учебных занятий. Процесс физического воспитания определяется видовым понятием «воспитание» и в силу этого характеризуется всеми признаками любого педагогического процесса, а так же формирует двигательные навыки и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность [1].

Но вместе с тем мы считаем, что преобладание телесного компонента в содержании физвоспитания в ущерб социокультурному приводит к деформации ценностей физической культуры, в результате чего физическое воспитание утрачивает черты гуманистической направленности педагогического процесса, его общекультурной и нравственной содержательности. Эмоционально-целостное отношение к упражнениям является самым правильным подходом в формировании устойчивых занятий физкультурой. Именно такой дифференцированный подход к физической культуре может выработать стойкий интерес к отдельным видам спорта, вовлечь всех студентов в систематические занятия физической культурой, спортом и туризмом.

При всей значимости физкультурно-оздоровительных мероприятий в учебном процессе ведущей формой организации спортивно-массовой работы является деятельность вузовского коллектива физической культуры. Он является самостоятельной организацией, призванной всемерно развивать массовую физическую культуру, спорт, туризм среди студентов.

Задачи коллектива:

- осуществлять вне расписания мероприятия по укреплению здоровья и совершенствованию всестороннего физического развития студентов, навыков и умений в занятиях спортом и туризмом, воспитанию потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, соблюдать правила личной и общественной гигиены;

- участвовать в планомерной и систематической подготовке студентов к сдаче норм требований комплекса ГТО, нормативов Единой спортивной классификации;

- организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, оказывать помощь в организации самостоятельных занятий, принимать активное участие в массовых соревнованиях;

- вести пропаганду физической культуры и спорта среди студенческой молодежи как непереносимых средств укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности.

Правильно организованные занятия могут послужить мотивацией к серьезным занятиям спортом. Ведь одной из основных задач физической деятельности является формирование у молодежи потребности в личном физическом совершенствовании. Достижение этой цели возможно лишь при решении ряда промежуточных задач: воспитание интереса к физической культуре, формирование у студентов навыков и умения самостоятельных занятий, содействие внедрению занятий физической культурой в режим дня и т.д. [3].

Всякая деятельность состоит из нескольких компонентов. Цель – конечный результат, которого необходимо достигнуть в итоге самостоятельного занятия физической культурой. Это может быть укрепление здоровья, повышение уровня развития отдельных двигательных качеств и двигательной подготовленности, закаливания, улучшения телосложения и т.п. Эффект в этом во многом зависит от правильной постановки целей, адекватных возрастным возможностям и особенностям индивидуума. Цель занятия физическими упражнениями должна быть связана с профессией, воспитанием морально-волевых качеств, укреплением здоровья.

Также необходимо определить способы её достижения: в данном случае таковыми являются физические упражнения, климатические условия, соблюдение гигиенических условий занятия.

При определении факторов формирования мотивации необходимо определить основные причины утомления, наступающих в процессе учебного дня, периодов наиболее активных занятий физической культурой, выяснение отно-

шения к периодизации занятий по физическому воспитанию, наличия у студентов знаний об оздоровительном воздействии видов физкультурной деятельности.

При построении системы занятий физической культурой необходимо знать факторы, препятствующие данным занятиям. При опросе студентов выяснилось, что не могут заставить себя заниматься физической культурой 20%. Основная масса студентов сетует на недостаток времени (44%). О загруженности учебной работой говорят 27% студентов; не привлекает спортивная деятельность 6%; на недостаточное питание указали 1% отвечавших на вопросы анкеты; на усталость и на слабую материальную базу ссылаются по 1% обследованного контингента. Следовательно, загруженность учебной работой и недостаток времени являются ограничением для занятий физическими упражнениями во внеучебный период. Поэтому напрашивается вопрос о необходимости повышения эффективности занятий по физической культуре, в ограниченном объёме учебных занятий [4].

Повышение эффективности занятий по физической культуре невозможно без развития и углубления соответствующих знаний об оздоровительном воздействии занятий физическими упражнениями. Подводя итог можно сделать вывод, что основными мотивами, которые стимулируют интерес к занятиям физической культурой и спортом является желание улучшения и укрепления здоровья, освоения новых двигательных умений. Занятия физической культурой необходимо рассматривать как одно из эффективных средств психологического отдыха и спортивного совершенствования. Несмотря на негативные отношения некоторой части студентов к занятиям, в которых акцент ставится на развитие выносливости, необходимо формировать знания о положительном влиянии на состояние здоровья данных упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев Н.А., Крамской С.И., Егоров Д.Е. Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности студентов. – М.: АСВ, БГТУ им. В.Г. Шухова, 2005. – С.86-88.
2. Крылова А.В., Крылов В.М. Особенности преодолевающего поведения у студентов выпускников сельских и городских школ на начальном этапе обучения в Вузе. А.В. Крылова, В.М. Крылов // Вестник Костромского государственного университета. – КГУ.- Кострома, 2017. - №1. - С.104-106.
3. Толовин В.А. Физическое воспитание. – М., 1988. - С.111-113.
4. Физическая культура: учебное пособие / под ред. В.А. Коваленка. – М.: Изд-во: АСВ, 2000. - С.186-189.

THE LITERATURE

1. Alekseev NA, Kramskoy SI, Egorov DE Technological approaches to the phased increase in the level of physical preparedness of students. - M.: ASV, BSTU them. V.G. Shukhova, 2005. - P.86-88.

2. Krylova A.V., Krylov V.M. Features of overcoming behavior in students of graduates of rural and urban schools at the initial stage of education in the University. A.V. Krylova, V.M. Krylov // Bulletin of the Kostroma State University. - KSU. - Kostroma, 2017. - №1. - P.104-106.

3. Tolovin V.A. Physical education. - M., 1988. - P.111-113.

4. Physical culture: a textbook / ed. V.A. Kovalenka. - Moscow: Publishing House: ASV, 2000. - P.186-189.

УДК 796

ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПОМОЩЬЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Ханевская Галина Валентиновна, доцент,
Российский государственный профессионально-
Педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Статья содержит материалы по проблеме девиантного поведения среди людей и причин его появления. Также рассмотрены методы борьбы с ним и организация мероприятий по профилактике данного поведения.

Ключевые слова: девиантное поведение, подростки, здоровый образ жизни, здоровье, физическая культура.

Abstract. The article contains materials on the problem of deviant behavior among people and its causes. The methods of fighting against it and the organization of measures for the prevention of this behavior are also considered.

Index terms: deviant behavior, teenagers, healthy lifestyle, health, physical culture.

Ежедневно многие люди сталкиваются с многочисленными проявлениями социально опасного поведения - агрессией, нарушениями личных прав, противозаконными действиями и так далее. Специалисты, которые занимаются подобными проблемами, не первый год ищут ответы на такие вопросы как: каковы причины девиантного поведения, что заставляет человека причинять вред себе и окружающим вновь и вновь?

Девиации в поведении людей всегда были проблемой для общества. Социально-экономическая нестабильность, внутривнутриполитическая ситуация в стране, экологическая ситуация: все это главные причины возникновения девиантного поведения.

Как правило, именно в подростковом возрасте девиантное поведение проявляется очень обширно. У несовершеннолетних все чаще возникают проблемы со взрослыми, с родителями. Родители не могут избавиться от мысли, что их ребенок уже не маленький, продолжают чрезмерно его опекать, а подросток в свою очередь стремится вырваться из сетей этой опеки. Исходя из

того, что критичность по отношению к близким начинает усиливаться, взаимоотношения между родителями и детьми начинают характеризоваться как конфликтные.

В настоящее время девиантное поведение рассматривают как чрезвычайно сложную форму социального поведения личности, которая определяется целым рядом взаимосвязанных факторов. К большому сожалению, на данный момент не создана единая теория отклоняющегося поведения личности. Но, несмотря на это, обширные знания по этой проблеме уже накоплены в различных научных дисциплинах: психологии, социологии, биологии, педагогике. К тому же, в отдельных отраслях науки выделяются специальные подразделы, целью которых, является изучение девиантного поведения.

В отдельных подходах, в основном, уделяется внимание какому-то одному аспекту данной проблемы, но все они, безусловно, дополняют друг друга, и в конечном счете создают программу по предупреждению и коррекции девиантного поведения личности.

Одной из значимых программ по коррекции девиантного поведения является здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Одна из форм профилактической работы с подростками с девиантным поведением – это организация здорового образа жизни. Первый этап заключается в формировании представления о личной ответственности за свою жизнь и свое здоровье, а также в создании гармонии со своим телом и окружающей средой. Достижение нормального нравственного, физического и психического состояния, которое помогает успешно противостоять стрессам и неблагоприятным факторам среды является особенно важным.

Современные технологии, сохраняющие здоровье подростков, создают комфортные и безопасные условия обучения и развития в образовательных учреждениях. Это происходит при помощи разумной организации педагогического процесса и соответствия физической и учебной нагрузки возрастным особенностям подростков.

Оздоровительные технологии, направленные на решение задач укрепления физического здоровья подростков, обогащение потенциала здоровья с помощью организации здорового питания, закаливания, физической подготовки, профилактики заболеваний и девиаций в поведении.

Технологии обучения здоровью, включающие в себя гигиеническое воспитание и обучение, формирование здорового образа жизни посредством включения соответствующих тем в определенные предметы, такие как основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура.

Технологии воспитания культуры здоровья, которые позволяют воспитывать у подростков культуру здоровья, личностные качества, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья, побуждают вести здоровый

образ жизнь, формируют ответственность за свое здоровье и окружающих людей.

Последующим этапом в профилактике девиантного поведения подростков является минимизация негативных последствий аддикций. Данная форма используется лишь в случаях, когда отклоняющееся поведение уже сформировано. Этот этап помогает сократить количество возможных рецидивов и их отрицательных последствий.

Активизация личностных ресурсов также является немаловажным фактором в решении проблемы девиантного поведения подростков. Занятия физической культурой, ведение здорового образа жизни, творческое самовыражение – всё это активизирует личностные ресурсы, обеспечивающие здоровье и активность самой личности, позволяет личности противостоять негативным внешним воздействиям.

Профилактика девиантного поведения основывается на представлении о факторах риска, которые определяют отклонения в поведении.

Выделяют следующие факторы риска:

- индивидуальные (неспособность правильно выражать свои чувства, недостаточный самоконтроль, низкая самооценка);
- семейные (отсутствие контроля со стороны взрослых, злоупотребление наказаниями, низкий экономический статус семьи, асоциальное поведение родителей – систематическое употребление алкоголя и наркотиков);
- социальные (неспособность адаптироваться в школе, группе ровесников и т.д.).

На сегодняшний день почти каждый подросток подвержен возникновению девиаций в своем поведении. Поэтому профилактика девиантного поведения должна проводиться у всех подростков, вне зависимости от того к какой социальной группе они относятся. В первую очередь, программы по профилактике девиантного поведения подростков должны развивать в несовершеннолетних умение противостоять давлению со стороны и мнению большинства. В настоящее время профилактика девиантного поведения посредством установки на здоровый образ жизни считается наиболее эффективной в работе с подростками.

Занятия физической культурой являются составной частью общей культуры личности, поэтому во многом определяет ее нравственный и социальный статус и служит решающим фактором предупреждения и преодоления девиаций в поведении подростков. Заинтересованность в состоянии своего здоровья, увлечение физически активной деятельностью дает стимул к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.

Подводя итог, можно выделить условия, при которых профилактика посредством установки на здоровый образ жизни будет эффективной в работе с девиантными подростками:

- создание социально-поддерживающего окружения, социокультурной и физкультурно-оздоровительной среды и активного вовлечение в нее подростков;

- использование здоровьесберегающих и оздоровительных технологий, технологий обучения здоровью и воспитания культуры здоровья;

- увеличение программ, направленных на формирование здорового образа жизни и информирования о негативных последствиях девиантного поведения и вреде курения, алкоголя, наркотиков на здоровье подростков.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Маратова А. М.* Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровье человека / А. М. Маратова // Наука и современность. – 2013. - №22. – С. 16-20.

2. *Миннегалиев М. М.* Роль физической культуры и спорта в профилактике девиантного поведения учащейся молодежи / М.М. Миннегалиев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы Международ. науч.- практ. конф. - Уфа, 2010. С. 313 – 315.

3. *Терещенко Е.Е.* Проблема девиантного поведения и пути ее решения / Е.Е. Терещенко// Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2013. - №8. – С. 96-99.

4. *Симончук Т.Е.* Девиантное поведение в подростковом возрасте / Т. Е. Симончук// Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. – 2016. - №1. – С. 202-203.

THE LITERATURE

1. *Maratova A. M.* Healthy lifestyle – the harmony of life and human health / M. A. Maratova // Science and modernity. - 2013. - No. 22. - P. 16-20.

2. *Minnegaliyev M. M.* the Role of physical culture and sports in the prevention of deviant behavior of students / M. Minnegaliyev // Actual problems of physical culture, sports and tourism: materials of the international. science.- practice. Conf.- Ufa, 2010. Pp. 313 – 315.

3. *Tereshchenko E. E.* the Problem of deviant behavior and solutions / E. E. Tereshchenko// Collections of conferences. - 2013. - No. 8. – S. 96-99.

4. *Simonchuk T.E.* Deviant behavior in adolescence / T.E. Simonchuk // Modern science: actual problems and ways of their solution. - 2016. -No. 1. - Pp. 202-203.

ДЕЙСТВИЕ КРЕАТИНА НА ОРГАНИЗМ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В СПОРТЕ

Ханевская Галина Валентиновна, доцент

Воробьев Василий Валерьевич, студент группы УД-302п,

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические материалы, связанные с креатином, а также подкреплена практическим опытом использования атлетами разного уровня. В данной статье предоставлено описание вышеупомянутого вещества в общих чертах, раскрывается его роль в метаболизме, описываются его эффекты на организм спортсмена, а также предоставлена информация о побочных эффектах креатина.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивное питание, креатин, мышца.

Abstract. The article contains theoretical materials related to creatine and supported by practical experience of using by athletes of different levels. This article provides a description of the above-mentioned substance in general terms, reveals its role in metabolism, describes its effects on the athlete's body, and there is the information about side effects of creatine.

Index terms: physical culture, sports, sports nutrition, creatine, muscle.

Каждый человек, занимающийся каким-либо делом, желает постоянно прогрессировать в нем: писатель хочет, чтобы его произведения становились все более и более востребованными в обществе, бизнесмен хочет, чтобы узнаваемость его компании росла, и чтобы росли продажи его продукции, спортсмены, как любители, так и профессионалы, также хотят видеть отдачу от того, чем занимаются, в виде роста силовых показателей, гибкости, выносливости и других физических качеств. Проблема заключается в том, что прогресс последних часто бывает ограничен природными возможностями организма: по мере достижения определенного результата спортсмен упирается в так называемое «плато» и далее прогресс либо отсутствует, либо приобретает тенденцию «черепашьего темпа». В подобной ситуации спортсмены начинают искать пути преодоления застоя в росте результатов. В ход могут пойти как пищевые добавки, которые в определенной степени могут помочь росту результата, так и спортивная фармакология (допинг). Стоит отметить, что допинг не имеет ничего общего со здоровьем и профессиональные спортсмены, которые его применяют, прекрасно осознают на что они идут и зачем они это делают: это необходимо им для того, чтобы оставаться в топах. Далее предлагаем поподробнее изучить такую пищевую добавку, как креатин. Использование, продажа, хранение данной добавки не преследуются по закону, она не внесена в список запрещенных веществ Всемирного антидопингового кодекса [1].

Креатин - азотсодержащая карбоновая кислота, которая участвует в энергетическом обмене в мышечных и нервных клетках. Креатин был выделен из скелетных мышц в 1832 году. В спорте креатин используется как спортивная добавка с доказанной безопасностью для увеличения силовых показателей, кратковременной анаэробной выносливости, а также роста мышечной массы атлета[2]. Креатин содержится в мясе, рыбе и других продуктах животного происхождения, производится в виде пищевой добавки, а также может синтезироваться организмом человека.

Креатин является натуральным веществом, которое присутствует в мышечных тканях человека в количестве примерно равном 100-140 грамм. Данное вещество используется организмом в качестве источника энергии для мышц. За сутки организм человека расходует примерно 2 грамма креатина. Креатин важен для жизни так же, как и другие микро- и макронутриенты. Рассматриваемое вещество организм способен синтезировать из таких аминокислот, как глицин, аргинин и метионин. В печени, почках или поджелудочной железе креатин синтезируется определенными ферментами, а далее транспортируется кровью в мышцы. Примерно 95% креатина организма откладывается в тканях скелетной мускулатуры. По мере увеличения физической нагрузки расход креатина возрастает. Запасы креатина должны восполняться с помощью диеты или путем натурального производства организмом.

Универсальным источником энергии в нашем организме выступает молекула АТФ (аденозина трифосфат), количество которой лимитировано. Белки, жиры и углеводы, получаемые нами из пищи, конвертируются путем химических реакций в АТФ, которая в последующем становится доступной как молекула, которую тело человека использует для получения энергии. Когда АТФ расходуется на обеспечение организма энергией, формируется новая молекула, называемая аденозина дифосфатом (АДФ). Данная реакция является обратимой благодаря богатому энергией вещества креатин-фосфату. Креатин вступает в реакцию с фосфатом в организме с целью образования фосфокреатина, который является определяющим фактором производства энергии в мышцах. Таким образом, креатин способствует регенерации молекул АТФ, которые необходимы для снабжения организма энергией.

Разобрав действие креатина на человеческий организм, можно сделать вывод о том, что его главная ценность связана с улучшением кратковременных силовых показателей. Вещество может быть полезно, например, в беге на короткие дистанции, велосипедном спринте, силовых видах спорта и в бодибилдинге. В момент, когда интенсивность нагрузки очень велика, креатинфосфат (фосфокреатин) также используется в качестве источника энергии. Для видов спорта, в которых характерны короткие взрывчатые мышечные сокращения, сопровождаемые короткими периодами отдыха или восстановительными периодами креатин будет полезен.

Перейдем непосредственно к структурированному разбору основных эффектов креатина:

1. Увеличение силы. Во время выполнения высокоинтенсивных упражнений потребность в АТФ в работающих мышцах увеличивается. Если истощенные запасы АТФ и фосфокреатина пополняются, мышечные сокращения могут продолжаться на пиковых уровнях частоты и силы. Увеличивая фосфокреатин путём приёма креатина, можно увеличить количество АТФ, и, следовательно, повысить силу.

2. Увеличение мышечной массы. При систематических тренировках и правильном питании можно рассчитывать на рост мышечной массы тела в пределах 2-5 килограмм за месяц за счет приема креатина [3]. Предыдущий пункт подтверждает факт того, что креатин способствует массовому набору, т.к. увеличение силы позволяет добиться ростостимулирующего воздействия на мышцы. Но стоит отметить, что у людей со слабой чувствительностью организма к креатину, может и не наблюдаться подобных эффектов [4].

3. Влияние на качество мышц. Если говорить о креатине в одной из его самых распространенных форм (в форме моногидрата), принято считать, что он способен улучшить рельефность мускулатуры. Моногидрат креатина связывается с водой, по мере того как он абсорбируется в мышечные клетки. Запасаясь в мышечных клетках вместе с водой, креатин позволяет мышце за счет этого выглядеть более наполненной, округлой.

4. Усиление секреции анаболических гормонов. Исследования доказывают, что креатин способен увеличить секрецию эндогенных тестостерона и соматотропина [5]. Также исследования подтвердили благотворное влияние креатина на рост секреции инсулиноподобного фактора роста на 15% (в сравнении с группой плацебо) и на подавление образования миостатина (пептида, подавляющего рост мышечной ткани) [6, 7]. Исследования ученых из Университета Стелленбоса, ЮАР, подтвердили то, что креатин способствует повышению уровня дигидротестостерона (андрогенного метаболита тестостерона) [8].

5. Буфер молочной кислоты. Во время выполнения мышцей работы высокой интенсивности в ней в виде лактата и пирувата накапливаются продукты распада, которые заставляют чувствовать мышечное жжение, заставляющее мышцу прекратить работу. Согласно последним исследованиям, которые проводил доктор Michael Prevost из университета штата Луизиана, креатин способен в определенной степени сдерживать и ослабить действие продуктов распада и, как следствие, позволить мышце проработать дольше.

Как можно было прикинуть, от приема данной пищевой добавки спортсменам можно извлечь немало пользы. Но все ли так однозначно? Давайте же приступим к поиску подводных камней. В первую очередь, креатин не стоит употреблять людям с индивидуальной непереносимостью, как и не стоит употреблять некачественное вещество во избежание проблем с его усвоением (тошноты, диареи, метеоризму). Опытные спортсмены используют только кре-

атин проверенных фирм, которые ручаются за высокую степень очистки продукта, за его качество. Стоит отметить тот факт, что креатин задерживает воду в организме, как следствие, это способствует набору веса.

С предыдущим побочным эффектом связана дегидратация: жидкая часть крови может переходить в мышцы, таким образом, может происходить обезвоживание организма, что влечет за собой, нарушение обмена веществ, тепло-регуляции, кислотно-щелочного баланса и др. Но данный побочный эффект легко сглаживается путем употребления достаточного количества жидкости: это дает возможность креатину не обезвоживать некоторые системы организма. Некоторые люди, использовавшие креатин, жаловались на возникновение судорог и спазмов, однако ученые опровергают связь судорог и спазмов с употреблением креатина [9]. Они объясняют данное явление следствием недостатка электролитов и обезвоживания, которые, скорее всего, могли быть вызваны недостаточным потреблением воды. Нельзя не упомянуть и то, что креатин не оказывает негативного влияния на печень, не вызывает изменения концентрации почечных маркеров и клинически значимого побочного действия на почки у здоровых людей (даже при употреблении в больших дозах) [10, 11]. Логичен вывод о том, что при соблюдении дозировок и правил употребления креатина, он является довольно безопасной добавкой. Как говорил Парацельс: «Всё — яд, всё — лекарство; то и другое определяет доза».

Такими образом креатин – вещество, которое в большинстве своем откладывается в тканях скелетной мускулатуры, может быть, как синтезировано организмом, так и получено извне; используется в качестве источника энергии для мышц. Креатин способен препятствовать закислению мышц, увеличивать их объем и работоспособность. Погрузившись в пучину анализа существующей базы исследований, связанных с данным веществом удалось также выявить, что оно благотворно влияет на гормональную систему человека и, как оказалось, не имеет ощутимых побочных эффектов при рациональном применении. Так или иначе, данная добавка найдет своего выгодного приобретателя, т.к. она способна приносить объективную пользу в виде улучшения спортивных показателей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Запрещенный список 2018 года. Режим доступа: <http://list.rusada.ru/content/files/wadalist.html>

2. Мэйхью, Д. Л., Мэйхью, И. Л., & Изделий, Я. С. (2002). Последствия длительного приема креатина на печень и функции почек у американских игроков американского футбола. Международный журнал "Спортивное питание и физический обмен", 12, 453-460

3. Крайдер Р.Б. Эффекты креатина на производительность и учебных приспособлений. Моляр Клеточной Биохимии 2003, 244(1-2):89-94.

4. Williams M.H. Факты и заблуждения предполагаемых эргогенных аминокислотных добавок. Клинический Спорт Мед 1999, 18(3):633-49.

5. Шедель, Ж. М., Танака Х., А. Kiyonaga, М. Синдо, Ю. Шютц. Острая нагрузка креатина увеличивает секретирование инкрети людского роста. J Sports Med Phys. Пригодность. 2000 Dec; 40 (4): 336-42.

6. Берк, ДГ; Candow, ДГ; Chilibeck, ПД; Макнейл, ЛГ; Рой, БД; Тарнопольский, МА; Ziegenfuss, Т (2008). "Эффект от креатина и сопротивления-упражнения на мышцы инсулин-подобного фактора роста у молодых людей". Международный журнал о спортивном питании и физическом метаболизме 18 (4): 389-98.

7. Чен, Ж.; Ван, М. Кун, Ю.; М., Х.; Цзоу, С. (2011). "Сравнение новых соединений креатина и пируватона с липидным и белковым обменом у цыплят-бройлеров". Животное 5 (7): 1082-9.

8. Клин, Ж. Спорт Мед. 2009. Три недели креатин моногидрат влияет ди-гидротестостерон соотношение тестостерона в колледж-в возрасте регбисты. ван дер Мерве и J1, Брукс СВ, Майбург Х.

9. Крайдер Р. Расмуссен С, выкуп Дж, Алмада Аль. (1998). "Эффекты от приема креатина во время тренировки по заболеваемости мышечные судороги, травмы и боли.". Журнал исследований прочности кондиционирования 12 (275).

10. Крайдер Р. Б., Мелтон, К. Расмуссен, Я. К., Гринвуд, М., Ланкастер, С., Cantler, E. С., Милнор, П. & Алмада, А. Л. (2003). Длительное добавление креатина не оказывает существенного влияния на клинические маркеры здоровья у спортсменов. Молекулярная и клеточная Биохимия, 244, 95-104

11. Крайдер, Р. Б.; Мелтон, К. Расмуссен, Я. К., Гринвуд, М., Ланкастер, С., Cantler, С. Е., Милнор, П. & Алмада, А. Л. (2004-11-01). "Длительное добавление креатина не оказывает существенного влияния на клинические маркеры здоровья у спортсменов"

THE LITERATURE

1. World anti-doping code. International standard. The prohibited list in 2018. Mode of access: <http://list.rusada.ru/content/files/wadalist.html>

2. Mayhew, D.L., Mayhew, J.L., & Ware, J.S. (2002). Effects of long-term creatine supplementation on liver and kidney functions in American college football players. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 12, 453-460

3. Kreider RB: Effects of creatine supplementation on performance and training adaptations. Mol Cell Biochem 2003, 244(1-2):89-94.

4. Williams MH: Facts and fallacies of purported ergogenic amino acid supplements. Clin Sports Med 1999, 18(3):633-49.

5. Schedel, J. M., H. Tanaka, A. Kiyonaga, M. Shindo, Y. Schutz. Acute creatine loading enhances human growth hormone secretion. J Sports Med Phys. Fitness. 2000 Dec;40(4):336-42.

6. Burke, DG; Candow, DG; Chilibeck, PD; MacNeil, LG; Roy, BD; Tarnopolsky, MA; Ziegenfuss, T (2008). "Effect of creatine supplementation and resistance-exercise training on muscle insulin-like growth factor in young adults". International journal of sport nutrition and exercise metabolism 18 (4): 389–98.
7. Chen, J.; Wang, M.; Kong, Y.; Ma, H.; Zou, S. (2011). "Comparison of the novel compounds creatine and pyruvate on lipid and protein metabolism in broiler chickens". Animal 5 (7): 1082–9.
8. Clin, J. Sport Med. 2009. Three weeks of creatine monohydrate supplementation affects dihydrotestosterone to testosterone ratio in college-aged rugby players. van der Merwe J1, Brooks NE, Myburgh KH.
9. Kreider R, Rasmussen C, Ransom J, Almada AL. (1998). "Effects of creatine supplementation during training on the incidence of muscle cramping, injuries and GI distress.". Journal of Strength Conditioning Research 12 (275).
10. Kreider, R.B., Melton, C., Rasmussen, C.J., Greenwood, M., Lancaster, S., Cantler, E.C., Milnor, P., & Almada, A.L. (2003). Long-term creatine supplementation does not significantly affect clinical markers of health in athletes. Molecular and Cellular Biochemistry, 244, 95-104
11. Kreider, R.B.; Melton, C., Rasmussen, C.J., Greenwood, M., Lancaster, S., Cantler, E.C., Milnor, P. & Almada, A.L. (2004-11-01). "Long-term creatine supplementation does not significantly affect clinical markers of health in athletes"

УДК 796

ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ханевская Галина Валентиновна, доцент

Решетникова Марина Михайловна, студент гр. СР-305

*Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме инновационной деятельности по оздоровлению школьников средствами физической культуры, методологические приемы использования новых методов при проведении занятий физической культуры.

Ключевые слова: инновация, школьники, физическая подготовка, здоровый образ жизни.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of innovative activity for the improvement of schoolchildren by means of physical culture, methodological methods of using new methods in conducting physical education classes.

Index terms: innovation, schoolchildren, physical training, healthy lifestyle.

Понятие «инновация» появилось сравнительно недавно и теперь уже прочно вошло в педагогический обиход.

Термины «инновации в образовании» и «педагогические инновации», потребляемые как синонимы, были научно обоснованы и введены в категориальный аппарат педагогики.

Инновации в образовании – это целенаправленные нововведения, целью которых является получение стабильных и более эффективных результатов [2].

Инновации в сфере образования – все, что связано с внедрением в практику передового педагогического опыта. Учебно-воспитательный процесс, занимающий в современной науке ведущее место, направлен на передачу учащимся знаний, умений, навыков, на формирование личности, гражданственности. Изменения продиктованы временем, изменением отношения к обучению, воспитанию, развитию.

Педагогическая инновация – это педагогическое нововведение; целенаправленное прогрессивное изменение, вносящее в образовательную среду стабильные элементы (новшества), улучшающие характеристики отдельных частей, компонентов и самой образовательной системы в целом [2].

Развитие школы может происходить только посредством усовершенствования педагогических технологий, что стало одной из основных проблем педагогической науки и практики. Главная задача инновационных педагогических технологий – увеличить эффективность образовательного процесса, обеспечивать достижение задуманных итогов обучения. В школе следует формировать условия для эффективного обучения и воспитания учащихся. Учебный процесс должен осуществляться в одну смену, количество уроков в расписании не превышать шести, в субботу организовываться события различного плана, в которых интенсивное участие принимали бы дети, родители и педагоги.

Для педагогов необходимо разрабатывать различные тренинги, проблемные семинары. (Например, «Как сохранить здоровье учащихся», «Здоровье – основная ценность»)

Специфика предмета позволяет использовать многообразие форм организации деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий. Была разработана и успешно реализована программа «Учись быть здоровым».

На уроках ученики должны быть мотивированы на положительный результат и доброжелательное отношение друг к другу. Такой эффект может быть достигнут лишь при комплексном использовании всего арсенала методов и средств обучения, наиболее результативными из которых являются – метод имитации, метод проектов, игровой, метод регламентированного упражнения, методы анализа, сравнения, соревновательный метод.

На сегодняшний день, разработан комплекс общей физической подготовки способом круговой тренировки. У учеников появился живой интерес к систематическим занятиям физической культурой. Им стало небезразлично,

сколько раз они подтянутся на перекладине, сколько раз сделают подъем переворотом, сколько времени продержат угол в висячем положении на перекладине, сколько раз отожмутся. У них постоянно идет соперничество между собой, группами, они стали жить в соревновательном движении.

Уровень физического воспитания учащихся повышается через работу спортивных секций, участие учащихся в школьных, городских спортивных мероприятиях, спортивных праздниках, походах, Днях здоровья. Стали традиционными спортивные праздники «Мама, папа, я – дружная семья», День здоровья. Анализ спортивных мероприятий, дней здоровья представляется педагогическому коллективу, делаются выводы, даются рекомендации о качественном проведении, массовости мероприятий. Большое количество учащихся школы занимаются в спортивно-оздоровительных комплексах города.

Популяризация физкультуры и спорта должна вестись через стенд «Спортивные достижения», где руководители физического воспитания демонстрируют результаты школьных соревнований, дают информацию об участии в городских, областных соревнованиях.

В последнее время все большую актуальность приобретает проблема сохранения здоровья школьников. Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения в школе здоровье детей ухудшается в несколько раз. Поэтому одна из приоритетных задач учителя физической культуры – сохранение и укрепление здоровья школьников. Важную роль в реализации этой задачи отводится использованию оздоровительных технологий.

Помогают оптимизировать процесс обучения технологии группового обучения – использование малых групп (3-7 человек) в образовательном процессе. Главное условие групповой работы заключается в том, что непосредственное взаимодействие учеников осуществляется на партнерской основе. Это создает комфортные условия в общении для всех, обеспечивает взаимопонимание между членами группы.

В наше время использование компьютера в обучении имеет уникальную возможность сделать урок более интересным. Включение ИКТ в урок физической культуры позволяет не только разнообразить процесс обучения, но и значительно повысить его эффективность. В настоящее время есть много направлений использования компьютера в учебном процессе.

Использование компьютерных презентаций в качестве средства наглядности позволяет значительно повысить интерес школьников к уроку.

На занятиях со старшими классами особое место отводится силовой и общей физической подготовке, которая состоит в повышении физических возможностей человеческого организма. Это означает, что в юношеском организме под воздействием постоянного увеличения нагрузки происходит процесс приспособляемости, т.е. настройка всех функциональных систем организма на работу в максимальном режиме. Урок построен таким образом, чтобы при высокой плотности он был эмоционально насыщен и содержал элементы игры.

Ученики получают такую физическую нагрузку, которую они способны выдержать без ущерба для здоровья. Такой результат достигается в результате использования всего арсенала методов: метода максимальных усилий, метода динамических усилий, «ударного» метода. В конце урока ребята получают домашнее задание на освоение техники движений, развитие двигательных качеств, контроль над выполнением осуществляется в конце изучения модуля.

На занятиях физической культурой юноши приобретают не только технические навыки, но и навыки организатора. С этой целью ребята самостоятельно подготавливают обзор спортивных новостей за неделю в городе, крае, стране, мире и выпускают информационный бюллетень «Новости спорта», разрабатывают комплексы общих развивающих упражнений для разминки, выстраивают индивидуальную траекторию обучения. У ребят воспитываются те качества, которые характеризуют их отношение к делу: целеустремленность, трудолюбие, добросовестность, настойчивость, самостоятельность, изобретательность. Также развиваются и обязательные специфические волевые качества: решительность и смелость, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, которые необходимы им в будущей трудовой деятельности и способствуют карьерному росту.

На уроках и внеурочной деятельности обеспечиваются условия для постепенного перехода от коллективно-распределительных форм учебной деятельности к ее индивидуальным формам, опирающимся на самостоятельную работу студентов и переход к саморегуляции и самокоррекции. С этой целью применяется технология Портфолио, адаптированная к преподаваемой дисциплине.

Результатом инновационных процессов в образовании является использование новшеств, как теоретических, так и практических, а также тех, которые образуются на стыке теории и практики.

Причем инновация в системе образования предполагает введение нового в цели образования; разработку нового содержания, новых методов и форм обучения и воспитания, внедрение и распространение уже существующих педагогических систем; разработку новых технологий управления школой, ее развитие; школу как экспериментальную площадку; ситуацию, когда школа имеет принципиально новую образовательную ориентацию и осуществляет обновление образования и воспитания, которые имеют системный характер, затрагивающий цели, содержание, методы, формы и другие компоненты системы образования.

Инновации в системе физического воспитания учащихся является функциональной необходимостью педагогов образовательных учреждений [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Вагизова А. И. Подходы к формированию системы инновационного образования РФ// Вестник Казан. технол. ун-та. -2011. Т.14, №23 – С. 293- 295
2. Хуторской А.В. Педагогическая инноватика: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. – М: Академия, 2008. – 256с.

THE LITERATURE

1. Vagizova A.I. Approaches to the formation of the system of innovative education of the Russian Federation // Bulletin of Kazan. technol. un.-2011. T.14, №23 - С. 293- 295

2. Khutorskoy A.V. Pedagogical Innovation: a textbook for stud. supreme. training. zaved. - М: Academy, 2008. - 256s.

УДК 796.01:612

МОРФОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ И ТЕННИСИСТОВ 17-20 ЛЕТ

*Харисова Эндже Зиннуровна,
аспирант Поволжской государственной академии физической культуры,
спорта и туризма,
г. Казань, Россия*

Аннотация. Статья содержит анализ показателей морфологических особенностей высококвалифицированных спортсменов 17-20 лет, занимающихся бадминтоном и теннисом. Спортсмены обладают своими специфическими особенностями в компонентном составе тела. Морфологические особенности, проявляющиеся у теннисисток, связаны с длиной тела и массой телесного жира. У теннисистов – с широкими бедрами и массой телесного жира. У бадминтонисток, связаны с безжировой массой тела. У бадминтонистов, достигших 17-20 лет, уровень мастерства не зависит от морфологических особенностей.

Ключевые слова: морфологическое состояние, высококвалифицированные спортсмены, теннис, бадминтон, компонентный состав тела.

Abstract. The article contains an analysis of indicators of morphological features of highly skilled athletes aged 17-20 years who are engaged in badminton and tennis. Athletes have their own specific features in the component composition of the body. Morphological features, manifested in girls tennis players, are related to the length of the body and the mass of body fat. Youth tennis players with wide hips and body fat. Girls badminton, associated with fat-free body weight. Young men badminton, who reached 17-20 years of age, the level of skill does not depend on the morphological features.

Index terms: morphological condition, highly qualified athlete, play tennis, badminton, component body composition.

Введение. В условиях постоянно растущей конкуренции в спорте повышается значение отбора наиболее перспективных юношей и девушек в спортивные коллективы [1, 4]. Чем выше мастерство спортсмена, выраженное в званиях и разрядах тем более жесткий отбор, проходят данные спортсмены.

Поэтому конечный результат, который измерялся, является продуктом отбора на основе двух факторов – генетики и тренированности.

Как в теннисе, так и в бадминтоне для выявления предрасположенности к высоким спортивным результатам учитывается морфологическая особенность, а также по достижению спортивных результатов она является критерием оценки состояния готовности спортсмена для дальнейших соревнований.

Цель исследования – выявить влияние спорта высших достижений на морфологическое состояние теннисистов и бадминтонистов 17-20 лет.

Задачи: 1) Выявить особенности морфологического состояния высококвалифицированных бадминтонистов 17-20 лет. 2) Выявить особенности морфологического состояния высококвалифицированных теннисистов 17-20 лет.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе Деревни Универсиады г. Казань 2016 года среди студенток 17-20 лет. В эксперименте приняли участия не спортсменки (23 человека), теннисистки от 1 до 3 разряда (10 человек) и теннисистки имеющие категорию мастера спорта и кандидата в мастера спорта (10 человек). Исследуемые были однородны по возрасту ($p > 0,05$).

Для изучения морфологического состояния использовался прибор Es-teck System Complex Multiskan PRO, который одновременно выдает важнейшие показатели композиционного состава тела (массы без жира, жировая масса, мышечная масса, общее количество воды, ежедневный расход энергии).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ антропометрических показателей у изучаемых групп спортсменов (теннисисты, бадминтонисты и неспортсмены), показал, что наиболее значимым антропологическим показателем, который способствует спортивной результативности у девушек теннисисток - является их рост, который интерпретируется генетическим фактором.

Соотношение силы удара и высота подачи и приема мяча при высоком росте значительно облегчаются [2].

Как известно, длина тела - используется как ведущий показатель физического развития, относящийся к числу консервативных признаков, генетически детерминированному, а значит, информативному с позиций прогностической деятельности [3].

В свою очередь физические упражнения, не направленные на вытягивание позвоночника и конечностей, не влияют на длину тела. Так как у теннисистов нет подобных упражнений, поэтому обнаруженный результат является фактически результатом отбора теннисистов с высоким ростом.

В то же время широкие бедра являются скорее лимитирующим фактором развития спортивного мастерства у юношей теннисистов. Количество прыжковых упражнений в мужском теннисе гораздо больше, что может определять развитие широкого таза у юношей, как на генетическом уровне, так и в результате неправильного выполнения упражнений (например, неправильное

приземление). Однако устойчивость таза к прыжковым упражнениям или правильное выполнение прыжков и прыжковых упражнений способствует росту спортивного мастерства [5].

Высокие показатели безжировой массы тела у бадминтонисток, достигших уровня КМС и МС и теннисисток, выполнивших спортивный разряд, может быть связано с высоким уровнем двигательной активности и, соответственно, энергетического потребления.

Масса телесного жира снижается, пропорционально повышая уровень мастерства у спортсменов, достигших уровня КМС и МС. Уровень физической нагрузки с ростом мастерства возрастает, и масса телесного жира, поэтому, может становиться меньше.

Отсутствие достоверных различий в показателях общего количества воды, индекса массы тела, мышечной массы и основного обмена веществ, что для юношеского организма, что для женского, говорит об отсутствии значимого влияния данных факторов как на занятия спортом, так и на уровень мастерства.

Как у бадминтонисток, так и у теннисисток ежедневный расход энергии зависит от уровня мастерства. Среди групп юношей, только у теннисистов данный показатель имеет зависимость от уровня мастерства. Для бадминтонистов ежедневный расход энергии не имеет особой роли для достижения высокого результата.

Это связано с преобладанием аэробных нагрузок у теннисистов и анаэробных нагрузок у бадминтонистов, а в аэробном режиме сжигается калорий гораздо больше. Именно в связи с этим для похудения и рекомендуют аэробные нагрузки [6].

Чем выше уровень мастерства в теннисе, тем меньше показатели массы телесного жира и выше показатели расхода энергии. Этот факт характерен как для юношей, так и для девушек 17-20 лет.

Таким образом, спортсмены обладают своими специфическими особенностями в компонентном составе тела.

ВЫВОДЫ

1. Морфологические особенности, проявляющиеся у теннисисток, связаны с длиной тела и массой телесного жира. У теннисистов – с широкими бедрами и массой телесного жира.

2. Морфологические особенности, проявляющиеся у бадминтонисток, связаны с безжировой массой тела. У бадминтонистов, достигших 17-20 лет, уровень мастерства не зависит от морфологических особенностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Артеменко Т.Г.* Отбор баскетболистов на этапе начальной подготовки с учетом их личностных особенностей [Текст]: автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп-ю и спорту/ Т.Г. Артеменко; НУФВиС Украины. – Киев: НУФВиС Украины, 2010. - 20 с.

2. *Голенко В.А.* Академия тенниса / В.А. Голенко, А.П.Скородумова, Ш.А.Тарпищев. 2-е изд.— М.:Изд-во «Дебалуc», 2003. — 150 с.

3. *Рауш В.В.* Влияние морфофункциональных показателей на спортивный результат юных спортсменов / В.В. Рауш, М.Р. Сулейманов, С.Н. Ручьев, М.Р. Яхутов // Современные проблемы науки и образования. — 2015. — № 1-1. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=19220> (дата обращения: 02.02.2018).

4. *Серова Л.К.* Профессиональный отбор в спорте [Текст]: учеб.пособие / Л.К. Серова. — М.: Человек, 2010. — 159 с.

5. *Тарпищев Ш.А.* Особенности подготовки юных теннисистов / Ш.А. Тарпищев, В.П. Губа, В.А. Самойлов. — М.: Физкультура и спорт, 2006. — 192 с. 6. Упражнения для похудения — аэробный комплекс // <http://modli.ru/202-uprazhneniya-dlya-pohudeniya.html> (дата обращения: 2.02.2018).

THE LITERATURE

1. *Artemenko T.G.* Selection of basketball players at the stage of initial training, taking into account their personal characteristics [Text]: avtoref. dis. ... Candidate of Science in Physical Sciences. and sports and sports. Artemenko; NUFViS of Ukraine. - Kiev: NUFViS of Ukraine, 2010. - 20 p.

2. *Golenko V.A.* Academy of Tennis / VA. Golenko, AP Skorodumova, Sh.A. Tarpishchev. 2-е изд.- М.: Publishing house «Debalus», 2003. - 150 p.

3. *Raush V.V.* Influence of morph functional indices on the sports result of young athletes / V.V. Raush, M.R. Suleymanov, S.N. Ruchiev, M.R. Yakhutov // Modern problems of science and education. - 2015. - №. 1-1. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=19220> (reference date: 2.02.2018).

4. *Serova L.K.* Professional selection in sports [Text]: textbook / L.K. Serova. - Moscow: The Man, 2010. - 159 p.

5. *Tarpishchev Sh.A.* Features of training young tennis players / Sh.A. Tarpischev, V.P. Guba, V.A. Samoilov. - Moscow: Physical training and sports, 2006. - 192 p.

6. Exercises for weight loss - aerobic complex // <http://modli.ru/202-uprazhneniya-dlya-pohudeniya.html> (reference date: 2.02.2018).

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВИДОВ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Бородачева Светлана Евгеньевна, старший преподаватель,
Мезенцева Вера Анатольевна, старший преподаватель,
Самарской государственной сельскохозяйственной академии,
г. Самара, Россия*

Аннотация. Физическая культура включает все достижения, накопленные в процессе общественно-исторической практики: уровень здоровья, спортивного мастерства, науки, произведений искусства, связанных с физическим воспитанием, а также материально-технические ценности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, история, развитие.

Abstract. Physical culture includes all the achievements accumulated in the process of social and historical practice: the level of health, sportsmanship, science, works of art associated with physical education, as well as material and technical values.

Index terms: physical culture, sport, history, development.

Вторая половина XIX в – 1917 г – небольшой по времени, но насыщенный важными историческими свершениями период в области физического воспитания и спорта. Среди них следует выделить: становление педагогических и естественнонаучных основ физического воспитания, создание системы физического воспитания (образования), развитие современных видов спорта и становление практики физического воспитания в образовательных учреждениях.

После Великой Октябрьской социалистической революции положение в корне изменилось. Советское государство приняло на себя заботу о массовом развитии физкультуры и спорта в стране. Народная власть сделала спорт всеобщим достоянием, открыла к нему дорогу всем, кто стремился к всестороннему физическому развитию. Уже в 1920 году, несмотря на трудности, переживаемые молодой Советской Республикой был открыт институт физической культуры.

В 1923 году основано первое в стране добровольное спортивное общество – «Динамо». Повсюду в стране строились спортивные площадки, создавались физкультурные ячейки на фабриках и заводах. Во многих городах действовало общество «Муравей», созданное по инициативе комсомола. Популярными стали в те годы и различные сверхдлинные дистанции, стартом или финишем которых была Москва. Так в 1927 году московские лыжники совершили переход из Москвы в Осло за 35 дней. А летом 1932 года туркменские спортсмены преодолели на конях путь от Ашхабада до Москвы за 85 дней. Во всех школах и вузах было введено преподавание физической культуры. Перед советской молодежью открылись широкие возможности для занятий самыми различными видами спорта [3].

17 августа 1928 года парадом на Красной площади открылась первая все-союзная Спартакиада. Знаменательно, что это происходило в тот день, когда в Амстердаме завершились IX Олимпийские игры. Буржуазные спортивные деятели предсказывали провал Спартакиады, но первый ее рекорд был установлен еще до начала стартов: в Москву со всех концов нашей страны приехали соревноваться 7225 спортсменов – больше, чем в Амстердам, куда собралось лишь 3015 представителей из 46 стран мира.

Первая всесоюзная Спартакиада стала важной вехой в развитии физической культуры в России. Страна готовилась шагнуть в первую рабочую пятилетку. В Москве появлялись новые спортивные сооружения. Советские спортсмены получили официальное представительство в руководящем органе страны. Как свидетельство всенародного признания заслуг спортсменов в 1934 году было установлено почетное звание – заслуженный мастер спорта СССР [3].

Физкультура и спорт уже прочно вошли в быт народа России. И неудивительно, что в 1939 году был учрежден «Всесоюзный день физкультурника». В период 1932-1988 гг. содержание средств физического воспитания в общеобразовательных школах и других учебных заведениях тесно увязывалось с перечнем контрольных упражнений, входящих в комплекс ГТО. Он был провозглашен программной и нормативной основой советской системы физического воспитания. Школьные программы предвоенного и военного времени (1932-1945) были полностью сориентированы на военно-физическую подготовку школьников.

Триумфальным было турне динамовцев на родине футбола – Англии в 1945 году. Победы над сильнейшими клубами этой страны показали готовность наших спортсменов проводить состязания на любом уровне. В следующем, 1946 году у футбола появился соперник: хоккей с шайбой. 22 декабря в Москве, на малом поле стадиона «Динамо», открылся первый чемпионат СССР по «канадскому хоккею», как его тогда называли. Новая игра полюбилась – года через три ей уже «болела» вся страна. Как и прежде, большой популярностью пользовался также хоккей с мячом – в 1948 году, по самым скромным подсчетам, этот вид спорта насчитывал в столице 40 тысяч игроков!

После Великой Отечественной войны в СССР сложилась стройная и хорошо отлаженная система подготовки спортсменов высокого класса, подкрепленная организационно-материальной, методической и научной базой.

Весной 1951 года с СССР был создан Олимпийский комитет. Лучшие спортсмены страны готовились к Олимпийским играм 1952 года в Хельсинки.

До начала Игр западная пресса предсказывала безоговорочную победу в неофициальном олимпийском зачете американским спортсменам – фаворитам многих прошедших Олимпиад. Но произошло неожиданное: первое место команде США пришлось поделить с «олимпийским новичком» – командой СССР. «Боевая ничья» с опытными соперниками была равноценна победе.

Эти и последующие Игры стали для наших спортсменов не только смотром мастерства, но и школой новых побед, прекрасным средством для дальнейшего развития физического движения. И каждая Олимпиада, входившая незабываемой вехой в историю мирового спорта, открывала все новые и новые имена победителей.

23 октября 1974 г. Международный олимпийский комитет (МОК) на своей сессии в Вене избрал Москву местом проведения Игр XXII Олимпиады. Москва стала олимпийской столицей по праву: 60 крупных стадионов, 30 бассейнов, свыше 1300 спортивных залов, почти 400 футбольных полей, более 2000 баскетбольных и волейбольных площадок, 200 с лишним кортов и еще много других спортивных баз. В пользу нашей столицы говорил огромный авторитет советского спорта, завоеванный победами на международной арене, весомым вкладом дальнейшее развитие олимпийского движения.

С 1970-х гг. началась меняться направленность и школьной физической культуры. Особенно остро эти вопросы были поставлены после принятия постановления «Основные направления реформы общеобразовательной и профессиональной школы». Специалисты однозначно констатировали, что два урока физкультуры в неделю не могут решить те задачи, которые ставятся перед школьной физической культурой. Характерной чертой отечественной системы физического воспитания в эти годы является ее направленность на возрождение народных форм и национальных видов физических упражнений.

В 1990-е гг. сфера физической культуры и спорта подверглась серьезным испытаниям. Реорганизация федерального органа управления физической культурой и спортом осуществлялась 11 раз. В середине 1990-х гг. особенно остро ощущалось недостаточное финансирование физической культуры и спорта и прежде всего подготовки сборных команд страны. Практически полное прекращение финансирования из федерального бюджета на ремонт и реконструкцию спортивных сооружений привело к тому, что стала невозможной организация учебно-тренировочных сборов на отечественных спортивных базах. Доходы от спортлото перестали поступать на нужды физической культуры. Скудное финансирование (до 1999 г.) наших вузов и спортивной науки повлекло за собой снижение объема и качества научно-методического обеспечения. Федерации по видам спорта, получив полную самостоятельность, не смогли обеспечить развитие видов спорта без государственной поддержки.

Несмотря на эти трудности на рубеже 20-21 вв. Россия сумела сохранить лидирующие позиции во многих видах спорта, в первую очередь – в спортивной и художественной гимнастике, в ряде прыжковых и беговых дисциплин легкой атлетики, фехтовании, синхронном плавании, прыжках на батуте, борьбе вольной и греко-римской, боксе, фигурном катании, гандболе, лыжах (женские дисциплины), биатлоне, шахматах и ряде других.

В современном мире спорт высших достижений становится прерогативой профессионалов. Он неразрывно связан с медициной, в т.ч. фармаколо-

гией, с прессой, телевидением и рекламой, политикой и бизнесом, средств массовой информации. Вместе с тем ужесточаются требования к спортсменам, неуклонно увеличиваются объёмы тренировок; повышение трудности выполнения технических элементов сопряжено с риском получения тяжелейших травм; меняются нравственные ориентиры, возрастает роль тренера-психолога; постоянно пополняется список запрещённых препаратов.

Профессионализацию спорта в России значительно осложняют трудности, возникшие в процессе строительства рыночной экономики. Слабая материальная база отечественного спорта, недостаточное финансовое обеспечение спортсменов высокого класса и тренеров привели к весьма широко распространёвшейся практике заключения ими контрактов с зарубежными клубами, ассоциациями и другими организациями. Таким образом, профессиональный спорт в Российской Федерации получил официальное законное признание.

В 1999 г принят в РФ Федеральный закон о физической культуре и спорте, которым подтверждена государственная поддержка развития физкультурно-спортивного и олимпийского движения и создания условий для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учреждениях и на предприятиях. Среди основных мер поддержки – обеспечение финансирования физической культуры и спорта, строительство спортивных сооружений, создание условий для увеличения количества детско-юношеских спортивных школ, выделение средств на комплексные научные исследования по проблемам спорта высших достижений и т.д. В законе разграничены и определены понятия любительского и профессионального спорта, а также спортсмена-любителя, спортсмена высокого класса и спортсмена-профессионала; особое внимание уделено пропаганде физической культуры и спорта.

В конце 20 века всё большее внимание уделяется спорту инвалидов. В 1996 г российские спортсмены-инвалиды (76 чел.) впервые приняли участие в Паралимпийских играх (Атланта, США) и заняли 16-е общекомандное место (9 золотых, 7 серебряных, 11 бронзовых медалей). 4 золотых медали в беге на 400, 800, 1500 и 3000 м завоевала Р.А. Баталова. В 1997 г образованы Паралимпийский комитет России, Всероссийское общество слепых (ВОС), Российская федерация физической культуры и спорта инвалидов, Всероссийское общество глухих (ВОГ) и Российская организация «Олимп». В 1998 г (Нагано) и 2000 г (Сидней) российские спортсмены-инвалиды приняли участие в зимних и летних Паралимпийских играх. За 4 года (1998–2001 г.г) число инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом, возросло с 29,4 до 86,7 тыс. чел [1].

В наше время физическая культура – органическая часть культуры общества и личности. Основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития.

Создан Совет при Президенте РФ по физической культуре и спорту с многочисленными комиссиями, который занимается разработкой государственной стратегии и ее последующей реализацией [2].

Физическая культура в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта входит в федеральный компонент цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и является обязательной для изучения.

Цель – формирование физической культуры личности на основе оптимизации физического развития, всестороннего совершенствования физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также обеспечение на этой основе подготовленности учащейся молодежи к плодотворной трудовой деятельности.

Таким образом, становление и развитие физической культуры, как культуры вообще, осуществлялось на протяжении многих веков и занимает длительный процесс. Осваивание огромного пласта русской культуры, созданного русским народом на протяжении многих веков, представляет собой сложнейшую задачу. Основу культуры составляют национально-духовные, социально-культурные, этические, эстетические и нравственные ценности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия, 2002.
2. Столбов В. В., Финогенова Л. А., Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: учебник / – М.: Радуга, 1982. – 398 с.

THE LITERATURE

1. Goloshchapov, B.R. The history of physical culture and sports: a textbook for students / B.R. Holoschapov. – Moscow: Academy, 2002.
2. Stolbov V.V, Finogenova L.A, Melnikova N. Y. The history of physical culture and sports. – Moscow: Physical training and sports, 2005.
3. Kuhn, L. The general history of physical culture and sports: a textbook / – М.: Raduga, 1982. – 398 p.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОГО
УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
В 2013 И 2017 ГОДАХ**

*Гриб Елена Валерьевна, ст. преподаватель
Попова Екатерина Сергеевна, ст. преподаватель,
Белорусский государственный медицинский университет,
г. Минск, Беларусь*

Аннотация. В статье приведены основные данные заболеваемости студентов-медиков за период 2013-2017 годов поступления. Проведенный анализ данных свидетельствует о сохранении тенденции увеличения уровня заболеваемости по отдельным группам патологии.

Ключевые слова. Уровень заболеваемости, нозологические формы, анализ.

Abstract: In the article morbidity rate of students-physicians is provided. It includes the period of 2013-2017 years of entry. The conducted analysis of the data testifies the maintenance of the level of morbidity on the separate groups of pathology.

Index terms: Rate of morbidity, nosology forms, analysis.

Введение. Проблема совершенствования физического воспитания учащейся молодежи уже многие годы является предметом пристального внимания специалистов. В свою очередь, здоровье студентов это тот потенциал, который в конечном результате определяет решение научных и производственных задач. Вместе с тем, данную группу населения можно отнести к группе повышенного риска, так как на непростые возрастные проблемы современных студентов накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер общества и государства.

Обучение в вузе характеризуется значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением, гипокинезией, наличием стрессовых ситуаций. Учитывая сложившуюся экологическую ситуацию и экономический уровень, есть необходимость проведения исследований по проблеме состояния здоровья студенческой молодежи, определения спектра заболеваний наиболее часто встречающихся у первокурсников. Это позволит разработать новые методики, подобрать более эффективные средства, которые способствовали бы развитию функционального состояния организма, повышению уровня физической подготовленности.

К состоянию здоровья человека относят: характеристики физического состояния, двигательной активности и профессионально-прикладной подготовленности будущего специалиста. Укрепление и поддержание здоровья мо-

лодежи в настоящее время возможно при использовании достоверной информации об уровне функционального состояния, прежде всего кардиореспираторной системы, физической подготовленности.

Цель. Проанализировать данные заболеваемости (по нозологическим формам) студентов-первокурсников специального учебного отделения (СУО) Белорусского государственного медицинского университета 2013 и 2017 годов поступления.

Материалы и методы. Был проведен сравнительный анализ данных о наиболее часто встречающихся и зарегистрированных в медицинских документах заболеваниях студентов первого курса 2013 и 2017 годов поступления лечебного и стоматологического факультетов.

Всем студентам, сведения, представленные в медицинских справках которых, были подвергнуты анализу, назначена специальная медицинская группа (СМГ) для занятий физической культурой. В нем приняло участие 221 человек (110 – в 2013 году, 111 – в 2017 году). Данные о заболеваемости обработаны при помощи метода математической статистики, определен средний показатель и процентное соотношение от общего числа студентов отнесенных к специальному учебному отделению, в которое вошли студенты групп; СМГ, ЛФК и имеющие полное освобождение от занятий физической культурой (рисунки).

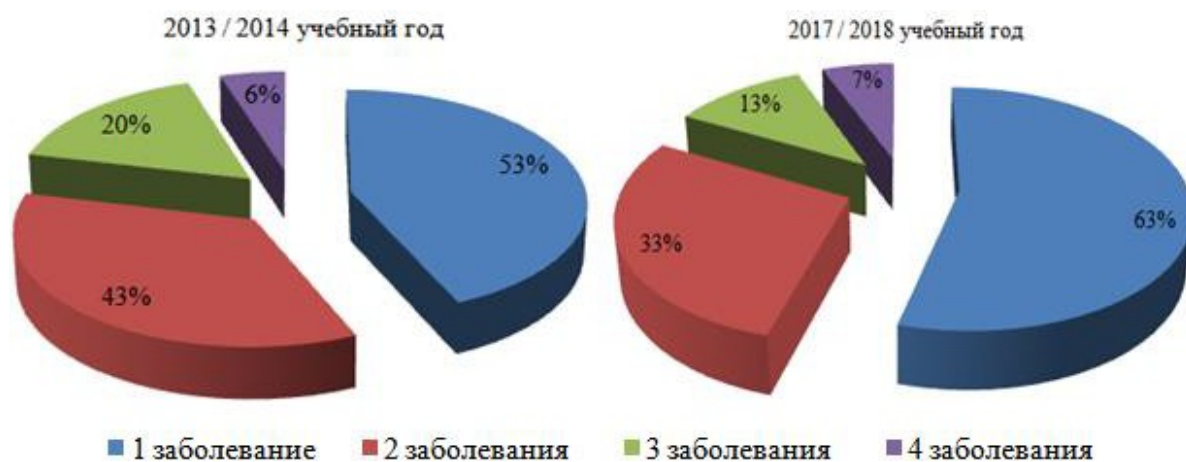


Рисунок. Динамика изменений заболеваемости студентов-первокурсников

Результаты и их обсуждение. Анализ количества диагнозов у одного студента показал (таблица 1), что в 2013 году 41% составляют девушки, в справках которых, было указано одно заболевание, соответственное значение у юношей – 12%. К 2017-у году произошли незначительные изменения данного показателя – 48% и 15% у девушек и юношей соответственно.

Такое же незначительное, но уменьшение значений, произошло с показателем о наличие двух заболеваний, так исследуемые значения составили: у девушек – 29% и 25%; у юношей – 14% и 8% соответственно.

Данные, приведенные в таблице, свидетельствуют об незначительных изменениях количественных показателей, заболеваемости студентов различных годов поступления. В среднем по различным исследуемым позициям, изменения, как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения не превышают 10%. В 2013 году составило 53%, а в 2017 – 63 %. Из них показатели у юношей составили в 2013 году 12%, в 2017 - 15%. Показатели у девушек в 2013 году - 41%, в 2017 - 48%. Незначительно (1%), увеличилось количество студентов, имеющих 4 и более заболеваний.

Если в 2013 году, таких было 6 % от общего количества, то в 2017 году – 7 %. Что примечательно, такое количество нозологий у одного человека регистрируется с интервалом в 4-е года только у девушек.

Таблица 1

Гендерное соотношение нозологических форм у студентов-первокурсников
2013 и 2017 годов поступления

Количество заболеваний у одного студента	2013 год, %		2017 год, %	
	юноши	девушки	юноши	девушки
1 заболевание	12	41	15	48
2 заболевания	14	29	8	25
3 заболевания	1	19	2	14
4 заболевания и более	-	6	-	7

Общее количество студентов, имеющих два и три заболевания, уменьшилось каждое на 10 %. Количество случаев с тремя заболеваниями в 2017 году сократилось на 7% по сравнению с 2013 годом. Но в тоже время, необходимо отметить сохранение тенденции увеличения уровня заболеваемости. С нашей точки зрения, это происходит по двум причинам.

1. За время подготовки к поступлению будущие студенты находятся в состоянии высокого психо-эмоционального напряжения, что, несомненно, отражается на уровне их здоровья.

2. Ложная озабоченность, связанная с мнением, что состояние здоровья, констатированное медицинской справкой, может повлиять на процесс их зачисления.

Не менее показательными явились сведения о спектре заболеваний студентов-медиков. В таблице 2, представлены данные о заболеваемости студентов на основании зарегистрированных у них нозологических формах.

Следует отметить, как положительную динамику, уменьшение количества заболеваний в первой группе у юношей в 1,8 раза с 16% до 9%. Значительные изменения анализируемых показателей произошли в группе заболеваний мочеполовой системы.

Их значения уменьшились в среднем на 1,8 – у девушек, и составили 12 % по сравнению с 22 %; у юношей – низкий показатель (1%) в 2013 году, в 2017 заболеваний данной группы не отмечено.

Количество патологии органов зрения у юношей уменьшилось в 3 раза, 6% и 2% в 2013 и 2017 годах соответственно, в то время как у девушек, наоборот можно констатировать увеличение в 1,4 раза.

Таблица 2

Структура заболеваемости девушек и юношей за 2013 и 2017 года

Группа	Нозологические формы	2013 год		2017 год	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1	Заболевания сердца и сосудов, %	16	36	9	30
2	Заболевания дыхательной системы, %	-	7	1	6
3	Заболевания органов зрения, %	6	27	2	37
4	Заболевания мочеполовой системы, %	1	22	-	12
5	Заболевания костно-мышечной системы, %	13	74	18	79
6	Заболевания органов пищеварения, %	-	10	-	9
7	Заболевания эндокринной системы, %	-	8	-	3

Сохраняется традиционно высокий показатель патологии опорно-двигательного аппарата (ОДА), в первую очередь за счет сколиотической болезни [1] и патологии органов зрения – 1 и 2 место соответственно.

Обычно традиционно невысок показатель заболеваний дыхательной системы, представленный в первую очередь нозологией – бронхиальная астма у девушек, в 2017 году был зарегистрирован 6%, среди студентов-юношей составил 1%. Ни одного случая данной группы заболеваний в 2013 году у юношей отмечено не было.

Выводы. Таким образом, проанализировав данные заболеваемости студентов-медиков за период с 2013-2017 годов, можно утверждать, что традиционно ведущее место занимает патология ОДА – 79-86 случаев (74-79%); заболевания органов зрения – 33-35 (33-39%) находятся на втором месте; и патология ССС – 48-35 (36-30%) – третье место.

Количество заболеваний имеют тенденцию к уменьшению по отдельным позициям:

1. Число студентов, имеющих два и более заболеваний, имеет тенденцию к снижению.

2. У юношей наблюдается прирост среди заболеваний опорно-двигательного аппарата. При этом уменьшается количество заболеваний органов зрения и сердечно-сосудистой системы.

3. У девушек можно отметить увеличение количества зарегистрированных случаев патологии опорно-двигательного аппарата и органов зрения. Снижение заболеваемости мочеполовой системы и сердечно-сосудистой системы.

Принимая во внимание, что по-прежнему ведущие позиции в заболеваемости студентов занимает патология ОДА и органов зрения, необходимо:

1. Внимательно отслеживать достоверность данных о диагнозе, указываемых в медицинской справке.

2. На занятиях по физической культуре со студентами СУО рекомендуется уделять больше внимания на укрепление мышечного корсета, применять комплексы на расслабление и укрепление глазной мышцы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глазко, Т.А. Физическое состояние студентов-первокурсников как основа создания условий здравоохранения и здравосозидания в учебном процессе по физическому воспитанию / Т.А. Глазко, А.Б. Глазко // Физическая культура, спорт и здоровье в вузе: матер. Междунар. науч.-практ. (очно-заоч.) конф. 13 декабря 2017 г. – Москва: РУТ (МИИТ), 2017. – С. 117–123.

THE LITERATURE

1. Glazko, T.A. The physical state of 1st-year students as the basis for organizing the conditions for health protection and health care in the course of physical education / T.A. Glazko, A.B. Glazko // Physical education, sport and health at the university: I International research-to-practice (intramural – extra-mural) conf. collection of articles December 13, 2017 – Moscow : RUT (MIIT), 2017. – P. 117 – 123.

УДК 796.011.1.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ

Кузнецова Алена Дмитриевна,

Студент группы ПВД-302,

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема низкого уровня адапционных и компенсаторных механизмов организма учащихся вуза, а также низкой заинтересованности к оздоровлению. Определяются сущность и особенности индивидуального подхода в обучении, и предлагается способ повышения мотивации к оздоровлению студентов на занятиях физической культуры.

Ключевые слова: низкий уровень здоровья, адаптация, индивидуальный подход, мотивация студентов, оздоровление, проект оздоровления, результат, здоровье.

Abstract. The article deals with the problem of low level of adaptive and compensatory mechanisms of the organism of students of the university, as well as low interest in health improvement. The essence and peculiarities of the individual approach in teaching are determined, and a method is suggested for increasing the motivation for improving students in physical education classes.

Index terms: low level of health, adaptation, individual approach, student motivation, health improvement, health improvement project, result, health.

Многие исследователи в области психологии и физиологии приходят к выводу, что современные учебные нагрузки в вузах по объёму и интенсивности образовательного процесса приближаются к предельно допустимому уровню, поскольку происходит сокращение времени и увеличение требований и объемов усвоения того или иного материала. В связи с этим, в России является актуальным вопрос о способах повешения уровня здоровья учащихся в высших учебных заведениях, т.е. как сохранить и укрепить здоровье студентов? Каким образом восстанавливать утраченные жизненные силы? Что необходимо для гармонизации физического развития в процессе обучения?

Данные вопросы являются весьма серьезными, поскольку речь идет о формировании будущего трудового потенциала страны, здоровых дипломированных специалистов, будущих защитников страны [6, с. 9].

Замечено, что за последние 5 лет, уровень физической подготовки в ВУЗах снижается. Проявляется дефицит адаптивных и физических качеств в условиях резкой смены учебного и двигательных режимов у первокурсников, что, в совокупности со стрессом в период сессии, приводит к снижению уровня здоровья обучающихся к концу каждого учебного года. Высокие темпы города (для приезжих студентов), интенсивный режим обучения, а также резкая смена социума выявляют проблему неподготовленности студентов-первокурсников к вузовским формам обучения, в новом социуме.

Таким образом, организм обучающихся не выдерживает, проявляется сбой функционирующих систем, которые несут основную нагрузку во время учебного процесса: центральная нервная система и сердечно-сосудистая, органы дыхания, зрительный, опорно-двигательный аппарат [6, с. 11].

Вот почему приоритет всей системы учебно-воспитательной деятельности университета должен быть направлен на то, чтобы пробудить в студентах мотивацию и личную потребность в сохранении и укреплении здоровья, желание быть образованным и культурным человеком. В обществе востребованы здоровые, физически развитые, активные, проявляющие разносторонние способности, культурные, интеллектуальные личности.

Нарушение элементов здорового образа жизни проявляет тенденцию ухудшения адаптационных и компенсаторных механизмов организма, прежде всего со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем [4, с. 110].

Высокая «физиологическая цена» адаптации к вузовской среде приводит к истощению функциональных резервных возможностей организма. Работа «на пределе» провоцирует рецидив хронических заболеваний, особенно со стороны сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем. На фоне плохого состояния здоровья проявляется снижение мотивации к обучению, негативное отношение к занятиям физической культурой в вузе. Потеря мотивации к здоровью, к элементам оздоровления в личном режиме дня объясняется недостаточным воспитанием в семье и школе. В вузах слишком высок процент

студентов, стремящихся любой ценой освободиться от академических занятий физической культурой [2, с. 8].

Таким образом, перед педагогами кафедр физического воспитания вузов стоит задача найти оптимальный баланс физического и образовательного компонентов воспитания на все годы обучения студентов, сформировать у них культуру здоровья с использованием средств физической культуры. Возникла необходимость активизировать воспитательный процесс в вузе, увеличить удельный вес теоретической подготовки по сохранению и укреплению здоровья и работоспособности, развитию нравственности и духовности будущих специалистов. Единство воспитания, образования и оздоровления студентов удачно сочетается в процессе освоения учебной программы «Физическая культура». Цель физической культуры и главная стратегическая задача всей системы физического воспитания - формирование личной физической культуры и здорового образа жизни человека [1, с. 17].

Мотивация к здоровью через занятия физической культурой потребует от студента изменить свой внутренний мир. Для самосовершенствования потребуется овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками физической культуры. Мотивация, направленная на здоровье и оздоровительный образ жизни, требует психологической и интеллектуальной готовности студента: его осознанного понимания актуальности оздоровительной деятельности, как личной и социальной значимости здоровой жизнедеятельности; личного желания овладеть теорией и практикой, системой оздоровительной деятельности, средствами физической культуры.

Таким образом, могут быть решены проблемы личного физического и психологического саморазвития, самосовершенствования и перспективы самореализации в жизни. Мотивация к здоровьесбережению, это направленность личности к личному здоровью через физкультурно-оздоровительную деятельность, гигиенический режим, закаливание, здоровый образ жизни, исключение вредных привычек [5, с. 34].

Многолетние наблюдения за студентами показывают, что первокурсники, не осознавшие значимость физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, зачастую не посещают академические занятия по физическому воспитанию (лекции, практические занятия), не занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью самостоятельно, имеют слабую физическую подготовленность, они чаще болеют простудными заболеваниями. Их видимое участие в процессе обучения нацелено лишь на получение зачета по предмету «физическая культура». Этот контингент студентов нуждается в эффективном физическом воспитании, образовании, оздоровлении и мотивации.

Психолог С. Л. Рубинштейн показал, что одинаковая форма требуемого поведения педагога по отношению к учащимся может вызывать у большинства из них положительные ответные реакции, а у некоторых – отрицательные, даже агрессивные. Это может быть связано с тем, в частности, что

в семье они росли в условиях жесткой требовательности, целесообразность которой ими не принималась. Она вызывала у них протест. Поэтому с такими учениками целесообразно вести себя мягче, обходительнее, чем с другими.

Сказанное определяет необходимость индивидуального подхода учителя к воспитаннику. Это означает, что индивидуальный подход – важный принцип психологии и педагогики, согласно которому в учебно-воспитательной работе с учащимися производится учет индивидуальных особенностей каждого ученика и своеобразия прошлого жизненного опыта.

Сущность индивидуального подхода в воспитании – в конкретизации общих целей воспитания в соответствии с индивидуальными качествами учащегося. Индивидуальный подход обеспечивает своеобразие в развитии личности ребенка, создает благоприятные возможности для формирования всех его способностей, делает эффективным педагогическое воздействие на него [3, с. 43].

В связи с вышесказанным, целесообразно применять индивидуальный подход на практических занятиях физической культуры, разработав учебный проект, направленный на повышение мотивации к оздоровлению.

Представляется, что данный проект будет разрабатываться студентами под контролем преподавателя в течение нескольких лет обучения, например, в период с 1 по 2 курсы обучения.

Задачи педагогов и ученых кафедры физического воспитания в вузе: научить студентов оценивать состояние своего физического здоровья, функционального состояния, физической подготовленности с помощью самоконтроля и простых тестов; сформировать мотивацию к здоровому образу жизни при полном исключение вредных привычек; уметь самостоятельно строить свой комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий.

На первом лекционном и практическом занятии студенты принимают во внимание прошлые проблемы (например, со здоровьем: плохой сон, низкий или высокий аппетит, отдышка, вредные привычки); сдают нормативы, отражающие его физическую подготовку, затем ими анализируются результаты, выявляются «сильные» и «слабые» стороны. Вся информация обязательно фиксируются в дневнике самоконтроля (графы контроля разрабатываются педагогом и студентами, например, физические показатели – нормативы, и показатели здоровья – сон, аппетит, беспокоящие боли и др.).

Затем студентами под контролем педагога выстраивается личная, индивидуальная программа занятий (аналог тренажерных залов с личным тренером), обязательно должна быть поставлена цель, чтобы после выполнения программы, была возможность сравнить результат с целью и сделать соответствующие выводы с корректировкой программы.

Универсальной программы, одинаковой для всех, не может быть в принципе. В каждом конкретном случае она будет разной, в зависимости от того, для кого и с какой целью она составляется.

Учитывается пол, возраст, тип телосложения, состояние здоровья, уровень общей физической подготовки, имеется ли опыт занятий в тренажерном зале и другие исходные данные.

Это необходимо, чтобы грамотно составить индивидуальную программу с подбором упражнений, максимально соответствующих поставленной цели. Составление программы тренировок включает детальное планирование самой тренировки: разминка, набор и последовательность выполнения упражнений, характер и уровень нагрузки, количество сетов и подходов в каждом упражнении, темп их выполнения, интервалы для отдыха.

Особенно важно, чтобы студенты были заинтересованы в улучшении своего здоровья, т.е. также необходимо выделить плюсы данных занятий. Например, у студента был выявлен остеохондроз, на ранних этапах можно остановить патологический процесс разрушения межпозвоночных дисков, что дает возможность привести болезнь в стадию длительной ремиссии, при этом, не прибегая к хирургическому вмешательству. Для этого необходимо уделять особое внимание плечевому отделу, шейному отделу и позвоночнику в целом, а именно необходимо растягивать позвоночник, шею, разрабатывать плечевые суставы, чтобы снять нагрузку с позвоночника и мышц, не давать «заставаться» позвонкам. Если не выполнять упражнения, то возможны различные последствия развития, например, шейного остеохондроза, а именно тупые боли в спине, шее, области сердца, мигрень, нарушение сна, головокружения, проблемы со зрением, инсульт.

Стоит отметить, что дневник самоконтроля должен заполняться регулярно, чтобы можно было отметить динамику. В определенные периоды сдается педагогу на проверку, чтобы проконтролировать студента, отследить успех или выявить ошибки и скорректировать программу.

Далее студенты объединяются в группы, по схожести тренировочной программы и в течение процесса обучения занимаются по индивидуальным программам, если выстроен рацион питания, то придерживаются и его.

После 1-2 лет обучения и выполнения программы, каждый студент должен создать проект, состоящий из 2 разделов: теоретического (в котором будет раскрыты цель, методы, средства, задачи, теория, на основе которой была разработана его программа) и практического (анализируется дневник самоконтроля, делаются выводы об эффективности/ не эффективности разработанных программ, вносятся свои предложения). После чего защитить и поделиться результатами.

Таким образом, заинтересовавшись своим здоровьем, каждый студент заинтересованно подошел бы к данному вопросу со своей стороны, проявил активную позицию и стремление стремиться к достижению лично значимых целей физического, психологического и социального развития.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Евсеев Ю. И.* Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 6-е, доп. и испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 444 с.

2. Кураев Г. А. Программно-аппаратные средства и психофизиологический мониторинг адаптации и здоровья учащихся школ и вузов [Текст] / Г. А. Кураев, В. В. Бабенко, С. Ю. Карянова // Валеология. - 2003. - № 4. - С. 8-9.

3. Степанов В.Г. Психология трудных школьников: Учебное пособие для учителей и родителей. – М.: Академия, 1997. – 320 с.

4. Филимонова С.И. Физическая культура и спорт. Пространство, формирующее самореализацию личности. М.: Теория и практика физической культуры. 2004. – 315 с.

5. Фролов А. Ф. Проблемы здоровья и физической подготовленности студентов. А. Ф. Фролов, В. А. Литвинов. // Известия РГСУ, 2010. № 9. С. 32–34.

6. Шаханова А. В. Физиологические аспекты адаптации детей и подростков к различным образовательным и физкультурно-оздоровительным технологиям / А. В. Шаханова, Н.Н.Хасанова, К.Д. Чермит // Валеология. – Ростов-на-Дону, 2003. - № 4. – С. 9-11.

THE LITERATURE

1. Evseev Yu. I. Physical Education / Yu.I. Evseev. - Ed. 6th, add. and corrected. - Rostov n / a: Phoenix, 2010. - 444 p.

2. Kuraev G.A. Software and hardware tools and psychophysiological monitoring of adaptation and health of pupils of schools and universities [Text] / G.A. Kuraev, V.V. Babenko, S. Yu. Karyanova // Valeology. - 2003. - N 4. - P. 4-9.

3. Stepanov V.G. Психология трудных школьников: Учебное пособие для учителей и родителей. / Psychology of difficult students: A manual for teachers and parents. - М.: Academy, 1997. - 320 p.

4. Filimonova S.I. Physical Culture and sport. The space that forms the self-realization of personality. М.: Theory and practice of physical culture. 2004. - 315 p.

5. Frolov A.F. Problems of health and physical readiness of students. A.F. Frolov, V.A. Litvinov. // Proceedings of the RSSU, 2010. № 9. P. 32-34.

6. Shakhanova A.V. Physiological aspects of adaptation of children and adolescents to various educational and physical culture and health technologies / A. V. Shakhanova, N. N. Khasanova, K. D. Chermet // Valeology. - Rostov-on-Don, 2003. - No. 4. - P. 9-11.

**ПРОБЛЕМА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ
С ОГРАНИЧЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

Раджабова А.С., студентка 3 курса 3 группы

кафедры «Биотехнологий и ветеринарной медицины»,

Башмак Александр Фёдорович, ФГБОУ ВО Самарская ГСХА

г. Самара, Россия

Аннотация. В статье мы хотим рассказать о проблеме занятий физической культурой в учебных заведениях студентов с ограниченными физическими способностями и способы решения этой проблемы.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, студенты, ограниченные возможности здоровья, специальная медицинская группа.

Annotation. In the article, we want to talk about the problem of physical education in educational institutions of students with limited physical abilities and ways to solve this problem.

Key words: medical physical training, students, limited health opportunities, special medical group.

В последнее время в вузах по всему миру возникает проблема: как заниматься студенту физической культурой, если ему не позволяет состояние его здоровья? Чтобы разобраться с этой проблемой, а главное найти способы её решения, мы выясним главные причины и найдём оптимальные решения её устранения.

В последние годы одной из самых острых проблем становится проблема укрепления и сохранения здоровья молодёжи Российской Федерации. Особенно важным в создании базовой основы здоровья и становления здоровой личности является период обучения: получения общего среднего и в дальнейшем – профессионального образования. Но поступая в высшие учебные заведения, студенты с ограниченными физическими способностями встречаются с проблемой занятий физической культурой.

К сожалению, на настоящий момент эксперты отмечают значительный спад уровня здоровья населения РФ. Причинами такого спада являются ишемическая болезнь сердца, нервно-психические расстройства, онкологические заболевания, а также гипертоническая болезнь. Все перечисленные заболевания теперь все чаще затрагивают молодое население страны, в том числе и студентов. Результаты исследований показывают, что в среднем по стране число студентов с ограниченными возможностями здоровья, которым следует заниматься физкультурой в специализированных медицинских группах, колеблется в пределах 30–60%, а число освобождённых от занятий физической культурой по состоянию здоровья – 15–18%, причём во время обучения количество выявленных ухудшений здоровья увеличивается [3, с. 13–15]. Основными причинами снижения уровня здоровья и физических возможностей спе-

циалисты отмечают высокую академическую нагрузку в сочетании с гипокинезией, нарушения режима учебной деятельности и отдыха, стрессовые факторы.



Рис. 1. Логотип программы «Доступная среда»

Очевидное снижение уровня здоровья студенческой молодёжи заставляет вузы пересматривать приоритеты, в результате чего на первый план сейчас выходит задача сохранения и укрепления здоровья студентов. На пути решения этой задачи наиболее подходящим инструментом, несомненно, является физическая культура, как учебный предмет входящая в перечень обязательных гуманитарных дисциплин.

Не так давно основу физического воспитания обуславливал подход, который определял выполнение усредненных, единых для всех, нормативов и требований, что нарушает идею индивидуального развития человека. В более прогрессивных ВУЗах произошла смена парадигмы образования, нацеленной на личностно-ориентированный, деятельный подход, усвоение норм и ценностей культуры, что создает адекватные условия для позитивных сдвигов в социальной и физической сферах индивидуума. Достижение определенного уровня физического развития человека средствами физической культуры требует оптимальной организации специализированного педагогического процесса. Для студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья такой подход является единственно верным потому, что многообразие нозологий, сопутствующих нарушений, отсутствие мотивации и потребности в двигательной активности требуют персонального подхода к личности, выбора для нее индивидуального пути физического развития.

Студент с ограниченными возможностями здоровья — человек, который имеет физические и психические недостатки, которые мешают усвоению содержания учебных программ без предоставления специальных условий для получения образования. Содержание специальных условий представляет собой: специальные учебные программы и методы обучения, индивидуальные технические средства обучения и среды жизнедеятельности, а также педагогические, медицинские, социальные, физкультурно-спортивные, физкультурно-оздоровительные и другие виды услуг, без которых невозможно обучение данной категории студентов.

Вот несколько причин возникновения проблемы:

1. В некоторых вузах нет специального инвентаря для занятий физической культурой по возможностям здоровья

2. Студенты, поступающие в высшее учебное заведение с физиологическими отклонениями здоровья, обязаны проходить курс физической культуры

3. Не все вузы ради одного студента готовы составлять специальную программу занятий

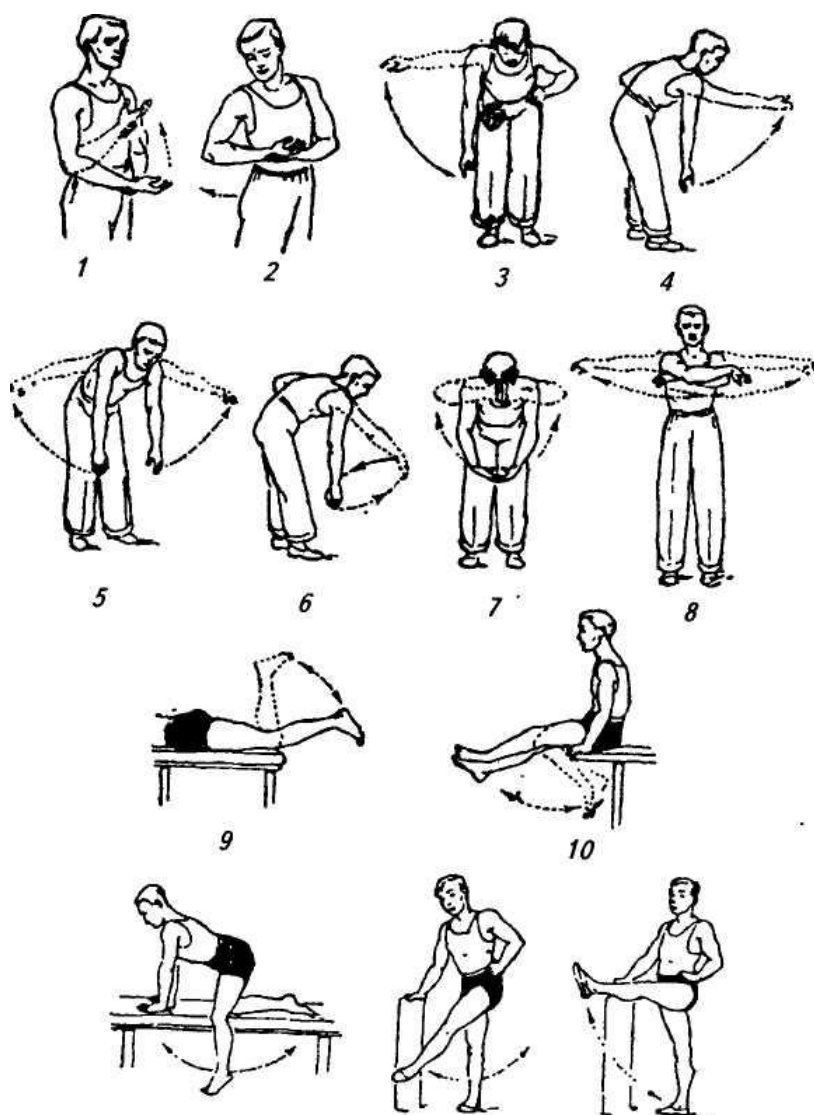


Рис. 2. Занятия для специальных групп по физической культуре (ЛФК при нарушениях опорно-двигательного аппарата)

Что же делают вузы, для решений этих проблем? В высших учебных заведениях в последние годы, по принятому закону, начали создавать отдельные группы. В них входят студенты, имеющие различные отклонения по здоровью. Для того чтобы попасть в такую группу студент должен проходить ежегодный осмотр у врача и предоставлять справку. По заключению, для таких студентов создают оптимальные занятия, действующие на выздоровления студента или позволяющие поддерживать физическую форму без повреждения здоровья. За

место сдачи нормативов, таким студентам дают выбор удобного варианта закрытия дисциплины.

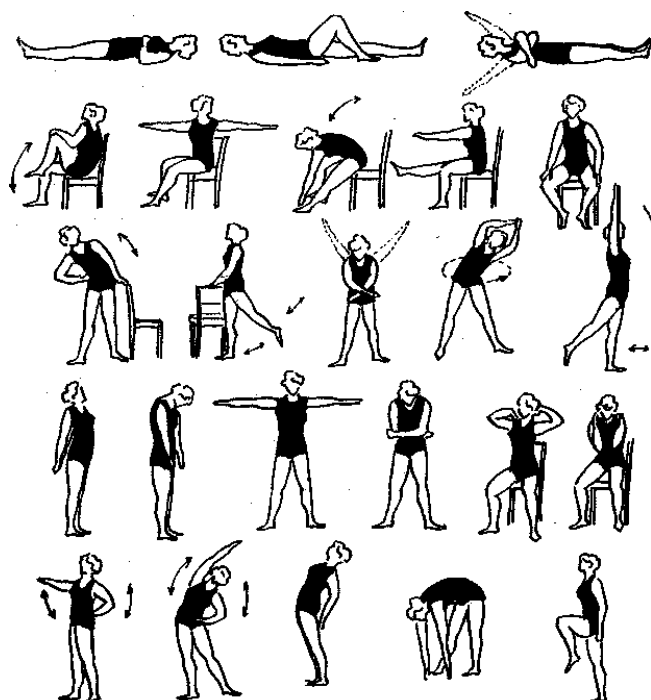


Рис.3. Занятия для специальных групп по физической культуре (ЛФК)

Создания медицинских групп входит в программу «Доступная среда». Эта программа даёт студентам возможность сдать предмет и при этом не чувствовать себя ущемлённым в своих правах. Кроме этого, в некоторых вузах для студентов с ограниченными возможностями создают Универсиады – Паралимпиады, в которых заинтересованные могут принять участие.

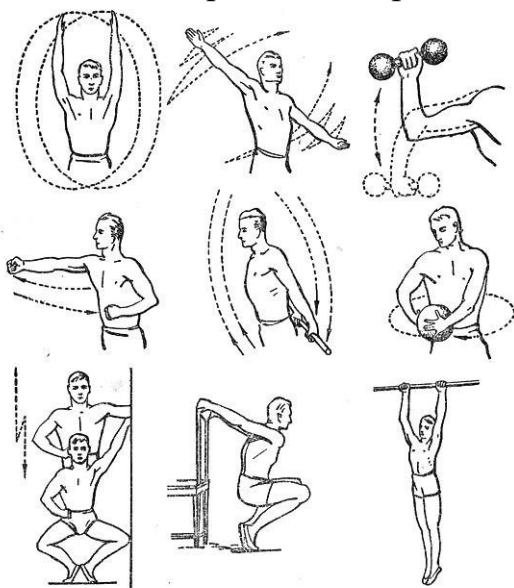


Рис.4. Занятия для специальных групп по физической культуре (ЛФК при заболевании сердечнососудистой системы)

Теперь небольшая статистика по группе студентов СГСХА на 2017 год факультета БиВМ 3 курса направления «Ветеринария»: из потока студентов из 45 человек $\approx 16\%$ входят состав медицинской группы. Для них созданы отдельные программы, которые позволяют освоить и успешно сдать экзамен по Элективному курсу физической культуры в соответствии своим способностям. В эту программу входят: дартс, шейпинг, гимнастика, занятие в тренажерном зале, бадминтон, пинг-понг и устная сдача дисциплины по билетам.

В заключение хочется сказать: из вышеперечисленного становится понятно, что решение проблемы занятий физической культурой есть, главное найти то, что подходит определённому студенту и попытаться воплотить это в учебной программе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Башмак, А.Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: методические указания для выполнения практических занятий / В.А. Мезенцева, А.Ф. Башмак. — Самара: РИЦ СГСХА, 2013. — 45 с.

2. Мезенцева, В.А. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: методические указания для самостоятельной работы студентов высших учебных заведений по общефизической подготовке / С.Е. Бородачева, О.П. Бочкарева, В.А. Мезенцева — Самара: РИЦ СГСХА, 2011. — 54 с.

3. Гогинава С.Е. Сочетание средства аэробной и анаэробной направленности на занятиях по физической культуре в вузе: Дис. ... канд. пед. наук / БГНИУ. — Белгород, 2014. — 145 с.

4. Адырхаев С. Г. К проблеме физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. — 2014. — №1. — С. 459-465.

THE LITERATURE

1. Bashmak, A.F. Professional-applied physical training of students: methodical instructions for performing practical exercises / V.A. Mezentseva, A.F. Shoe. - Samara: RIC SGSHA, 2013. - 45 p.

2. Mezentseva, V.A. Psychophysiological foundations of educational work and intellectual activity of students. Means of physical culture in the regulation of working capacity: methodical instructions for independent work of students of higher educational institutions on general physical training / S.E. Borodacheva, O.P. Bochkareva, V.A. Mezentseva - Samara: RIC SGSHA, 2011. - 54 p.

3. Goginava S.E. Combination of a means of aerobic and anaerobic orientation in classes in physical culture in high school: Dis. ... cand. ped. sciences / BSRIU. - Belgorod, 2014. - 145 p.

4. Adyrkhaev SG On the problem of physical education of students with disabilities // Young Scientist. - 2014. - №1. - P. 459-465.

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

*Спиридонова М.А. студент,
Чернышева И.В. старший преподаватель,
Шлемова М.В. старший преподаватель, ВПИ,
г. Волжский, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы, по проблеме применяемых современных информационных технологий в физической культуре и спорте, а также их роль в современной жизни.

Ключевые слова: информационные технологии, физическая культура, спорт.

Annotation. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of applied modern information technologies in physical culture and sports, as well as their role in modern life.

Key words: information technology, physical culture and sport.

Новые технологии (ИТ) сегодня проникли во все сферы нашей жизни, начиная от производства и науки и кончая обычной бытовой жизнью.

Такая важная часть жизни человека и общества как спорт, конечно, тоже не могла остаться в стороне от этого процесса. Первым примером использования ИТ в спорте были Зимние Олимпийские Игры 1960 г. в Скво-Вэлли (Калифорния, США). В официальном отчете этих Игр организаторы с гордостью указывали на то, что впервые в олимпийской истории спортсмены получили возможность знать результаты своих выступлений сразу по ходу соревнования, не дожидаясь их окончания, что стало возможно благодаря использованию вычислительной техники. С тех пор использование ИТ в спорте далеко не ограничивается метрологией и является обязательным элементом спортивной жизни.

Целью данной статьи является попытка систематизировать основные направления использования современных информационных технологий в сфере физической культуры и спорта. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, обобщение результатов авторского опыта использования средств современных информационных и коммуникационных технологий в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Современный период развития информационного общества характеризуется стремительным развитием средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ), используемых во многих областях деятельности человека. Уже сегодня, по мнению ведущих специалистов, постоянно развивающиеся научные и производственные технологии, технологии бизнеса, различных видов искусств и спорта, образовательные технологии создаются и совершенствуются на базе ИКТ.

Анализ научно-методической литературы позволил выделить следующие направления использования средств современных информационных и коммуникационных технологий в сфере физической культуры и спорта:

1. Система подготовки специалистов по физической культуре и спорту (бакалавриат, специалитет, магистратура). Это направление можно считать одним из основных направлений использования современных ИКТ в физической культуре и спорте. Именно в процессе подготовки будущие специалисты должны получить основные знания и умения по вопросам использования современных информационных и коммуникационных технологий в сфере физической культуры и спорта, формировать информационную компетентность. В этой связи следует отметить, что для обеспечения учебного процесса в физкультурных вузах и факультетах физической культуры и спорта необходимо разрабатывать и активно внедрять дидактические материалы нового поколения, создаваемые на базе современных информационных технологий. К таким материалам можно отнести следующие: мультимедийные обучающие системы; мультимедийные контролирующие программы и тесты; базы данных образовательного назначения с включением аудио, фото и видео; Интернет-ресурсы образовательного назначения; мультимедийные лекции-презентации; цифровые видеофильмы; учебные тренажеры для овладения и закрепления отдельных навыков; курсы для дистанционного обучения и др.

2. Спортивная тренировка. Здесь следует особо выделить возможности использования компьютерного моделирования и прогнозирования спортивных результатов, техники выполнения сложно координационных двигательных действий, что позволяет не только внести существенные коррективы в учебно-тренировочный процесс, но и значительно повлиять на обновление системы спортивных сооружений, снарядов и амуниции. Большие возможности появляются для биомеханического анализа спортивных движений при использовании программно-аппаратных комплексов, включающих скоростные видеокамеры, компьютеры, оснащенные специализированными программами и беспроводными датчиками, закрепляемыми на теле спортсмена.

3. Организация и проведение спортивных соревнований. В организации и проведении соревнований можно выделить три этапа:

- период подготовки к проведению спортивного соревнования;
- период проведения спортивного соревнования;
- период завершения спортивного соревнования.

На всех этапах сегодня активно используются современные информационные технологии. Определенное значение в организации соревнований имеет подготовка и аттестация судей с использованием мультимедийных обучающих систем.

4. Оздоровительная физическая культура. Это направление на сегодня имеет очень важное значение, так как быстро развивается физкультурно-оздоровительный сервис, появляются различные фитнес-центры, в которых проводится работа с различными контингентами занимающихся. И здесь уже нельзя

работать на ощупь, нужны серьезные средства для оценки функциональных возможностей занимающихся, проведения мониторинга их здоровья и физической подготовленности. Поэтому появляются современные программно-аппаратные комплексы для решения этих вопросов.

5. Научно-исследовательская и методическая работа в сфере физической культуры и спорта. Развитие физической культуры и спорта невозможно представить без использования результатов научно-исследовательской и методической работы. И в этом плане в руках у исследователя появились такие средства, которые позволяют более эффективно вести сбор, хранение, продуцирование, передачу информации и осуществлять доступ к ней. Появились возможности оперативно доводить результаты исследований до научных работников и практиков благодаря проведению электронных конференций и вебинаров. Для проведения исследований разрабатываются и используются различные программно-аппаратные комплексы и специализированные программы для изучения различных вопросов физической культуры и спорта. Для обработки полученных результатов активно используются статистические программы (SPSS, Statistica, Stadia и др.)

6. Диагностика функциональных систем спортсменов. Как известно, наибольший удельный вес в физической культуре и спорте представляют результаты функциональной диагностики. При занятиях физической культурой и спортом практически на всех этапах спортивной подготовки, двигательной рекреации и физической реабилитации, разработки индивидуальных программ и рекомендаций по оздоровительному занятию физическими упражнениями, чрезвычайно важно знать физическое состояние (физическую подготовленность) человека. Физическое состояние (подготовленность) складывается из многих параметров: состояния костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной, системы пищеварения и выделения, нервной системы, эндокринной; иммунной системы. В последние годы для решения этих вопросов широкое распространение получают специализированные программно-аппаратные средства, которые используются как в медицине, так и в физической культуре и спорте. Важное значение для управления учебно-тренировочным процессом и оздоровительной работы приобретает постоянный мониторинг состояния занимающихся.

7. Мониторинг физического состояния и здоровья занимающихся. Одной из первоочередных мер по повышению роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян является воссоздание системы контроля уровня здоровья и физической подготовленности населения. В Постановлении Правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» (от 29 декабря 2001 г., № 916) отмечается, что создание и реализация общероссийской системы мониторинга состояния физического здоровья является государственной задачей в области социальной

политики; мониторинг должен обеспечивать выявление причинно-следственных связей между физическим состоянием и факторами среды обитания человека, устанавливать влияние социально-психологических, спортивно-педагогических, естественно-средовых факторов на качество жизни, содействовать принятию обоснованных управленческих решений по укреплению здоровья населения. Определенное значение в решении этого вопроса имеют работы авторов.

8. Психодиагностика в спорте. Спортивная психодиагностика - это прикладной раздел психологии спорта, предметом которой являются измерение и контроль психических особенностей спортивной деятельности и ее исполнителей - спортсменов.

Практическое использование психодиагностики в спорте позволяет решать следующие задачи:

- обеспечить отбор спортсменов и снизить субъективный отсев из команд;
- определять степень и уровень готовности спортсмена и команды к предстоящим соревнованиям;
- разработать адекватные методы индивидуальной подготовки спортсменов, а соответственно сократить время и затраты на спортивную подготовку;
- разработать и предложить тренеру индивидуальные рекомендации по работе со спортсменом или командой.

Использование информационных технологий в психодиагностике (в спорте, образовании) дает возможность получить следующие преимущества в проведении психологических тестов:

- Сокращение времени обучения работе с психологическим тестом.
- Снижение вероятности ошибок при расчете результатов тестирования.
- Оперативная обработка данных.
- Избавление от рутинной части работы с тестом.
- Снижение вероятности ошибок, связанных с человеческим фактором.
- Легко доступный просмотр ответов на интересующие психолога вопросы.
- Организация хранения полученных данных.
- Возможность фиксации дополнительных параметров.

9. Информационно-методическое обеспечение и управление учебно-воспитательным процессом в учебных заведениях и спортивных организациях. Автоматизация процессов информационно-методического обеспечения образовательного процесса и организационного управления учебным заведением и спортивной организацией представляет важную проблему. Автоматизированные банки и базы данных научно-педагогической информации, функционирующие на основе локальных и телекоммуникационных сетей, становятся в настоящее время одним из показателей современного образовательного учреждения и спортивной организации. По этой причине совершенствование механизмов управления системой профессионального образования и

спортивно-оздоровительной работы на основе использования автоматизированных банков данных научно-педагогической информации, информационно-методических материалов, а также телекоммуникационных сетей предполагает создание информационной среды управления учебным и учебно-тренировочным процессом образовательного учреждения и спортивной организации. Таким образом, ИТ имеют обширное, постоянно расширяющееся использование в теории и практике спорта. Внедрение этих технологий, с одной стороны, расширило возможности спортсмена и тренера, однако, с другой стороны - поставило новые задачи. К ним можно отнести внедрение последних достижений ИТ в практику, работа над проблемами прогнозирования спортивной успешности спортсмена, оптимизация методов спортивного менеджмента и обучения спортивным дисциплинам. Оптимальному решению поставленных задач могло бы способствовать создание единого научно-практического центра информационных технологий в спорте на базе одного из научных учреждений страны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Автоматизированная система "ОФИС": оценка состояния здоровья и назначение физических упражнений /П.В. Бундзен, Р.Д. Дибнер, Л.Н. Лисицина и др.//Теор. и практ. физ. культ., 2001, № 8, с. 24-27.
2. Биомеханические аспекты управления спортивной тренировкой /В.К. Братковский, А.В. Волошин, А.Н. Колумбет и др. //Теор. и практ. физ. культ., 2010, № 4, с. 29-32.
3. Богданов С.Н., Чубаров М.М., Жуковский Ю.Т. Обучение предмету "физическое воспитание" с использованием персонального компьютера //Теор. и практ. физ. культ., 2010, № 7, с. 46-50.
4. Виноградов П.А., Моченов В.П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи//Теор. и практ. физ. культ., 2008, № 7, с. 24-26, 39-40.
5. Виноградов П.А., Савин В.А. Спорт в мире информации //Теор. и практ. физ. культ., 2007, №11, с. 59-62.

THE LITERATURE

1. Automated system for the OFFICE: evaluation of health status and the purpose of exercise /P. V. Bundzen, R. D., Dibner, L. N. Lisitsyn et al.//Teor. and practice. physical cult., 2001, № 8, pp. 24-27.
2. Biomechanical aspects of management of sports training /V. K. Bratkovsky, A. V. Voloshin, A. N. Kolumbet etc. //Teor. and practice. physical cult., 2010, № 4, p. 29-32.
3. Bogdanov S. N., Chubarov, M. M., Zhukovskii Yu. T Teaching the subject "physical education" using a personal computer //Teor. and practice. physical cult., 2010, № 7, p. 46-50.
4. Vinogradov P. A., V. P. Mochenov a New stage in the development of physical culture and sports work among students//Teor. and practice. physical cult., 2008, № 7, p. 24-26, 39-40.

5. Vinogradov A. P., Savin V. A. sport in the world of information Theory. and practice. physical cult., 2007, №11, p. 59-62.

УДК 796.06

ВЛИЯНИЕ СНА НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

*Кальсина Татьяна Андреевна, Мишневa Светлана Данисовна
Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается влияние сна на мозговую деятельность студента, необходимость здорового крепкого сна для правильного функционирования организма, а также последствия нарушения режима сна. Приведены научные данные и исследования. А также даны результаты проведенного исследования о мнениях студентов УрГУПС относительно их режима сна, даны рекомендации.

Ключевые слова: здоровье, сон, мозговая деятельность.

Abstract: The article examines the influence of sleep on the brain activity of a student, the need for healthy sound sleep for the proper functioning of the body, as well as the consequences of disturbing the sleep regime. Scientific data and research are given. And also the results of the conducted research about the opinions of the students of USURT regarding their sleep regimens are given, and recommendations are given.

Key words: health, sports, physical activity, brain activity.

Не секрет, что здоровье человека напрямую зависит от такого фактора как здоровый сон. Сон является важнейшим состоянием мозговой деятельности, источником хорошего самочувствия и сохранения психического и физического здоровья. В современном мире многие люди и в том числе студенты рассматривают сон как роскошь, полагая, что польза от ограничения или отсутствия сна перевешивает издержки – это является заблуждением. Люди зачастую упускают из виду потенциальные последствия для здоровья от недосыпов и недостатка сна, то какие проблемы со здоровьем могут их ждать.

На сегодняшний день большинство ученых пришли к выводу, что здоровый, крепкий сон может быть столь же важным для здоровья как питание и физические упражнения. Сокращение сна всего на два или три часа за ночь может иметь неблагоприятные последствия для здоровья, а именно увеличить риск развития ряда заболеваний. Недостаток сна в конечном итоге влияет на продолжительность жизни человека. Отдельные научные исследования позволяют предположить, что сон длительностью пять и менее часов в сутки может увеличить риск смертности на 15% [1].

В настоящее время не менее 50% населения в развитых странах страдает от нарушений сна, причём у 13% из них проблема является достаточно тяжёлой. На протяжении жизни проблемы со сном имеются у 95% людей, при этом

большинство лиц, страдающих инсомнией не получали какого-либо лечения. В последние годы распространённость этих нарушений увеличивается, что связано с условиями работы и образом жизни людей в современном развивающемся обществе [2].

Люди часто не догадываются, что они находятся в опасности, поскольку лишение сна может повлиять на функцию иммунной системы, наша способность бороться с инфекциями становится все труднее, и мы более склонны к получению инфекции верхних дыхательных путей, таких как простуда и грипп, впоследствии перетекающих в хронические заболевания легких и сердца.

Недостаток сна также связан с ожирением и сахарным диабетом. С депривацией сна происходит увеличение гормона грелина, который связан с чувством голода на пищу с высоким содержанием калорий. Наблюдается снижение гормона лептина, который снижает аппетит. Это приводит к увеличению веса у многих людей.

Согласно результатам научных исследований, уровень заболеваемости студентов за последнее время значительно вырос. Усугубляет состояние здоровья студентов напряженный режим учебной деятельности, чрезмерные умственные нагрузки, сниженная двигательная активность, нарушение режима отдыха, питания и сна. Такое явление, несомненно, неблагоприятно влияет на качество жизни значительной части студентов.

Средний студент спит около шести часов за ночь. Недавние исследования студентов показывают, что недостаточный сон влияет на наше здоровье, наше настроение, наши оценки и нашу безопасность. Сон для нашего организма имеет большое значение по ряду причин. Он восстанавливает энергию, борется с болезнями и усталостью, укрепляя наш иммунитет, помогает нам мыслить более ясно и творчески, укрепляет память и создает более позитивный настрой и более высокую производительность на протяжении дня. Сон - это не просто пассивная активность для того чтобы заполнить время, когда мы не активны, скорее это активный и динамичный процесс, жизненно важный для нормальной моторной и познавательной функций организма.

Некоторые студенты могут полагать, что «бессонная ночь» (24 часа или более) перед экзаменами может улучшить их память, а, следовательно, и оценки. Данные проверенные опытным путем свидетельствуют о том, что испытуемые, которые были лишены сна в течение 30 часов, не продемонстрировали никаких улучшений в производительности, даже после 2-х дней восстановления сна. В другом исследовании, студентам предлагали 16-ти часовой период бодрствования и 8-ми часовой период сна. После ночного сна, работоспособность испытуемых улучшилась на 18%. Эти исследования доказывают, что сон необходим для обучения и консолидации памяти [2].

Так как студенты подвергаются повышенному риску расстройства сна, нами было проведено исследование в формате анкетирования. Данное исследование проводилось с целью изучения распространенности нарушений сна

среди студентов, а также для того что бы установить взаимосвязь между расстройством сна и успеваемостью.

Нами было опрошено 44 студента третьего курса Уральского государственного университета путей сообщения в возрасте от 19 до 20 лет, так же были зафиксированы их средние балы успеваемости.

Респондентам необходимо было дать ответ на вопрос: «Сколько часов в сутки вы спите?». Полученные данные отражаются в рисунке 1.



Рисунок 1. Ответ на вопрос: «Сколько часов в сутки вы спите?»

По данным диаграммы можно сделать вывод о том, что большинство студентов в среднем спят 8-9 часов в сутки, но также 20% опрошенных (9 человек) в среднем спят по 5 часов, так как считают, что это ни в коей мере не отразится на их здоровье, а наоборот положительно влияет на учебу.

Для того что бы детально расследовать эту проблему у респондентов был взят их средний бал за академическую успеваемость, данные которых так же проиллюстрированы на рисунке 2.



Рисунок 2. Средний бал студентов за академическую успеваемость.

В результате те студенты, продолжительность сна которых составляла меньше 6 часов в сутки, имели самые низкие результаты, тогда как студенты с

самым оптимальным режимом сна (8-9 часов) демонстрируют хорошие показатели в учебной деятельности.

Анализ взаимосвязи между расстройством сна и успеваемостью наглядно демонстрирует геометрическая прогрессия: то, как влияет количество сна и на мозговую деятельность феноменально. Именно поэтому, студенты должны быть осведомлены о важности достаточного сна для их успеваемости и здоровья. Среда обитания, стрессы, курение, вредные привычки и физическая активность также имеют значительные взаимосвязи с качеством сна. Эти факторы могут влиять на успеваемость студентов, и я рекомендую в дальнейшем поднимать эти проблемы среди молодежи, для того что бы каждый был проинформирован о последствиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Расстройства сна и субдепрессия у студентов Сидоренко Г.И., Аринчина Н.Г., Дунай В.И. РНПЦ «Кардиология»

http://www.rusnauka.com/18_ADEN_2013/Psihologia/6_141371.doc.htm

2. Основы здорового образа жизни студента

<http://mirznanii.com/a/284667/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-studenta>

THE LITERATURE

1. Sleep disorders and subdepression in students Sidorenko GI, Arincina NG, Danube VI RSCP "Cardiology"
http://www.rusnauka.com/18_ADEN_2013/Psihologia/6_141371.doc.htm

2. Basics of a healthy lifestyle of a student <http://mirznanii.com/a/284667/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-studenta>

УДК 796.922

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНИКОВ- ГОНЩИКОВ

*Пономарева Анна Алексеевна, Сергеев Евгений Алексеевич
Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье приведены исследования по определению эффективности скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде с помощью современных информационных технологий. В настоящее время лыжные гонки отличает сложность дистанций, высокая соревновательная скорость передвижения, что потребовало от лыжника-гонщика развивать скоростно-силовые качества под контролем современных гаджетов.

Ключевые слова: смарт браслет, информационные технологии, скоростно-силовые качества, лыжник-гонщик, подготовительный период, дистанция.

Annotation. The article presents studies on the determination of the effectiveness of speed-strength training of skiers-racers in the preparatory period using modern information technologies. Currently, cross-country skiing is distinguished by the complexity of distances, high competitive speed of movement, which required the skier-racer to develop high-speed power under the control of modern gadgets.

Key words: smart bracelet, information technology, speed and strength, skier-racer, preparatory period, distance.

В наши дни происходят масштабные изменения во всех сферах человеческой жизни. Важную роль в этих преобразованиях играет стремительное развитие научно-технического прогресса, глобальная информатизация передовых стран мирового сообщества. Информационные технологии представляют собой смесь из устройств, методов и средств, позволяющих манипулировать информацией вне мозга человека. Это компьютеры и программное обеспечение, периферийные устройства и системы связи.

В последнее время в Российской Федерации происходит процесс формирования информационного общества, что ставит задачу информатизации системы образования. Для свободной ориентации в информационных потоках современный тренер-преподаватель должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникационных и других средств информационных технологий. Это в полной мере относится к такому виду спорта как лыжные гонки. Современные информационные технологии все чаще используются в нашей жизни, помогая нам в той или иной сфере. Не оставили они в стороне и спорт. Современные технологии дошли и до любителей зимних видов спорта, одними из таких технологических новшеств являются смарт часы и смарт браслеты. Высокотехнологичный фитнес-браслет стал постоянным спутником на всех тренировках и заездах. Современные устройства оснащены измерителем шагов, пульса, калорий и возможностью анализа сна, но и удобным GPS-навигатором, который станет незаменимым для лыжника, постоянно осваивающего новые территории [1].

Удобство гаджетов состоит в том, что им не нужно синхронизироваться со смартфоном, чтобы корректно отображать все полученные данные. Плюсом фитнес-браслета является возможность носить его, не снимая, а это важно для зимнего вида спорта. В нем можно спать, заниматься спортом, а иногда даже и купаться. Эти браслеты, предоставляют спортсмену и тренеру много важной информации, касающейся его тренировок, а так же подготовки к ним. Благодаря этим функциям, которые собирают необходимую информацию, тренер может составить для лыжников оптимальную тренировку для получения лучшего результата.

В настоящее время к лыжникам - гонщикам предъявляются высокие требования по отношению к скоростно-силовой подготовке, что напрямую связано с усложнением лыжных трасс, появлением тонкостей в лыжных ходах и

конкуренции между соперниками разных уровней подготовки. Поскольку скорость лыжника зависит от мощности отталкиваний не только лыжами, но и палками, то необходимо обратить внимание, что без высокого уровня скоростно-силовых качеств не добиться высоких результатов.

Отметим, что к скоростно-силовым качествам относится быстрая и взрывная сила. Быстрая сила - это неопредельное напряжение мышц, когда упражнения выполняются на относительно высокой скорости, не достигающей максимальных пределов. Взрывная сила - это действия, при которых спортсмен достигает максимальных показателей силы в предельно короткое время.

Следует развивать как абсолютную, так и максимальную силу, так как такой характер проявления напряжения мышц особенно важен для увеличения скорости бега со старта на всех дистанциях, и в особенности для бега на спринтерских дистанциях.

Наиболее выражено скоростно-силовая подготовка лыжника проявляется в таких ситуациях, когда идет передвижение по глубокому снегу без лыжни, мокрому снегу и в плюсовую температуру, в крутой подъем, при сильном ветре и снегопаде. Поддерживать скорость при таких условиях может лишь только спортсмен, обладающий достаточным уровнем подготовки, выносливостью, силой и упорством [3].

Цель данного эксперимента – с помощью использования на учебно-тренировочных сборах смарт браслеты, мы создаем условия для развития скоростно-силовых качеств студентов-спортсменов. Экспериментальная группа состоит из членов сборной команды по лыжным гонкам Уральского государственного университета путей сообщения. В данном эксперименте приняли участие 15 юношей, средний возраст которых достигает 19-20 лет. Данный период подходит для выполнения большого количества скоростно-силовых нагрузок на спортсмена, не перегружая вегетативную систему организма. Вся подготовка спортсмена-лыжника в течение многолетних тренировок должна быть подведена к высшим достижениям в указанный возрастной период.

После летнего отдыха уровень функциональной подготовки лыжников-гонщиков в основном находится на низком и среднем уровне (рис. 1). Нами поставлена задача в течение учебно-тренировочного сбора, с помощью современных информационных технологий, улучшить показатели скоростно - силовых контрольных нормативов спортсменов.

В течение месяца сборная команда выполняли комплекс упражнений на развитие верхнего плечевого пояса, где идет эффективное отталкивание руками, что это дает высокую скорость передвижения, которая играет большую роль спортсмена на финише. Эксперимент проводился в сентябре, так как наибольший объем скоростно-силовых упражнений должен выполняться в бесснежный период (подготовительный).

В ежедневный комплекс тренировок входила работа на различных тренажерах, кроссовый бег по пересеченной местности и прыжковые упражнения, упражнения для мышц рук и туловища (резиновые амортизаторы) выполняемые рывком, имитация лыжных ходов на лыжероллерах. Чаще всего используется метод развития скоростно-силовой подготовки - серийный, круговой, прыжковый и с отягощением.

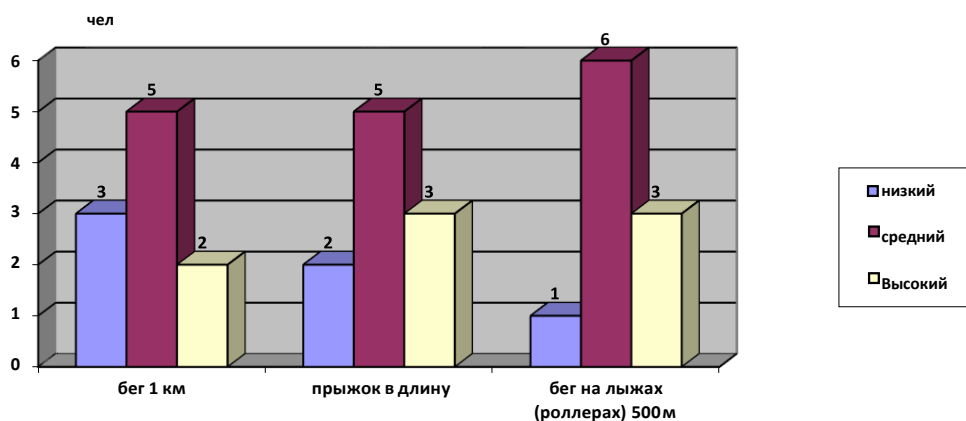


Рисунок 1. Уровень подготовки лыжников-гонщиков по нормативным показателям до проведения исследования.

Комплекс упражнений включает: имитация попеременного двушажного хода с резиновым амортизатором; выпрыгивание из низкого приседа; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки со скакалкой; прыжковые упражнения с отталкиванием лыжными палками; приседания, прыжковые упражнения в подъем, статические упражнения. Комплекс упражнений составлен таким образом, чтобы в нем было соблюдено чередование упражнений для мышц рук, ног и туловища. Именно так мышцы восстанавливаются быстрее после выполненной нагрузки.

Продолжительность одного тренировочного занятия, направленного на развитие скоростно-силовых качеств, не должна превышать двух часов. Серию занятий следует проводить в течение нескольких дней, в бесснежное время года главным образом это имитация в подъемы с палками и передвижение на лыжероллерах по пересеченной местности, в соревновательный период - передвижение на лыжах на сложных участках трассы. Данные серийные занятия небольшой продолжительности решают также задачи по стимулированию восстановительных процессов в организме лыжников-гонщиков после больших нагрузок. Именно скоростно-силовая подготовка позволяет сохранить уровень результатов в продолжении спортивной карьеры. Огромный вклад в подготовке лыжников принадлежит современным устройствам, которые помогают спортсменам следить за ЧСС в течение всей тренировки, измерять пройденную дистанцию и даже анализируют состояние человека во время сна.

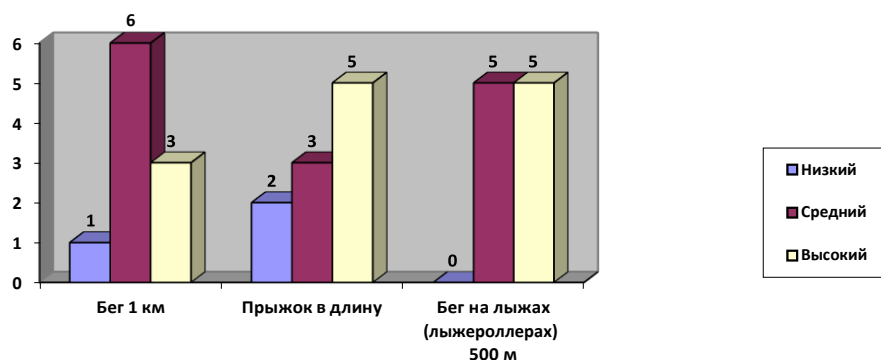


Рисунок 2. Уровень подготовки лыжников-гонщиков по нормативным показателям после проведения исследования.

По данным рисунка можно сделать вывод, при повторном проведении сдачи нормативов после проведения специальных скоростно-силовых упражнений, направленных на совершенствование спортивных результатов, срез показал, что количество испытуемых с высоким уровнем подготовки значительно увеличилось, показатели находятся на среднем и высоких уровнях, низкий уровень близок минимальному значению (рис.2).

В результате проведенных исследований на спортсменах лыжниках-гонщиках сборной команды УрГУПС можно сделать вывод, что концентрированные, постепенно увеличивающиеся объемы скоростно-силовых нагрузок в подготовительном периоде дают значительный прирост скоростно-силовых способностей и способствуют их реализации в совершенствовании техники лыжных ходов. Анализ литературных источников указывает на то, что необходимо за 7 дней до соревнований прекратить использование силовых упражнений. В недельном микроцикле подготовительного периода тренировки целесообразно включает 2-4 занятия силовой направленности, а в такой же микроцикл соревновательного периода - 1-2 занятия. По мнению $83,4 \pm 1,6\%$ специалистов и тренеров, силовые упражнения лучше использовать в первом тренировочном занятии, чем во втором. Необходимость включения силовой подготовки в тренировочный процесс лыжников состоит: 1) увеличение величины усилия, развиваемого мышцей в каждом толчке, шаге; 2) поддержание или наращивание мышечной массы; 3) предотвращение травмы опорно-двигательного аппарата [2].

Большое внимание к скоростно-силовой подготовке в лыжном спорте объясняется дальнейшей интенсификацией тренировочного процесса, связанной с развитием лыжного спорта: усложнением лыжных трасс, появлением более энергоёмких коньковых ходов и постоянно возрастающей конкуренции на международных соревнованиях. Многие авторы полагают, что наибольшая эффективность в подготовке лыжников-гонщиков будет достигнута только при развитии, всех физических качеств в определённой пропорции с учётом их значимости для вида спорта (этапа многолетней подготовки, годичного

цикла и т. д.) и возможности наиболее полной реализации индивидуальных способностей спортсменов. Но ни для кого не секрет, что далеко не все спортивные школы и вузы могут позволить себе современное информационное оборудование, более того, не у всех студентов есть компьютер с выходом в Интернет. И, хотя темпы модернизации оборудования в вузах крайне впечатляют, они еще недостаточно отвечают требованиям качественного современного образования.

ЛИТЕРАТУРА

1.Бутин, И. М. Лыжный спорт : учебник для студентов пед. ин-тов по специализации «Физическое воспитание» / И. М. Бутин. - М.: Просвещение, 1983.-336 с.

2.Дьячков, В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков. - М. : Физкультура и спорт, 1972. - 232 с.

3.Казанцев, К. М. Развитие силы и силовой выносливости: сб. ст. / К. М. Казанцев. - СПб., 1990. - С. 85-91.

THE LITERATURE

1.Butin, IM Skiing: a textbook for students of ped. In-tov but specialization "Physical Education" / IM Butin. - Moscow: Enlightenment, 1983.-336 p.

2. Dyachkov, VM Improving the technical skills of athletes / VM Dyachkov. - M.: Physical Culture and Sports, 1972. - 232 p.

3. Kazantsev, KM Development of strength and strength endurance: Sat. Art. / K.M. Kazantsev. - St. Petersburg, 1990. - P. 85-91.

УДК 796.011.5:796.071.4+796.01:37

ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА СПОРТСМЕНАМИ, ЗАВЕРШИВШИМИ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ

Заколюдная Наталья Дмитриевна, Ярахович Ольга Сергеевна
*Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Беларусь*

Аннотация. При взаимодействии тренера с коллективом нередко возникают противоречия, приводящие к возникновению конфликтов и способствующих преждевременному уходу из спорта перспективных спортсменов. В статье приводится соотношение оценки личностных и деловых качеств тренеров спортсменами, прекратившими соревновательную деятельность.

Ключевые слова: взаимоотношения, тренер, спортсмен, личностные качества, спортивная карьера.

Abstract. When the coach interacts with the team, there are often contradictions that lead to conflicts and contribute to the premature withdrawal of promising athletes. The article shows the correlation between the assessment of personal and business qualities of coaches by sportsmen who have stopped competing activities.

Index terms: mutual relations, coach, athlete, personal qualities, sports career.

Спорт, как вид деятельности человека, является важным фактором формирования личности, где ключевую роль играют взаимоотношения, складывающиеся во время спортивной деятельности. Изучению влияния спорта на личность посвящено множество научной и популярной литературы. Одни авторы придерживаются мнения о том, что спорт способен развивать в человеке только лучшее, и нет никакого другого средства, способного так эффективно как спорт помочь человеку стать совершенней. Другие авторы напротив, оголяют неприглядную сторону спортивной деятельности, свидетельствуя об искажении нравственных идеалов в спорте: возникновении конфликтов, использовании допинга, нечестном ведении спортивной борьбы, коммерции в спорте и ряде других проблем, оказывающих негативное влияние как на спорт в целом, так и на отдельную личность, занятую в спортивной деятельности [1,3].

Еще одним негативным проявлением спорта является то, что нередко спортсмены преждевременно завершают свою карьеру именно из-за проблем во взаимоотношениях со своим тренером, имея при этом хороший потенциал к демонстрации высоких спортивных результатов.

Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера, который должен владеть всем арсеналом современных знаний, учитывать психологические, социальные, материально-технические и иные аспекты подготовки спортсмена. Успехи спортсменов во многом зависят от личности тренера, педагогическое мастерство которого во многом определяется наличием у него необходимых профессиональных качеств [2].

Чтобы управлять поведением своего спортсмена, тренеру необходимо обладать искусством проникновения в его внутренний мир, в процессе воспитания выявлять индивидуальные особенности и содействовать формированию гармоничной личности. Спортсмены же нуждаются в тренере, как в человеке, способном принимать решения в стрессовых ситуациях, сохраняющем уверенность и не теряющем контроль над собой при решении сложных тактических задач.

Любой педагог должен быть требовательным не только к своим ученикам, но и к себе. Спортсмены уважают таких руководителей, которые грамотно управляют тренировочным процессом, но как без грубого принуждения и угроз, так и без излишнего педантизма. Спортсмены единодушно отрицают мягкотелость, вялость, наивную доверчивость тренера, его беспринципную снисходительность. Отступления от предъявленных требований они нередко рассматривают как проявление слабости своего наставника [4].

Особую роль в деятельности тренера играет оперативность мышления, характеризующая способность тренера быстро находить оптимальное решение возникающих противоречий и сложных педагогических задач, а также предвидение результатов педагогического воздействия на спортсменов. Очевидно, роль тренера является ведущей при выстраивании эффективного взаимодействия, как с отдельным спортсменом, так и с целым коллективом или

командой, а важнейшим условием высокой результативности являются их благоприятные взаимоотношения [1– 3].

Цель исследования заключалась в изучении основных причин прекращения занятий спортом студентами Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК), а также влияние их взаимоотношений с тренером на принятие данного решения.

Интерес для нашего исследования представляли спортсмены БГУФК, специализирующиеся в различных видах спорта и имеющие спортивную квалификацию от первого разряда до МСМК, завершившие на данный момент свою спортивную карьеру. В анонимном анкетировании приняли участие 60 человек (40 девушек и 20 юношей) в возрасте 18 – 23 лет, из них 18 мастеров спорта и мастеров спорта международного класса.

Проведение исследования было направлено на выявление факторов, влияющих на взаимоотношения тренера и спортсмена. Также нас интересовало, являются ли негативные отношения с тренером наиболее частой причиной ухода из спорта, и какие взаимоотношения остаются у них после завершения спортивной карьеры.

Анализ результатов анкетного опроса позволил нам определить наиболее частые причины прекращения спортивной деятельности, характерные для спортсменов высокой спортивной квалификации (МС, МСМК). Из-за получения травмы свою карьеру завершили 31% респондентов, а 14% – в результате разногласий со своим тренером.

Менее опытные спортсмены отметили, что прекратили занятия спортом в основном из-за нехватки времени (24%) или иных причин, таких как: обучение в университете, смена деятельности, места проживания и т. п. Отсутствие перспективы роста результатов, как причину завершения спортивной деятельности, указали 17% участников исследования. При этом 60% всех опрошенных отметили, что еще смогли бы продемонстрировать более высокий результат, чем имели на момент прекращения занятий.

В ходе исследования нами не было выявлено какой-либо зависимости взаимоотношений спортсмена и тренера от их пола, вида спорта, стажа или спортивной квалификации. Подавляющее большинство (74%) респондентов о своих бывших наставниках отзываются весьма доброжелательно и при встрече были бы рады видеть своего тренера (43%), а целенаправленно ищут встречи с ним или совместно работают 15% опрошенных.

Взаимоотношения между участниками спортивно-тренировочной деятельности являются ключевым аспектом формирования личности. Но, не всегда процесс формирования идет в нужном русле. В ряде работ исследователи указывают на достаточно серьезные упущения в тренерской деятельности, которые весьма негативно сказываются на спортсменах и зачастую приводят к возникновению ряда противоречий, впоследствии выливающихся в конфликтные ситуации [3,4].

В ходе нашего исследования 52% респондентов отметили, что серьезных конфликтов с тренером у них не возникало, а большинство (64%) указало, что от своего тренера они никогда не слышали нецензурные выражения в свой адрес. Также результаты анкетирования показали, что для некоторых студентов в свое время тренер оказывал влияние на них в большей степени, чем родители и по сегодняшний день является для них авторитетом.

При выставлении оценки тренеру за его личностные качества, 14% участников опроса поставили максимальные 10 баллов. Такое же количество респондентов поставили 10 баллов тренерам за их профессиональные качества. Следует отметить, что профессиональное мастерство своего тренера респонденты в среднем оценивали на 3,5 балла выше, чем его личностные качества.

Как известно, представление об «идеальном тренере» у спортсменов и их наставников нередко расходится. Тренеры акцентируют свое внимание, прежде всего, на деловых и профессиональных качествах педагога (эрудиция, требовательность, строгость, умение находить оптимальные пути для разрешения трудных ситуаций). Педагоги в сфере спортивной деятельности также отмечают качества, такие как: чуткость, отзывчивость, общительность, доброжелательность, честность, искренность, но этим качествам личности они не придают решающего значения. Для спортсменов, наоборот, эти качества являются приоритетными [1].

Бывшие спортсмены – студенты БГУФК (13%) отметили, что согласны были мириться с грубостью, нетактичностью, несдержанностью своего тренера ради достижения заветной цели, но впоследствии это выливалось в нежелание иметь ничего общего с бывшим наставником, игнорирование или избегание его. В начале спортивной карьеры и спортсмены, и их родители изначально смотрят на то, какой тренер человек, а затем уже обращают внимание на его профессиональные заслуги.

Полученные нами результаты анкетирования свидетельствуют о том, что со временем у спортсменов в приоритете оказывается именно мастерство тренера, а не его личностные качества. Возможно, это объясняется тем, что специфика спортивной деятельности направлена только на победу и нередко ее добиваются «любой ценой».

В ходе многолетнего тренировочного процесса целеустремленный спортсмен привыкает терпеть наравне с физической болью еще и моральный дискомфорт (а иногда и страдания), оправдывая это временным явлением и считая неотъемлемой составляющей будущего успеха.

Выводы. Так как всего четверть опрошенных нами респондентов указала причиной завершения спортивной карьеры разногласия со своим тренером, мы не можем утверждать, что данный фактор является определяющим. Спортсмены подчиняют себя множеству обстоятельств и разногласия с тренером не являются серьезным поводом завершать спортивную карьеру при наличии перспектив добиться наивысших спортивных результатов.

Для спортсмена, стремящегося к карьерному росту, личность тренера уходит на второстепенный план, важными остаются только его профессиональные качества, обуславливающие раскрытие потенциала своих воспитанников. Авторитет тренера влияет на эффективность его взаимоотношений со спортсменами и основывается на глубоком знании им своего дела, бескомпромиссной требовательности к себе, увлеченности своей работой. Эмоциональная связь спортсмена со своим тренером подчас проявляется сильнее, чем с родителями, т.к. они вместе проходят путь от своих первых достижений до серьезных побед. Для многих тех, кто нашел свое призвание в занятиях спортом, уважаемый, авторитетный тренер выступает в качестве идеала, которому они не только стремятся подражать в спорте, но и следовать в обычной жизни.

Перспективы дальнейших исследований. При проведении дальнейшего исследования планируется изучить положительные и отрицательные качества личности спортсменов, сформированные у них в результате тренировочной и соревновательной деятельности за период спортивной карьеры.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Акопов В.Э.* Профессиональная компетентность как системообразующее понятие подготовки будущих тренеров / В. Э. Акопов // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы II междунар. науч.-практ. конф., г. Донецк, 17 фев. 2017 г. / Изд-во ДИФКС; под. ред. Л. А. Деминская – Донецк, 2017. – С. 4-11.

2. *Бойко О.В.* К вопросу о формировании психолого-педагогической компетентности специалистов по физическому воспитанию и спорту / О. В. Бойко // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы II междунар. науч.-практ. конф., г. Донецк, 17 фев. 2017 г. / Изд-во ДИФКС; под. ред. Л. А. Деминская – Донецк, 2017. – С. 31-37.

3. *Заколотная Е.Е.* Влияние тренера на формирование личности юных спортсменов (на примере художественной гимнастики) / Е. Е. Заколотная, Е. В. Безверхая // Восток-Россия-Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: материалы XVI Традиционного Междунар. симпозиума, Красноярск, 15-18 февраля 2013 г.; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск. – 2013. – С. 166-169.

4. *Зюзюков А. В.* Педагогическая культура, как основополагающий фактор профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту / А. В. Зюзюков // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы II междунар. науч.-практ. конф., г. Донецк, 17 фев. 2017 г. / Изд-во ДИФКС; под. ред. Л. А. Деминская – Донецк, 2017. – С. 79-84.

THE LITERATURE

1. *Akopov V.E.* Professional competence as a system-forming concept of training future trainers / V. E. Akopov // Modern problems of sport, physical education

and adaptive physical culture: materials II intern. scientific-practical. conf., Donetsk, 17 Feb. 2017 / Publishing House of the DIFKS; under. Ed. L.A. Deminskaya - Donetsk, 2017. - P. 4-11.

2. *Boyko O.V.* On the question of the formation of psychological and pedagogical competence of specialists in physical education and sport / O.V. Boyko // Modern problems of sports, physical education and adaptive physical culture: materials II international. scientific-practical. conf., Donetsk, 17 Feb. 2017 / Publishing House of the DIFKS; under. Ed. L.A. Deminskaya - Donetsk, 2017. - P. 31-37.

3. *Zakolodnaya E.E.* The influence of the coach on the formation of the personality of young athletes (on the example of rhythmic gymnastics) / E. E. Zakolodnaya, E. V. Bezverkhaya // East-Russia-West. Modern processes of development of physical culture, sports and tourism. The state and prospects for the formation of a healthy lifestyle: the materials of the 16th Traditional Intern. Symposium, Krasnoyarsk, February 15-18, 2013; Sib. state. aerospace. un-t. - Krasnoyarsk. - 2013. - P. 166-169.

4. *Zyuzukov A.V.* Pedagogical culture as a fundamental factor of professional and pedagogical activity of a specialist in physical culture and sports / A.V. Zyuzukov // Modern problems of sport, physical education and adaptive physical culture: materials II international. scientific-practical. conf., Donetsk, 17 Feb. 2017 / Publishing House of the DIFKS; under. Ed. L.A. Deminskaya - Donetsk, 2017. - P. 79-84.

УДК 796.011.5:796.071.4+796.01:37

ОСМЫСЛЕНИЕ ВЫСШЕГО НРАВСТВЕННОГО КАЧЕСТВА «ЛЮБОВЬ» БУДУЩИМИ ТРЕНЕРАМИ

Заколотная Елена Евгеньевна,

кандидат педагогических наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры,

г. Минск, Беларусь

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме воспитания у будущих специалистов в сфере спортивной деятельности высшего нравственного качества – любви к человеку, что позволит им в своей профессиональной педагогической деятельности эффективно решать проблемы духовно-нравственного воспитания спортсменов.

Ключевые слова: любовь, воспитание, нравственность, отношение, поведение, студенты, спортсмены, тексты культуры.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of educating future specialists in the field of sports activity of the highest moral quality - love for a person, which will enable them to effectively solve problems of spiritual and moral education of athletes in their professional pedagogical activity.

Index terms: love, education, spirituality, morality, attitude, behavior, students, athletes, texts of culture.

Введение. Дух бизнеса, проникший в профессиональный спорт, отрицательно влияет на формирование нравственных качеств личности спортсменов, которым поставлена задача – победить любой ценой. Для сохранения чистоты спорта звучат призывы превратить его целиком в любительский, где нет огромных призовых денежных гонораров, так как не без основания считается, что большие деньги в мире профессионального спорта – корень всех бед. Но допинги начали использовать еще в те годы, когда коммерциализации спорта не было, а слава после побед на Чемпионатах мира и Олимпийских играх уже была. Слава, признание в своем кругу – вполне достаточная мотивация для тщеславных людей, чтобы не соблюдать этические законы.

Одним из важнейших направлений развития личности педагога должно быть воспитание у него высшего нравственного качества – любви к человеку, что позволит ему эффективно справляться со сложной задачей формирования личности ребенка непосредственно через занятия спортом.

Подготовка педагога в любой сфере деятельности, в том числе и спортивной, как никогда раньше требует развития нравственных качеств личности. Нравственность всегда проявляется в результате морального выбора. Именно в таких ситуациях у конкретного человека проявляется устойчивость сформированных нравственных убеждений. В спортивной деятельности чаще, чем в какой-либо другой, атлету приходится делать выбор: принять допинг или предпочесть честную борьбу, проиграть в договорном матче по требованию тренера или честно бороться за победу. К сожалению, к принятию нравственного выбора в сложных ситуациях спортсменов не всегда готов [1, 4, 5].

Многолетнее изучение духовно-нравственного становления студента-спортсмена как будущего специалиста убеждает нас, что наиболее успешно развивать человека сегодня можно с помощью изучения и анализа текстов духовно-нравственного содержания. Одним из наиболее эффективных альтернативных путей выхода из сложных воспитательных ситуаций, на наш взгляд, является работа с текстами культуры, переведенными на язык современной молодежи.

Обзор литературы. Если мы обратимся к словарям всех европейских языков, то убедимся, что слово «любовь» многозначно, и всего одно слово определяет целую гамму человеческих чувств (любовь к родителям, детям, супругу, родному дому, к своей профессии, к самому себе, к другу, ко всему человечеству).

Любовь – это настолько емкое понятие, что никто и никогда не сможет полностью и до конца выразить всю гамму чувств и эмоций, связанных со словом «Любовь». Уже в Древней Греции была разработана типология любви, отношение привязанности и любви к кому-либо можно было выразить

в разных словах: эрос, филос и агапе. В наше время более детальную типологию любви представил Д. Ли (Lee, 1977) [2, С. 54 – 56]: эрос (ἔρως) – *восторженная влюблённость, телесная и духовная страсть*. Это страсть больше для себя, чем для другого, в ней *много эгоцентризма*. Любовь, как правило, вспыхивает быстро и зависит от внешней привлекательности, некоторые настолько уходят в чувства, что теряют контроль над собой; филия (φιλία) – *дружеская любовь* – возникает не так быстро, любовь-дружба, более духовное и более спокойное чувство. Именно она в учении Платона о любви была возведена на высшую ступень, основывается на положительных качествах человека. Она более долговечна и не зависит от внешних данных; сторге (στοργή) – спокойная, теплая и надежная любовь-дружба; *нежность*, семейная любовь, полная мягкого внимания к любимому, социальная любовь, привязанность к семье, отечеству, народу, к родственникам, гораздо меньше зависит от внешних условий. Такая любовь очень крепкая, но она часто слепая, люди не хотят увидеть истинную сущность своих родных, оправдывают их; мания (μανία) – *одержимость – болезненная страсть*. Такая любовь рождается из *ревности и чувства собственности*; бывает очень тяжелой для объекта любви; прагма (pragma) – дело, действие; уравновешенная и в определенном смысле «практическая» любовь. Настоящий прагматик *не может любить того, кто не достоин любви*. Он до мелочей видит всю ценность или неценность человека. Любовь для него – столько же дело головы, сколько сердца, и он *сознательно руководит своим чувством*; людус (ludus) – от латинского – игра, разновидность чувства, которое *напоминает флирт*; агапи (ἀγάπη) – *альтруистическая, духовная любовь*, полна жертвенности и самоотречения, бескорыстная любовь-самоотдача. Это любовь к другому человеку и ради него. Мировые религии называют эту любовь высшим из земных чувств человека. Это любовь, которая не зависит ни от внешности, ни от поступков, эта любовь безусловна, ей ничего не нужно. Она желает только добра тому, кого любит, но она не слепа. Видит недостатки и слабые стороны характера, но прощает и понимает их, прилагает все усилия, чтобы помочь любимому человеку стать лучше. Педагогу очень важно научить спортсмена поступать по законам любви к другому человеку, научиться видеть и различать грани любви: слушать не перебивая; говорить не обвиняя; давать не жалея; обещать не забывая; отвечать не споря; делать не жалуясь; верить не сомневаясь; прощать не упрекая.

Цель исследования заключалась в выявлении наиболее эффективных средств, способствующих верному выбору в ситуации решения духовно-нравственной проблемы.

Методы исследования: анализ и синтез научно-методической литературы; анализ воспитывающих ситуаций, отраженных в текстах культуры.

Результаты исследования. Часто перед спортсменом стоит дилемма – выбрать славу, материальное благополучие (которые достигаются не всегда честным путем) или оставаться Человеком в любой ситуации. На втором и

третьем курсах с 2012 по 2017 г.г. в ходе образовательного процесса студенты учились находить верный путь решения проблемы на основе анализа дилемм. Примером, как тяжело сделать выбор в некоторых ситуациях, может служить дилемма Гайнца (Л.Колберг) [5].

Большинство студентов, которые поступили бы так же как Гайнец (украли бы лекарство для неизлечимо больной жены), дали пояснение, что «ради любви к близкому человеку пошли бы на что угодно» и не считают в данной ситуации этот поступок безнравственным. То есть, иными словами студенты объяснили, что это проявление любви. В связи с этим важно определить, насколько понятие «любовь» в сознании студентов соотносится с этим понятием в литературных источниках. Чтобы следовать духовно-нравственным законам, их нужно знать и упражняться в добрых поступках. В беседе, или скорее в дискуссии студентам предлагается обсудить создавшуюся ситуацию, опираясь на примеры из разных наук и жизненных ситуаций, приблизительно следующим образом.

Когда студенты, отвечая на вопросы дилеммы, говорят о том, что на все готовы ради любви (украсть лекарство для любимого человека), следует показывать им на примерах из жизни последствия такого поступка и разъяснять, какой из видов любви необходимо проявлять педагогу в своей профессиональной деятельности.

Любовь никогда не бывает изолирована от других чувств, она включает и наше отношение к людям вообще, и отношение к детям, и ответственность за близкого человека, и дружеская привязанность, и многое другое. Каждый ответственен и за чувства и за исход отношений с человеком.

В мире нравственности затруднен счет, а иногда и просто невозможен. Например, человек бросил на пол кусок хлеба, проявив черствость и неблагодарность к повседневному труду другого человека. Можно ли здесь вести речь о размере куска хлеба и, есть ли разница, велик он или мал? Безнравственен поступок в принципе, и не важно, сколько граммов в хлебе, которым пренебрегли.

Граммы могут стать фактором нравственности в других условиях. В блокадном Ленинграде человек, отрезавший ниткой от своего пайка ничтожный кусочек для ближнего, совершает героический поступок, потому, что возможно этим поступком он обрекает себя на голодную смерть. Вот там граммы входят в область нравственности и подсчитываются. А в быту нет разницы, и когда ребенок при родителях бросает на землю недоеденный бублик, а взрослые не делают ему замечание, чтобы назвать это безнравственным поступком, здесь граммы подсчитывать не надо.

Прибыль бесчеловечна, у нее своя логика. Не редко на землю выливают сотни бидонов молока, в море высыпают сотни тонны зерна, так как производить их невыгодно. Бросивший на землю кусок хлеба человек и бизнесмен, уничтожающий тонны продуктов ради рыночной целесообразности поступают одинаково безнравственно. Баржа с зерном относится к горбушке хлеба,

как слон к мухе, но вот люди, совершающие эти поступки одинаково безнравственны.

«Украл рубль и украл миллион» это выражения, между которыми можно ставить знак равенства. Миллион отличается от рубля, но в двух выражениях стоит слово «украл». От этого слова, как от умножения на ноль, исчезает разница между величинами. Величины становятся равны. Как и в случае: «украл для себя» и «украл для другого человека». Второй вариант некоторые представляют чуть ли не героизмом, но это тоже как умножение на ноль, поскольку в двух выражениях есть слово «украл» [3, С. 306 – 309].

Безнравственный поступок, незримо совершаемый в мыслях, равен поступку, вырвавшемуся наружу и ставшему видимым. Это как дуб, который потенциально заложен в желуде – что заложено, обязательно прорастет при благоприятных условиях.

Выводы. Сегодня мы живем в измененном мире, но по-прежнему нуждаемся в любви, понимании, добром отношении, а значит, педагоги должны трудиться над тем, чтобы опыт любви, который можно почерпнуть из разных источников, был бы переведен на язык современной молодежи, стал доступен для них, осмыслен ими.

Умение работать с текстами культуры позволит будущим специалистам в сфере физической культуры и спорта научиться выявлять смысл ключевых понятий, которые используются ими в педагогической практической деятельности, но не всегда осознаются и верно интерпретируются; повысить эффективность образовательного и тренировочного процессов за счет приобретения умения видеть и различать грани любви и опоры в своей профессиональной педагогической деятельности на это базовое духовно-нравственное качество личности.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшее исследование предполагается провести в направлении изучения токования студентами сущности понятия «любовь».

ЛИТЕРАТУРА

1. Кобринский М.Е. Духовно-нравственное воспитание будущих специалистов по физической культуре: учеб. пособие / М.Е.Кобринский, Е.Е.Заколюдная // Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2015. – 265 с.

2. Некрасов А. А. Построение пространства любви / Анатолий Некрасов. – М.: Амрита-Русь, 2005. – 144 с. – (Серия «Быть – Действовать – Иметь»).

3. Ткачев А. О мире и человеке: сборник статей / А.Ткачев. – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2015. – 704 с.: с ил. Ткачев А. Любовь. / Протоиерей А. Ткачев. – Москва: Эксмо, 2017. – 256 с. Ильин Е.П. Психология любви. – СПб.: Питер, 2013. – 336 с.

4. Харламов И.Ф. Теория нравственного воспитания. (Историческая и современная проблематика, основные педагогические идеи.). – Мн., Изд-во БГУ, 1972. – 364 с.

5. Zakolodnaya E. The dilemma of spiritual and moral personal development of modern student-athletes / E.Zakolodnaya // Rozprawy społeczne / rada redakcyjna: Marian Nomak (r. n.); by PSW im. Papieża Jana Pawła II. – № 2 (Tom 9). – Białej Podlaskiej, 2015. – S. 14 – 18.

THE LITERATURE

1. Kobrinsky M.E. Spiritual and moral education of future specialists in physical education: Textbook / M.E. Kobrinsky, E.E Zakolodnaya // BSUPC. – 2–e edition and additional. – Minsk: BSUPC, 2015. – 265 p.

2. Nekrasov A.A. The construction of the space of love / Anatoly Nekrasov. – M.: Amrita– Rus, 2005. – 144 p. – (Series "Being – Acting – To Have").

3. Tkachev A. The world and the man: a collection of articles / A. Tkachev. – M.: Publishing House of the Sretensky Monastery, 2015. – 704 p.: With il. Tkachev A. Love. / Archpriest A. Tkachev. – Moscow: Eksmo, 2017. – 256 p. Ilyin E.P. Psychology of love. – St. Petersburg: Peter, 2013. – 336 p.

4. Kharlamov I.F. The theory of moral education. (Historical and modern problems, basic pedagogical ideas.). – Mn., Publishing house of the Belarusian State University, 1972. – 364 p.

5. Zakolodnaya E. The dilemma of spiritual and moral personal development of modern student– athletes / E.Zakolodnaya // Rozprawy społeczne / rada redakcyjna: Marian Nomak (r. n.); by PSW im. Papieża Jana Pawła II. – № 2 (Tom 9). – Białej Podlaskiej, 2015. – S. 14 – 18.

УДК 378.17

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

*Лепешинская Ирина Алексеевна, старший преподаватель,
Глазько Тамара Александровна, кандидат педагогических наук, доцент,
Минский государственный лингвистический университет,
г. Минск, Беларусь*

Аннотация. В статье дано обоснование эффективности оздоровительно-профилактической программы для студенток с заболеваниями органов пищеварения. В результате внедрения теоретической и практической частей программы у студенток улучшилось состояние здоровья и уровень функциональной и физической подготовленности.

Ключевые слова: оздоровительно-профилактическая программа, студентки, желудочно-кишечный тракт, функциональное состояние, физическая подготовленность.

Abstract. Health preventive programm efficiency for students having digestive organs diseases is substantiated in the article. As a result of introduction theoretical and practical parts of the programm, we observe improvement of students' health, upgrade of their functional and physical development.

Index terms: health preventive programm, students, gastrointestinal tract, functional state, physical efficiency

В связи с увеличением количества студентов, имеющих заболевания различной степени тяжести, перед преподавателями возникла необходимость в расширении и конкретизации средств физической культуры, направленных на физическую реабилитацию занимающихся, осуществляемую в процессе их физического воспитания в учебных и самостоятельных занятиях. На кафедре физического воспитания и спорта МГЛУ были созданы оздоровительно-профилактические программы по заболеваниям, которые включали теоретический и практический разделы.

Теоретический раздел содержал сведения о здоровом образе жизни, укреплении здоровья средствами физической культуры, особенностях занятий с учетом локализации и тяжести заболевания, рациональном питании, самомассаже и др. В практический раздел были включены, как упражнения общеукрепляющего характера, так и специальные – направленные на коррекцию состояния здоровья человека, утренняя гимнастика, физкультпаузы, упражнения, направленные на развитие двигательных способностей и профилактику заболеваний, связанных с особенностями будущей профессиональной деятельности [1].

Целью настоящего исследования являлось внедрение оздоровительно-профилактической программы в занятия по дисциплине «Физическая культура» для студенток специальных медицинских групп, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

В исследовании, продолжавшемся в течение 2016-2017 учебного года, приняло участие 46 студенток 1-2 курсов с заболеваниями ЖКТ. Методами, применяемыми в ходе эксперимента, были анкетирование, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Анкетирование позволило определить периодичность обострений и причины заболеваний, проанализировать рациональность питания, выявить теоретическую подготовленность студенток в вопросах питания. В результате анкетного опроса выявлено, что у 72,8 % респонденток были обострения заболеваний органов пищеварения в течение последнего года. Только 23,9 % из них обращаются к врачу для дальнейшего лечения, 18 студенток (39,1 %) в период обострения соблюдают лечебную диету, 37,0 % снимают обострения самостоятельно.

Большинство студенток (56,4 %) питается 3 раза в день, 15,2 % – менее 3-х раз. Более 60,0 % респонденток ответили, что употребляют в пищу каши, молочные продукты, мясо, овощи и фрукты. В результате опроса выявлено, что лечебные диеты не соблюдает большинство студенток (67,4%). Из числа опрошенных 89,1% никогда не практиковали лечебное голодание. 69,6% читают популярную или специальную литературу по рациональному питанию и заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

В процессе исследования также выявлено, что функциональное состояние сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной (ДС) систем студенток, имеющих заболевания пищеварительной системы, улучшилось в конце учебного года (таблица).

Динамика функционального состояния студенток, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, за 2016-2017 уч. г., n=46

Показатель	Сентябрь	Декабрь	Май	Прирост, %
Частота дыхания (ЧД), кол-во раз/мин	15,6±3,4	15,3±3,6	14,2±2,3	9,0
Проба Генчи (ПГ), с	25,4±4,4	29,3±3,7	30,9±2,8	21,7
Проба Штанге (ПШ), с	42,9±4,0	44,3±3,2	49,8±2,4	16,1
Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин	83,6±3,9	82,1±3,4	78,8±2,6	5,7
Проба Мартине (ПМ), уд/мин	141,7±3,9	131,9±3,1	124,1±2,3	12,4
Восстановление в течение 1-й минуты, уд/мин	87,8±3,8	88,2±3,2	76,1±2,5	13,3
Восстановление в течение 2-й минуты, уд/мин	83,4±2,9	78,6±2,6	76,4±2,1	8,4
Восстановление в течение 3-й минуты, уд/мин	78,3±3,8	72,1±3,0	72,2±2,5	7,8

Средний показатель ЧСС в начале учебного года был незначительно выше нормы и составил 83,6 уд. /мин. В мае этот показатель улучшился и стал в пределах нормы – 78,8 уд./мин. При выполнении пробы Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 с) в начале и середине учебного года увеличение ЧСС после дозированной нагрузки было в пределах 70,0 %, что свидетельствует об удовлетворительной реакции ССС на нагрузку. В мае этот показатель улучшился и не превышал 57,0%. К концу учебного года у 80,3% студенток восстановление ЧСС было зафиксировано на 1-2 минутах (в сентябре таких испытуемых было 62,5 %).

Средние показатели функциональных проб, характеризующих состояние дыхательной системы, также были на более высоком уровне в мае 2017 года, чем в начале учебного года.

С целью оценки эффективности оздоровительно-профилактической программы был также определен уровень физической подготовленности студенток в сентябре, декабре 2016 года и мае 2017 года (рисунок 1). По результатам тестирования силовая выносливость мышц брюшного пресса и спины существенно не отличались в начале и конце учебного года.

Это можно объяснить тем, что периодическое возникновение боли, чувства тяжести в эпигастральной области не позволяет студентам с заболеваниями органов пищеварения в полной мере выполнять упражнения, которые развивают силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса.

В других контрольных упражнениях, характеризующих силовые способности мышц рук и ног, были зафиксированы высокие результаты, которые еще больше увеличились к концу учебного года.

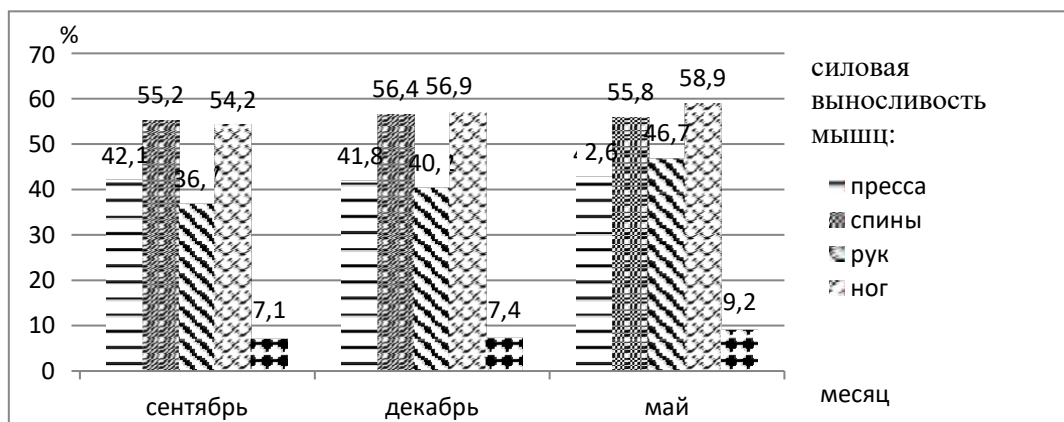


Рисунок 1. Динамика средних показателей физической подготовленности студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта

В контрольном упражнении, характеризующем общую выносливость (6-ти минутный бег в сочетании с ходьбой), в сентябре 2016 года средний результат составил 897 м, что соответствует 2-м баллам. В декабре этот показатель вырос до 1004 м (4 балла). В мае 2017 года средний результат в контрольном тесте на общую выносливость уже составил 1182 м (5 баллов) (рисунок 2).

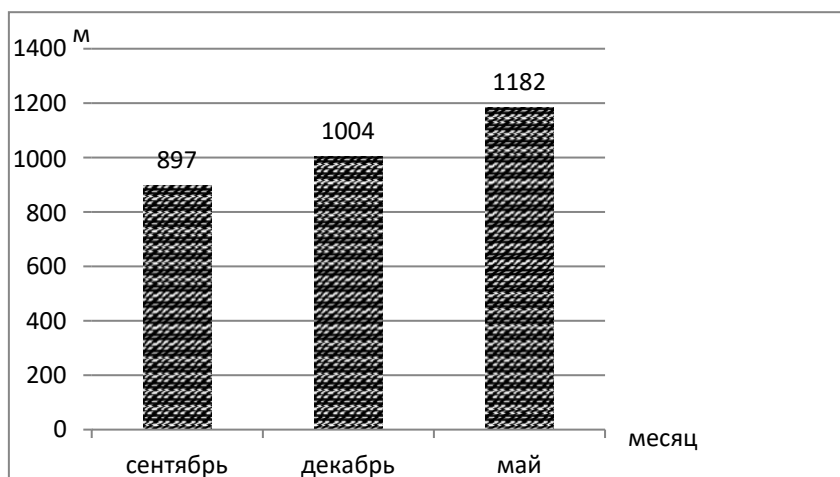


Рисунок 2. – Динамика результатов шестиминутного бега в сочетании с ходьбой у студентов, имеющих заболевания пищеварительной системы

Не смотря на то, что исходные результаты упражнений, характеризующих уровень физической подготовленности студентов, достаточно высоки, есть перспективные задачи для улучшения общей и силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

Комплексный подход к физической реабилитации студенток, имеющих заболевания ЖКТ, осуществленный в учебном процессе с помощью оздоровительно-профилактической программы, позволил решить общие и специальные задачи в процессе физического воспитания, повысил долю самостоятельных занятий, способствовал повышению уровня мотивации и сознательности.

Внедрение программы в образовательный процесс по физическому воспитанию улучшило функциональную и физическую подготовленность студенток. В конце эксперимента отмечено, что кардиореспираторная система адекватно реагирует на предлагаемую физическую нагрузку, а показатели, характеризующие ее функциональное состояние, имеют положительную тенденцию к улучшению. Исследования в данном направлении продолжаются.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Физическая культура» / Т.А. Глазко [и др.]. – Минск: МГЛУ, 2017. – 300 с. (гриф Министерства образования Республики Беларусь).

THE LITERATURE

1. Physical education for the students with health deviation: tutorial for students; specialty: Physical education / Glasko T.A. [and other] – Minsk: MSLU, 2017 – 300 p.

УДК 796

МОНИТОРИНГ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ЭКЗАМЕНАМ НА ВОЕННУЮ КАФЕДРУ

*Лазарев Игорь Викторович,
кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный университет правосудия
г. Москва, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы тренировочных программ различной направленности для студентов юридических вузов при подготовке к экзаменам на военную кафедру.

Ключевые слова: физическая подготовка, бег силовые показатели, выносливость, оптимизация тренировки.

Abstract. Article contains theoretical and methodical materials on a problem of training programs of various kinds for law students in preparing for exams to the military Department. *Index terms:* physical training, running, strength, endurance, optimization of exercise.

Введение. Экзамены по физической подготовке на военную кафедру РГУП принимаются на основании документа: «Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. N 200 "Об утверждении Наставления по физической под-

готовке в Вооруженных Силах Российской Федерации"С изменениями и дополнениями от: 31 июля 2013 г.» [2]. Экзамены принимаются по трем видам: бег 100 м, подтягивание на перекладине, бег 3000 м. Каждый из видов оценивается от 0 до 100 баллов. Сумма более 170 баллов – «Отлично», 150-169 – «Хорошо», 120-149 баллов – «Удовлетворительно». Оценка менее 120 баллов, либо менее 30 баллов в любом упражнении – «Неудовлетворительно». Физическая подготовка военнослужащих является неотъемлемой частью программы обучения во всех армиях мира [4].

Не случайно в состав экзаменов на военные специальности включаются испытания абитуриентов в быстроте, силе и выносливости. Количество студентов юридических вузов, желающих поступить на военную кафедру, значительно превышает количество мест, поэтому успешная сдача экзаменов по физической подготовке, является решающим фактором для поступления на военную кафедру. Программа практических занятий по предмету «Физическая культура» не позволяет целенаправленно готовиться к экзаменам из-за недостаточного количества часов, отводимых на предмет [3]. Поэтому особое значение имеет самостоятельная подготовка по специальным индивидуальным программам.

Вопросы подготовки абитуриентов военных кафедр по физической культуре в рамках обязательных практических уроков и самостоятельных занятий практически не изучались.

Цель работы поиск индивидуальных тренировочных программ на основе анализа уровня подготовленности студентов и его двигательных предпочтений. Задачи работы: определить уровень начальной физической подготовленности студентов, выявить двигательные предпочтения студентов, предложить различные программы тренировок и оценить их эффективность.

Оптимизация учебно-тренировочного процесса абитуриентов позволит им максимально использовать индивидуальные физические качества при достижении наилучшего результата по сумме экзаменов. Мы предполагаем, что более рационально выбирать такую направленность тренировки, которая даст наибольшую индивидуальную прибавку в баллах.

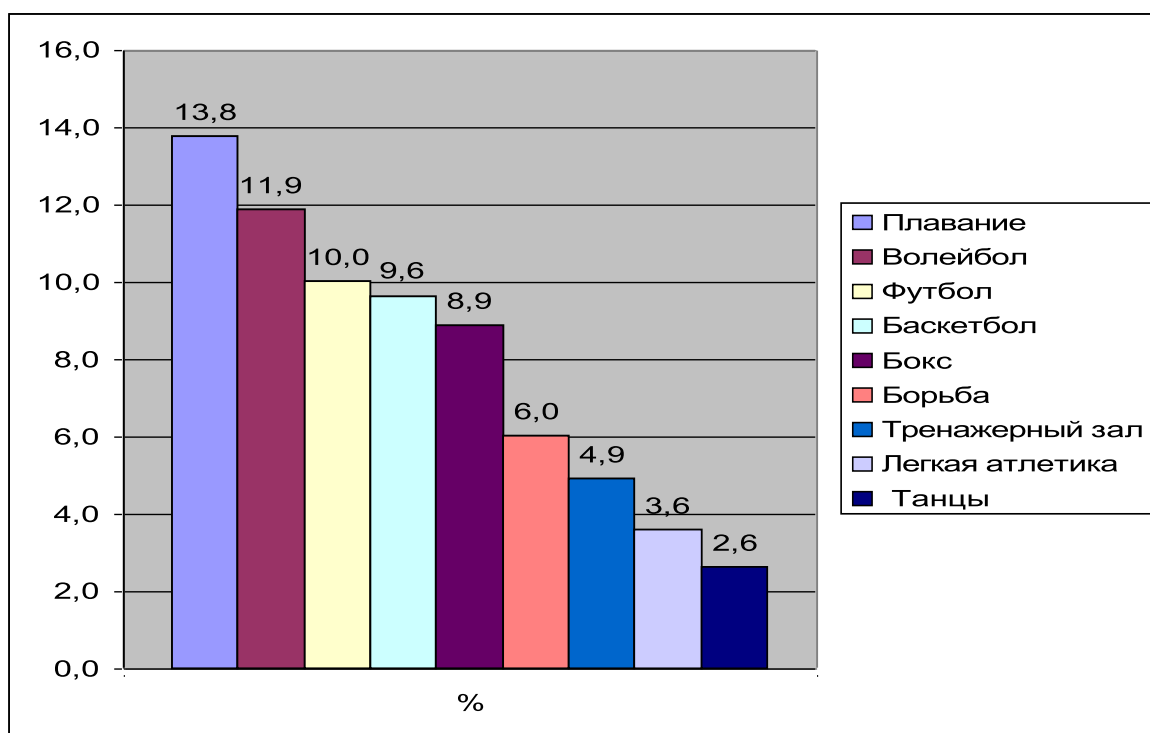
Организация исследования. На занятиях по предмету физическая культура со студентами 1 курса РГУП изучались индивидуальные предпочтения к различным видам физической активности, методом анкетирования. Проводилось предварительное тестирование силы, быстроты и выносливости. В исследованиях приняли участие 84 студента мужского пола возраста 18-19 лет. Результаты обрабатывались методами математической статистики. На основании обработки результатов были предложены четыре направления тренировки. Комплексная программа с равноценным соотношением средств на воспитание быстроты силы и выносливости. Программа преимущественного развития лидирующих сторон подготовленности (до 70% от общего объема). Программа преимущественного воспитания отстающих сторон подготовленности

(до 70% от общего объема). Программа сопряженного парного воспитания физических качеств, включающая три различных сочетания: беговая направленность, направленность на быстроту и силу, направленность на силу и выносливость.

Результаты исследования. Исследование двигательной активности студентов показало значительную вариативность в выборе предпочтений. Открытое анкетирование выявило более 20 видов спорта как основу двигательной деятельности во внеурочное время. 70 % студентов отдавали предпочтение 9 видам спорта (Рис 1) в процентном соотношении в порядке убывания.

Средний уровень физической подготовки абитуриентов, на этапе предварительного тестирования составлял 120-125 баллов, то есть на нижней границе удовлетворительной оценки. При этом уровень выносливости находился ниже границы порогового уровня, а силовые показатели на уровне 50 баллов. Сумма по лучшим результатам составила 249 баллов, при этом наибольший вклад в сумму за счет бега на 100 м и подтягиваний. Таким образом, наиболее отстающее физическое качество у студентов РГУП – выносливость.

Для абитуриентов, имеющих средний и низкий уровень развития физических качеств (от 30 до 50 баллов), но с разницей не более 10 баллов между лучшим и худшим видом была предложена комплексная программа, направленная на равномерное развитие физических качеств. Индивидуальная прибавка после года тренировок составляла от 17 до 24 баллов.



Двигательные предпочтения 70% студентов РГУП

Программа развития сильных сторон испытуемых дает наибольшую прибавку в показателях силы и выносливости. При этом уровень развития физических качеств у испытуемых этой группы находился на уровне от 60 до 90 баллов. Эта программа наиболее приемлема среди абитуриентов, но требует от них значительной самостоятельной работы, либо занятий в секциях специализированной направленности. Индивидуальная прибавка после года тренировок составляет от 12 до 19 баллов, причем 50% в «своем виде», и 50% в двух других.

Программа, предполагающая преимущественное развитие отстающих сторон подготовленности наиболее приемлема для абитуриентов имеющих результаты в отстающих видах на уровне около 30 баллов и ниже или разницу между сильными и слабыми видами более 20 баллов. Выполнение этой программы тренировок дает индивидуальную прибавку от 10 до 21 балла.

Обработка результатов 84 испытуемых позволила выявить корреляционные связи между тестируемыми видами. Корреляция между результатами в беге на 100 м и в подтягивании на перекладине составила – 0,54. Испытуемые, имеющие лучшую силовую подготовку – быстрее бегут 100 м. Корреляция между бегом на 100 м и бегом на 1000 м ниже и составила 0,43, что указывает на умеренную взаимосвязь между беговыми видами.

Самая низкая взаимосвязь наблюдается между уровнем силовой подготовки и выносливостью – 0,42, то есть, кто больше подтягивается – тот быстрее бежит 100 м. Изучение корреляционных зависимостей позволило определить возможности сочетания сопряженных тренировок для парного развития физических качеств.

Данная программа предполагала три направления развития физических качеств.

Беговая подготовка включала в себя кроссовый бег, бег на отрезках, спринт. Эта программа приемлема для абитуриентов преимущественно астенического телосложения, имеющих хороший уровень развития опорно-двигательного аппарата ног (в частности стопы). Индивидуальная прибавка после года тренировок составляет от 13 до 25 баллов.

Программа сопряженного развития силовых способностей и быстроты предполагает увеличение объема бега на коротких отрезках и силовой подготовки с использованием упражнений максимальной интенсивности. Эта программа дает от 12 до 22 баллов индивидуальной прибавки к результатам. Программа сопряженного развития силовых способностей и выносливости предполагает выполнение объемных силовых упражнений с числом повторений от 15 до 30 в одном подходе в сочетании с кроссовым бегом по сильнопересеченной местности и бегом на длинных отрезках. Выполнение этой программы дает индивидуальную прибавку от 15 до 26 баллов.

В ходе выполнения учебно-тренировочных занятий проводилось тестирование испытуемых и сравнение результатов, показанных перед началом эксперимента и на экзаменах на военную кафедру.

Обсуждение результатов. Оптимизация тренировки предполагает не только увеличение часов двигательной активности студентов во внеурочное время, но еще и соответствие индивидуальной направленности тренировки. Преподаватели ВУЗов могут использовать результаты тестирования и двигательные предпочтения студентов для составления индивидуальной программы тренировки. Дальнейшее углубленное изучение этого вопроса позволит создать индивидуальное моделирование результатов тренировочного воздействия в годичном цикле.

Заключение. В результате исследований были определены четыре разнонаправленные программы тренировок студентов, дающие наибольшую прибавку результатов.

Комплексная программа, направленная на равномерное развитие физических качеств, главным образом методом круговой тренировки.

Программа, предполагающая преимущественное развитие сильных сторон испытуемого (силы, или быстроты или выносливости) и поддержание исходного уровня развития других сторон физической подготовленности.

Программа, предполагающая преимущественное развитие отстающих сторон подготовленности.

Программа, предполагающая сопряженное развитие физических качеств: силу и быстроту, беговую подготовку (быстроту и выносливость), силу и выносливость.

Однако, при выборе программы направленной подготовки абитуриент должен рассчитывать на систематичность занятий, уровень своей индивидуальной подготовленности и индивидуальные психологические предпочтения в выборе направленности тренировок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений. / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 160 с.: илл.

2. Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. N 200 "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации" С изменениями и дополнениями от: 31 июля 2013 г.

3. Теория и организация служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта: учебник для курсантов института / под ред. проф. В.В. Миронова, А.А. Обвинцева. – СПб.: ВИФК, 2013. – 297 с.

4. Утенко В.Н. Физическая подготовка вооруженных сил НАТО. - Л.: ВДКИФК, 1986. 116 с.

THE LITERATURE

1. Workshop on track and field athletics: A manual for students of pedagogical educational institutions. I.V. Lazarev, V.S. Kuznetsov, G.A. Orlov. - Moscow: Publishing Center "Academy", 1999. - 160 p. : ill.

2. Order of the Minister of Defense of the Russian Federation on April 21, 2009 N 200 "On the approval of the Manual on physical training in the Armed Forces of the Russian Federation" With and amended from: July 31, 2013

3. Theory and organization of service and physical training, physical training and sports: a textbook for cadets of the Institute / ed. prof. V.V. Mironova, A.A. Obvintsev. - SPb.: WIFC, 2013. - 297 with.

4. Utenko V.N. Physical training of the armed forces of NATO. - L.: VDKIFK, 1986. 116 p.

УДК 378.172

ОТНОШЕНИЕ И ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ВУЗЕ

*Андреевко Татьяна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент*

*Ткачева Елена Георгиевна
кандидат педагогических наук, доцент
Волгоградский государственный социально-
педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Аннотация: Нами было проведено анкетирование, целью которого являлось изучение отношения к физической культуре студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета.

Ключевые слова: студент, здоровье, физическая культура, упражнения.

Abstract. We carried out a survey whose purpose was to study the attitude to physical training students of Volgograd state socio-pedagogical University.

Index terms: student, health, physical education, exercise.

Введение.

Сохранения и укрепление здоровья студентов во время обучения в вузе и подготовка их к профессиональной деятельности является важной основой высшего образования. [1,2].

Целью нашего исследования является определение отношения к физической культуре студентов.

Задачи исследований:

1. Обзор и анализ научно-методической литературы по данной теме;
2. Социологическое исследование (анкетирование);
3. Статистическая обработка полученных данных.

Методы исследования: метод опроса (анкетирование и беседы), метод математической статистики.

Результаты исследований. Анкетный опрос проводился на студентах первокурсниках, после окончания двух семестров.

В анкетировании приняли участие 87 студентов первого курса: 33 факультета «Математики, информатики и физики», 18 студентов первого курса «Факультет естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности», 36 студентов факультета «Социальной и коррекционной педагогики».

На вопрос о том, помогают ли умения, знания и навыки, приобретенные в процессе занятий физическими упражнениями, в жизни, из общего числа опрошенных 86,1% дали положительный ответ.

Больше половины опрошенных 54% в той или иной степени объясняют и показывают в своих ответах проявление пользы умений, знаний и навыков, приобретенные в процессе занятий.

На вопрос отношение и интерес у студентов к занятиям физической культурой, из общего числа опрошенных 17% не назвали физическую культуру в числе любимых учебных дисциплин, 5% не ответили на вопрос, 2% указали, что не знают.

Отвечая на вопрос «Чем определяются ваши интересы при занятиях физической культурой?», 47% опрошенных ответили доброжелательную атмосферу, 35% - направленность содержания учебного процесса, 17% - состояние материально-спортивной базы.

Традиционная форма проведения занятий вызывает интерес только у 32% студентов, 50% предпочитают кроки с игровой направленностью, а 42% студентов хотят заниматься на занятиях по физической культуре конкретным видом спорта.

Большинство студентов указывают, что занятия физической культурой необходимы в вузе. По отношению студентов к занятиям можно разделить на три группы: с положительным отношением к занятиям, с пассивным отношением, сомневающимися и индифферентно относящихся к занятиям. Такое деление студентов на группы условно. Зная и учитывая различное отношение учащихся к занятиям, можно успешнее управлять учебно-воспитательным процессом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абашкина Р.А. Отношение студентов к физической культуре и спорту как способу формирования здорового образа жизни / Р.А Абашкина, Т.А. Андрееenko //Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 21 апреля 2016 г./ под ред. канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск: STT, 2016. – С. 64-66.

2. Фролова Л.В. Социокультурные аспекты отношения студенческой молодежи к физической культуре: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.06 Саратов, 2006. – 154 с.

THE LITERATURE

1. Abashkina R.A. the Attitude of students to physical culture and sport as a way of establishing a healthy way of life / R. abashkina, T. A. Andreenko //Actual

problems of physical culture, sport, tourism and recreation: materials of the IV all-Russian with international participation scientific and practical conference of students and postgraduates, Tomsk, 21 APR 2016/ under the editorship of Cand. Biol. Sciences A.V. Squash. – Tomsk: STT, 2016. – P. 64-66.

2. Frolova L.V. socio-Cultural aspects of students ' attitude to physical culture: dis. ... kand. sociology. Sciences: 22.00.06 Saratov, 2006. – 154 p.

УДК 612.821.1

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ ПОЛУШАРИЙ

Косьяненко Андрей Андреевич, студент

Могильников Юрий Валерьевич, ассистент

*Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Парные органы человека развиты и функционируют далеко не одинаково. Чаше один из них (правый или левый) преобладает, т.е. является ведущим, а человек, т.о. является асимметричным (левшой или правшой).

Под левшеством в широком смысле понимается левая асимметрия - преобладание левой части над правой в совместном функционировании парных органов. При правшестве - преобладают правые части. Возможна симметрия функций обеих частей. В этом случае говорят об амбидекстрах.

Наблюдаются различные асимметрии: моторные (рук и ног), сенсорные (зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса).

Присущее каждому данному человеку сочетание моторных и сенсорных асимметрий названо индивидуальным профилем функциональных асимметрий, или просто “профиль асимметрии”.

Ключевые слова: асимметрия, амбидекстр, индивидуальный профиль функциональная асимметрия.

Abstract. Paired organs of man are developed and function far from being the same. More often one of them (right or left) prevails, i.e. is the leading, and the person, t.o. is asymmetric (left-handed or right-handed).

By left-handedness, in a broad sense, is understood the left asymmetry - the predominance of the left part over the right in the joint functioning of paired organs. With righteousness, the right-wing parts predominate. The symmetry of the functions of both parts is possible. In this case, they talk about ambidextra.

Various asymmetries are observed: motor (hand and foot), sensory (vision, hearing, touch, smell, taste).

The combination of motor and sensory asymmetries inherent to each given person is called the individual profile of functional asymmetries, or simply the "asymmetry profile".

Key words: asymmetry, ambidexter, individual profile of functional asymmetry.

Определение индивидуального профиля функциональной асимметрии полушарий

Асимметрия в функциях полушарий впервые была обнаружена в 19 веке, когда обратили внимание на различные последствия повреждения левой и правой половин мозга. Марк Дакс - сельский врач, в 1836 г. установил связь между повреждением левого полушария и потерей речи у 40 больных. Позже Поль Брока обнаружил, что «центр» речи локализован в левой лобной доле. Роджер Сперри (Нобелевский лауреат 1981 г.) открыл, что каждое из полушарий является ведущим в реализации определенных психических функций.

Проблема функциональных асимметрий мозга в настоящее время активно разрабатывается специалистами различных областей науки: психологии, физиологии, медицины, в которых широко используются понятия: функциональная асимметрия мозга, профиль межполушарной асимметрии мозга. В зависимости от требований конкретной среды и ситуации каждый индивид должен был бы иметь одинаковые потенциальные способности включать в переработку информации либо правое, либо левое полушарие.

К настоящему времени установлено, что среди обитателей нашей планеты независимо от национальности и расовой принадлежности преобладают праворукие люди, то есть с преобладанием левого полушария. Остальное человечество делится на две неравные части: примерно от 5% до 20% составляют левши, у которых отмечаются доминирование правого полушария, и около 2-3% населения составляют амбидекстры - люди с одинаково развитыми руками.

Естественно, что ведущая рука отражает доминирование полушарий мозга, поэтому правильно говорить о ведущем полушарии. Функциональная асимметрия больших полушарий человеческого мозга не исчерпывается лишь различиями в совершенстве мышечных функций правой и левой половин тела. У человека удастся обнаружить ведущий глаз и ведущее ухо, ведущую половину носа и языка.

И в строении тела проявляется достаточно отчетливая асимметрия: у правшей правая рука чуть длиннее, чем левая, нос отклоняется вправо, завиток волос на голове закручен по часовой стрелке и так далее.

Таким образом, выявленные асимметрии принято разделять на моторные и сенсорные. Моторная асимметрия - асимметрия функционирования рук, ног, мышц лица. Моторная асимметрия является неустойчивой и может изменяться в период адаптации

Сенсорная асимметрия - асимметрия функционирования органов чувств. Сенсорная асимметрия является более четкой и постоянной характеристикой деятельности центральных систем. Этот вид асимметрии сохраняется и закрепляется в течение всей жизни. Различают асимметрию глаз, уха, вкуса, обоняния и осязания. Информация, воспринимаемая сенсорными системами, поступает в правое и левое полушарие, а ее обработка и хранение происходит в гемисфере, адаптированной к данному виду информации.

У здоровых людей профиль асимметрии, правый по всем четырем изученным парным органам (руки, ноги, зрение, слух), обнаружен только у 39,6%. Это означает, что много праворуких здоровых людей являются левосторонними в функционировании других парных органов. Так, у 7,3% здоровых испытуемых выявлена левая асимметрия слуха в дихотическом прослушивании слов. Левая асимметрия зрения обнаружена у 22,6% здоровых лиц. У большинства людей бинокулярный акт зрения осуществляется при явном преимуществе одного глаза: ведущий глаз определяет ось зрения, он первым устанавливается к предмету, в нем раньше заканчивается процесс аккомодации, изображение его преобладает над изображением подчиненного.

Разработка проблемы функциональной асимметрии мозга продолжается уже не одно десятилетие, тем не менее, она еще далека от своего окончательного решения, что связано с рядом трудностей теоретического и методического характера.

Индивидуальный профиль функциональной асимметрии определяется по результатам выполнения четырех групп заданий. Все задания должны выполняться быстро, не задумываясь. Результаты переводятся в баллы, полученные значения суммируют и сравнивают с приведенными ниже.

Определение ведущей руки:

а) испытуемый перекрещивает пальцы обеих рук, сцепляя их в замок. Сверху оказывается большой палец ведущей руки. Если сверху большой палец правой руки, то присваивается 1 балл, если левой – 0 баллов;

б) испытуемый скрещивает руки на груди (поза Наполеона). Ведущей считается рука, предплечье которой оказывается поверх предплечья другой руки (пальцы при этом могут быть спрятаны в подмышечной впадине не ведущей руки). Ведущая правая рука – 1 балл, левая – 0;

в) испытуемый заводит механические часы. Ведущая рука выполняет активные дозированные движения, с помощью которых производится завод часов, фиксируемых другой, неведущей рукой. Часы фиксирует правая рука – 0 баллов, левая – 1 балл;

г) испытуемый в течение 30 сек. проводит на листе бумаги вертикальные линии на расстоянии 1–1,5 см друг от друга сначала правой, а затем левой рукой.

Число линий, проведенных ведущей рукой, гораздо больше, чем другой, не ведущей. Большее количество линий проведено правой рукой – 2 балла, левой – 0, одинаковое количество линий проведенных обеими руками – 1 балл.

Определение ведущей ноги:

а) испытуемый закидывает ногу на ногу. Сверху оказывается ведущая нога. Сверху правая нога – 1 балл, левая – 0;

б) испытуемый старается попасть мячом в цель, ударяя по нему правой и левой ногой. Ведущая нога совершает более точные движения. Если ведущая нога правая – 2 балла, если левая – 0, если выраженной асимметрии нет то – 1 балл;

в) испытуемый делает несколько шагов с места. Рулеткой или сантиметровой лентой измеряется по отдельности длина шагов, сделанных правой и левой ногой. Затем вычисляют среднее значение длины шага для правой и левой ноги. Шаг ведущей ноги длиннее.

Если длиннее шаг правой ноги, присваивают 2 балла, если левой – 0, при отсутствии асимметрии 1 балл.

Определение ведущего глаза:

а) испытуемого просят подмигнуть. Закрывается обычно неведущий глаз; б) испытуемому предлагают посмотреть в «подзорную трубу». Руки обычно подносят к ведущему глазу;

в) испытуемый «прицеливается», используя в качестве мушки собственный палец, в качестве мишени – компактный предмет, находящийся в 2–3 метрах от него. Затем, фиксируя взгляд на мишени, закрывает сначала один, затем другой глаз. При закрывании ведущего глаза предмет смещается значительно сильнее.

Если во всех заданиях ведущим был правый глаз, то присваивается 2 балла, если во всех заданиях ведущим был левый глаз, то 0, если в разных заданиях по-разному, то 1 балл.

Определение ведущего уха:

а) экспериментатор произносит шепотом небольшие фразы. Испытуемый, для того, чтобы лучше слышать, поворачивает к экспериментатору, как правило, ведущее ухо;

б) испытуемому предлагается оценить громкость тиканья часов тем и другим ухом. Отмечают, к какому уху испытуемый подносит часы в первый раз и одинаково ли слышит тиканье разными ушами. Часы, как правило, подносят к ведущему уху, слышно также лучше ведущим ухом.

Если во всех заданиях ведущим было правое ухо, то присваивается 4 балла, если во всех заданиях ведущим было левое ухо, то 0, если в одном из заданий – правое ухо, а в другом – левое, то 2 балла.

Таблица 1

Определение асимметрии

Количество баллов	Проявление асимметрии у человека
16	Чистый «правша»
0	Чистый «левша»
Меньше 16, но больше 0	Смешанный профиль асимметрии
Если	
При определении ведущей руки набрано 5 баллов	Праворукий профиль асимметрии
При определении ведущей руки набрано 0 баллов	Леворукий профиль асимметрии
При определении ведущей руки набрано 1–4 балла	Амбидекстр

Для определения индивидуального профиля функциональной асимметрии полушарий было выбрано 20 человек. Из них 13 человек - правши, 7 человек - левши. Зеленым выделены левши.

Таблица 2

Результаты проведены по всем 4 группам заданий

	1гр Определение ведущей руки	2гр Определение ведущей ноги	3гр Определение ведущего глаза	4гр Определение ведущего уха	Итог
молодой человек	0,1,1,2	1,2,2	2	4	15
молодой человек	1,1,0,0	0,0,1	0	4	7
молодой человек	1,1,1,1	1,1,2	2	4	14
молодой человек	0,1,0,0	1,0,0	0	2	4
молодой человек	0,1,0,1	0,1,1	0	0	4
молодой человек	1,0,1,2	1,2,1	2	4	14
молодой человек	1,0,0,1	0,0,0	1	0	3
молодой человек	0,1,1,1	1,2,2	2	2	12
молодой человек	0,0,0,0	1,1,0	2	0	4
молодой человек	0,1,1,2	1,1,2	2	4	14
молодой человек	1,1,0,1	1,1,1	2	4	12
молодой человек	0,0,1,1	1,2,2	2	4	13
молодой человек	1,1,1,2	1,2,2	2	4	16
молодой человек	1,1,1,1	1,1,1	1	4	12
девушка	0,1,1,2	1,2,2	2	4	14
девушка	0,1,1,0	0,1,0	2	2	7
девушка	1,1,1,2	1,1,2	1	2	12
девушка	1,0,1,2	1,2,2	1	2	12
девушка	1,1,1,0	0,0,1	0	2	6
девушка	1,0,1,2	1,1,2	2	4	14

Полученные в исследовании результаты позволяют сделать следующие выводы:

Только 1 из 20 испытуемых выявил чисто праворукий тип асимметрии. 7 левшей показали смешанный профиль асимметрии, как и 12 правшей. Можно сделать вывод, что представителей смешанного типа функциональной асимметрии мозга намного больше, чем представители чисто право- или левостороннего типа. Они встречаются достаточно редко. Левши имеют смешанный профиль, но нельзя сказать, что преобладает чистый леворукий профиль. Среди людей левши составляют 15%, что показывает их редкость и одаренность исходя из результатов. Сверху большой палец правой руки у правшей бывает в 66,6 % случаев, а левой руки в 41,6 % случаев, у левшей левый палец был сверху в 50 % случаев, а правый в 50 %. Скрещивание рук на груди (поза Наполеона) – правая рука оказывалась сверху в 70 % случаев, левая в – 30 %. Преобладание ведущей ноги составило всего 55%, остальные имеют смешанный профиль асимметрии. Определение лево- или правостороннего профиля лучше определить по ведущей руке, чем по ноге.

ЛИТЕРАТУРА

1. Основы валеологии: метод. рекомендации / сост: О. Б. Гилева, А. В. Ги-лев. – Екатеринбург: УрГУПС, 2008. – 64 с.
2. Дубровина М.Ю. и др. Функциональная асимметрия (моторная и сенсорная) // Антропологические подходы в современном образовании. Новокузнецк, 1999.
3. Функциональная асимметрия мозга и обучение: этнические особенности, Будук-оол Л.К., Назын-оол М.В. 2010.

THE LITERATURE

1. Fundamentals of Valeology: a method. recommendations / composition: OB Gileva, AV Gilev. - Ekaterinburg: USUR TU, 2008. - 64 p.
2. Dubrovina M.Yu. Functional asymmetry (motor and sensory) // Anthropological approaches in modern education. Novokuznetsk, 1999.
3. Functional asymmetry of the brain and learning: ethnic features, Buduk-ool LK, Nazyn-ool MV 2010.

ОСОБЕННОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СРЕДСТВ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

*Демидчик Наталья Геннадьевна, ст. преподаватель,
Сизикова Ирина Михайловна, ст. преподаватель,
Белорусский государственный медицинский университет,
г. Минск, Беларусь*

Аннотация. Дифференцированное применение различных средств в работе со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе, является важным аспектом в процессе физического воспитания. Уровень функционального состояния кардиореспираторной системы у данной группы занимающихся, является базой для дальнейшего развития специальных физических качеств и оказания реабилитационного воздействия при имеющейся патологии.

Ключевые слова: профессиональная патология, контрольные упражнения, кардиореспираторная система, функциональное состояние, врачебно-педагогическое наблюдение.

Abstract: Differential use of various means applied while working with the students related to a special medical group plays an important role in the process of physical education. The level of cardiorespiratory system functionality of such students serves as the base for further development of special physical qualities and for rendering the effects of rehabilitation in case of a pathology.

Index terms: professional pathology, muscular endurance tests, cardiorespiratory system, functionality level, medical educational observation.

Введение. Комплектование специальных медицинских групп (СМГ) проводится на основе медицинских справок и имеет ряд особенностей. Оно должно проводиться ежегодно, до начала учебного года и учитывать степень выраженности патологического процесса, возраст, уровня физического состояния (физической подготовленности и функционального состояния, в первую очередь, сердечно-сосудистой и дыхательной систем) студентов [1].

Основу составляют наиболее часто встречающиеся в учреждениях высшего образования Республики Беларусь варианты:

- с учетом имеющихся у студентов заболеваний;
- с учетом и на основании уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физической подготовленности;
- комплектование групп на основе принадлежности к учебной группе определенного факультета.

Цель. Определить оптимальные принципы формирования групп для занятий физической культурой и распределение средств, применяемых в работе со студентами специальных медицинских группах медицинского университета.

Материалы и методы. В начале исследования студентам обеих групп было предложено выполнить ряд тестов, с целью оценки уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем: измерение частоты дыхания (ЧД), ЧСС, пробы с задержкой дыхания на выдохе – проба Генчи (ПГ), - на вдохе – проба Штанге (ПШ), специфическая нагрузочная проба с 20-ю приседаниями в течение 30 секунд – проба Мартине-Кушелевского. Уровень физической подготовленности определялся специальными контрольными упражнениями, регламентированными Программой по физической культуре высших учебных заведений для специальных медицинских групп [2].

Результаты и их обсуждение. Особенности организации учебного процесса в медицинском вузе, усложняют задачу оптимального комплектования групп для занятий физическими упражнениями. Раздробленность по потокам учебных групп факультета, вносит свои коррективы, и комплектование групп с учетом групп диагнозов, степени тяжести имеющихся заболеваний, наличие двух и более диагнозов не представляется возможным [3].

Принцип комплектования, основанный на особенностях реакции организма на нагрузку, уровня физического развития, также осуществить чрезвычайно сложно по ряду причин: различный количественный состав студентов в учебных группах, имеющих различную реакцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку, разный уровень физической подготовленности занимающихся [4].

Наиболее оптимальным для нас в организационном отношении является вариант, основанный на принадлежности к учебной группе определенного факультета. В настоящее время доминирующим фактором в комплектовании групп СМГ, является учебное расписание, составляемое учебным отделом университета. Негативный момент, заключается в возможном несоответствии количественным нормам. Необходимо отметить как положительный фактор, четкое соблюдение норм, регламентирующих наполняемость групп по физкультуре различных отделений в Белорусском государственном медицинском университете, что, к сожалению, редко соблюдается в других учреждениях высшего образования. Так, в БГМУ численный состав групп специального учебного отделения, не превышает 12-15 человек на первом и втором курсах. Численность групп СМГ на старших курсах меньше – 8–10 человек, что объясняется переводом некоторого числа студентов в группы других учебных отделений в связи с изменением состояния здоровья. В настоящее время отмечается тенденция перевода студентов в группу пониженной физической нагрузки. Например, из подготовительной в СМГ, из СМГ в группу ЛФК.

Наличие в одной группе студентов с разными диагнозами и степенью их выраженности, разной, порой противоположным уровнем развития и тренированности затрудняет работу преподавателя. В связи с этим принято решение,

что занятие будет построено с максимальным учетом всех ранее перечисленных факторов и непреложным соблюдением главного принципа медицины «не навредить».

Применение показанных средств физической культуры в подготовительной части занятия, таких как: различные виды ходьбы, строевые упражнения, ритмическая гимнастика, позволят подготовить организм занимающихся к более интенсивным нагрузкам. Важным является, что ни одно из ранее перечисленных средств не противопоказано при наиболее часто встречающихся заболеваниях в студенческой среде. Выполнение в основной части занятия, комплексов упражнений, направленных на развитие силовой выносливости основных мышечных групп, будет оказывать не только реабилитационное воздействие, но и корригирующий эффект при заболеваниях внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. В заключительной части занятия, проводимого со студентами СМГ целесообразно использование различных оздоровительных методик, дыхательной гимнастики, комплексов релаксационных упражнений.

Применяя разнообразное оборудование и инвентарь, изменяя дозировку упражнений, элементы спортивных и подвижных игр, возможно максимально полно учесть все негативные факторы. Нет заболеваний, при которых были бы противопоказаны упражнения комплекса ЛФК при заболеваниях органов зрения. Тренировка, направленная на развитие силовой выносливости мышц живота проводимая с обязательным частым контролем ЧСС не превышающим допустимые значения, у лиц с артериальной гипертензией кроме положительных эмоций, окажет реабилитационное воздействие на имеющееся заболевание.

Еще одним вариантом учета особенности комплектования групп, когда одновременно занимаются лица с разной степенью подготовленности и функциональным состоянием, количеством диагнозов, является изменение соотношения частей урока. Эффективность данного комплектования групп основывается, прежде всего, на рациональном временном распределении частей урока и специфичной направленности физической нагрузки (преимущественно развитие аэробных возможностей организма, силовой выносливости основных групп мышц, гибкости и других качеств), оказывающих влияние на позитивность процесса рекреации занятий физическим воспитанием в вузе. Так, в основной группе традиционно соотношение подготовительной, основной, заключительной частей 30:50:20. Для занимающихся в СМГ и имеющих различные заболевания, целесообразно изменение частей урока. Тогда соотношение будет следующим: 20 минут – подготовительная, 40 – основная, 30 – заключительная части урока соответственно. Подобное перераспределение времени позволит в полной мере подготовиться к основным видам нагрузки в основной части и не устать, оказать дифференцированное воздействие на какой-либо орган или систему не перегружив ее, а удлиненная заключительная

часть буде создавать условия для наступления полного восстановления показателей организма.

Остальные нюансы (уровень физической подготовленности, реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку и другие) должны учитываться уже в процессе выполнения физических упражнений индивидуально для каждого студента.

С этой целью было предпринято исследование, проведенное в течение учебного года, в котором приняли участие студенты 1 курса в возрасте 17-18 лет, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Студенты контрольной группы занимались по общей программе для специальных медицинских групп. Участникам экспериментальной группы была предложена программа, которая содержала помимо средств общей физической подготовки (с учетом имеющихся противопоказаний при данном заболевании), комплексы корригирующих упражнений, направленных на коррекцию имеющегося заболевания. Специальные комплексы были подобраны с учетом особенностей функционального состояния и уровня физической подготовленности занимающихся и выполнялись на каждом занятии в основной его части.

В начале исследования студентам обеих групп было предложено выполнить ряд тестов, с целью оценки уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем: измерение частоты дыхания (ЧД), ЧСС, пробы с задержкой дыхания на выдохе – проба Генчи (ПГ), - на вдохе – проба Штанге (ПШ), специфическая нагрузочная проба с 20-ю приседаниями в течение 30 секунд – проба Мартине-Кушелевского. Уровень физической подготовленности определялся специальными контрольными упражнениями, регламентированными Программой по физической культуре высших учебных заведений для специальных медицинских групп.

Заключительное тестирование студентов обеих групп, проведенное в начале учебного года на втором курсе, свидетельствует о сохранении достигнутых показателей силовой выносливости основных групп мышц (в том числе высоких значений в экспериментальной группе), некотором спаде и возвращении к исходному уровню показателей функционального состояния кардиореспираторной системы.

Выводы. В результате проведенных исследований, выявлено, что целенаправленная работа, ведущаяся по рекреации и реабилитации студентов, имеющих различные заболевания, более эффективна, если, формирование специальных медицинских групп осуществляется по диагнозам, и в занятиях основное внимание уделяется восстановлению ослабленных функций, имеющихся при данном заболевании.

Данные полученные в результате проведенного годичного эксперимента позволяют сделать следующие выводы:

1. Экспериментально доказана целесообразность дифференцированного применения комплексов корригирующей гимнастики на занятиях физической культурой.

2. Разнообразие применяемых средств в работе со студентами, имеющими различные заболевания, способствует повышению уровня их мотивации как к занятиям физической культурой, так и активной физической деятельности во внеурочное время.

3. Учебно-методический аспект работы со студентами, имеющими изменения в состоянии здоровья, позволяет в доступной форме донести профессионально-прикладные теоретические знания и практические навыки до студентов-медиков, занимающихся в специальном учебном отделении.

4. Полученные результаты эксперимента, дают основания рекомендовать к применению апробированную методику составления и проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп в вузах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ванда, Е.С. Влияние занятий избирательной направленности на физическое состояние студенток, имеющих сколиоз / Е.С. Ванда // Здоровье человека: экологические, медицинские, педагогические аспекты: сб. науч. ст. межд. науч.-практ. конф. Витебск, 17-18 окт. 2003г. Витебск: УО «ВГУ им. Машиерова», 2003г. - С. 227-231.

2. Физическая культура: типовая учеб. программа для вузов (для групп спец. учеб. отд.) / сост.: Т.А. Глазко. - Минск, РИВШ, 2003. - 45 с.

3. Глазко, Т.А. Научно-методическое обеспечение организации процесса физического воспитания студенток, имеющих сколиоз / Т.А. Глазко, Е.С. Ванда // Восток – Беларусь – Запад: Сотрудничество по пробл. формир. и укрепл. здоровья: сб. материалов Межд. симпозиума, Брест, 24–28 окт. 2007 г. / Брест. гос. ун-т; редкол.: А.Н. Герасевич [и др.]. – Брест: Альтернатива, 2007. – С. 90–91.

4. Глазко, Т.А. Физическое состояние студентов-первокурсников как основа создания условий здравоохранения и здоровосозидания в учебном процессе по физическому воспитанию / Т.А. Глазко, А.Б. Глазко // Физическая культура, спорт и здоровье в вузе: матер. Імеждународ. науч.-практ.(очно-заоч.) конф. 13 декабря 2017 г. – Москва: РУТ (МИИТ), 2017. – С. 117–123.

THE LITERATURE

1. Vanda, E.S. The impact of the lessons with selecting focus on the physical state of female students with scoliosis / E.S. Vanda // Human's health: ecological, medical, pedagogical aspects: International research-to-practice conf. collection of articles Vitebsk, October 17-18, 2003, Vitebsk: EE "VSU named after Masharov", 2003 – P.227-231.

2. Physical training: standard academic programme for universities (for the groups of special educational department) / redactor: T.A. Glazko – Minsk, Republican Institute for Higher Education, 2003. – 45 p.

3. Glazko, T.A. Methodological support in organizing the process of physical education of female students with scoliosis / T.A. Glazko, E.S. Vanda // East – Bel-

arus – West: Cooperation on health formation and promotion: International symposium collection of articles, Brest, October 24-28, 2007 / Brest State University; edit. board: A.N. Gerashevich [etc.]. – Brest: Alternativa, 2007. – P.90-91.

4. Glazko, T.A. The physical state of 1st-year students as the basis for organizing the conditions for health protection and health care in the course of physical education / T.A. Glazko, A.B. Glazko // Physical education, sport and health at the university: I International research-to-practice (intramural – extra-mural) conf. collection of articles December 13, 2017 – Moscow : RUT (MIIT), 2017. – P. 117 – 123.

УДУ 796

О РОЛИ МАССОВОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

*Хрыкин Александр Павлович, студент
Шейко Гузель Абдулхаковна,
старший преподаватель кафедры физвоспитания
Стерлитамакский филиал Башкирского
Государственного университета
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о роли спорта и физической культуры в жизни современного общества, дается анализ причина аддиктивного поведения подростков, раскрываются проблемы приобщения подростков к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: молодежь, ценностные ориентиры, личность, социальная востребованность, физические упражнения, тренировка.

Annotation. This article devoted to the problem of the role of the sport and physical education in the life of the modern society and the analysis of the teenagers addictive behavior is given and the problem of healthy life style is considered.

Key words: youth, valuable orientations, personality, social demand, physical exercise, workout.

Актуальность. Изменения и преобразования затрагивают все сферы нашего общества, и социальную в частности. Новые требования предъявляются к входящим в самостоятельную жизнь молодым людям и подросткам. Значимость человеческих ресурсов с каждым годом возрастает. Именно человеческий капитал обеспечивает прогресс. Аддиктивное поведение подростков затрудняет их социальную адаптацию. Занятия спортом и физической культурой дают возможность победить противоречия в отношении к миру и себе, реализовать себя в социуме.

Алкоголизм и наркомания составляют грань молодежной субкультуры. Злоупотребление этими веществами за последнее десятилетие приняло привычные размеры, угрожая национальной безопасности страны.

Количество преступлений, совершаемых в результате наркотического опьянения или просто опьянения, растет. Курение, алкоголь и наркотики вредят здоровью молодежи.

Для выполнения своих социальных функций на разных уровнях жизни общества достижения активного долголетия человеку (личности) просто необходимо здоровье.

Формирование разносторонней личности начинается в школе, предполагает работу с ребенком и его окружением. В школьном пространстве прививаются навыки здорового образа жизни, моделируются образы успешной личности. Влияние школы на развитие личности ребенка огромно. Возможны два пути развития – благополучный, когда происходит взросление самостоятельного, социально-активного, успешного человека и второй, отражающий неудачи и низкую самооценку, неумение решать жизненные трудности. Профилактика аддиктивного поведения защищает от зависимых форм поведения.

В начале XXI века злоупотребление наркотиками приняло масштабный характер эпидемии и требует осмысления опасности наркомании и активных форм борьбы с ней. Подростки более всего подвержены влиянию наркотиков. Профилактика – это первый шаг в борьбе с отрицательными явлениями нашей жизни, давая возможность реализации себя в социуме и осознания опасности наркомании для жизни и своего будущего.

Одной из многих причин является проблема семьи. Если родители слишком опекают, то подросток ищет свободы, которой добивается при помощи наркотических средств. Есть семьи, в которых наблюдается недостаток любви и внимания со стороны родителей, или же тирания и физическое насилие. Тогда возникает желание временно укрыться от проблем.

К причинам приема наркотиков среди подростков можно отнести окружение, которое предлагает попробовать что-то новенькое.

Есть еще ряд индивидуальных личностно-психологических причин, которые включают в себя: безответственность, заниженная самооценка, стремление стать взрослым, желание убежать от проблем. Развитие личности человека, и ребенка в частности, связано с мировоззрением, которое формируется на основе интересов, мотивов, потребностей, установок, ценностных ориентиров.

Ценностные ориентиры личности наиболее остро востребованы в подростковом и юношеском возрасте, когда формирующаяся личность, думая о будущем принимает самостоятельные решения, рассчитанные на долгое время. Содержательной частью понятия «здоровый образ жизни» является физическая культура, охватывающие все уровни жизни человека. Физические упражнения помогают поддерживать определенный уровень и качество жизни

населения. Спорт рекламирует идеалы и главные ценности здоровья. Основной задачей современного спорта является воспитание здоровой нации.

Своим примером олимпийские чемпионы заражают подрастающее поколение заниматься спортом. Сегодня человек (личность) целенаправленно занимается преобразованием самого себя, опираясь на законы природы, исходя из потребностей и мотивов, установок и ценностных ориентиров. Педагогика спорта должна тщательно учитывать потенциал юного спортсмена, опираясь на его мотивацию. В каждом виде спорта необходимы соответствующие задатки, определяющие способности и возможности. Эффективное значение имеет выбор средств и нагрузок тренируемых. Поэтому правильно расставленные цели и задачи помогают в положительной оценке вложенных спортсменом усилий. Для подростка, занимающегося спортом, тренировки имеют личностный смысл, вызывают желание добиться максимальных результатов. Этот личностный рост, путь самоутверждения как для подростка, так и для общества является социально значимым. Профессионализм спортивных педагогов состоит в прогнозировании возможных достижений. Терпеливо в процессе тренировок, помочь осознать важность совершенствования личности за счет доступных видов спорта. Занятия должны вызывать интерес и рост спортивных результатов юных спортсменов. Неудачи из-за переоценки возможностей не должны ломать психику.

Прививая ценности физической культуры и массового спорта необходимо работать над целенаправленной мотивацией, без которой процесс оздоровления слабо эффективен. Физические упражнения несут оздоровительный характер, в процессе которого происходит психическое и физическое совершенствование личности. Происходит укрепление таких нравственных качеств подростков, как воля, решительность, выдержка, настойчивость.

Воля – осознанный контроль человеком своего поведения, она помогает преодолевать внутренние и внешние противоречия. Воля составляет постоянную готовность сосредоточить свои силы на решение поставленной задачи, преодолевая все преграды.

Другая форма воли – решительность, когда действуешь без колебаний. Решительность определяется особенностями личности.

Выдержка тормозит безнравственные поступки, которые мешают успеху дела. Настойчивость проявляется на исполнительном этапе. Настойчивость необходима в усилиях, рассчитанных на долгое время.

Воспитание воли происходит в непрерывном преодолении препятствий в повседневной, обычной жизни. Существует связь воли и сознательной дисциплины подростка. Большая роль в развитии воли принадлежит физическому воспитанию, так как с одной стороны, люди бывают безвольными в связи с отсутствием у них достаточного запаса сил к преодолению препятствий, а с другой стороны – физические упражнения, соревнования с другими позволяют выработать навыки преодоления трудностей.

Занятия спортом учат подростков преодолевать трудности, закаляют их волю, психика подростка стабилизируется, причем нравственные мотивы в структуре его внутренних установок становятся более устойчивыми. Очень важно научиться жить в мире, где есть алкоголь и наркотики, отказавшись от их употребления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гуманитарные науки. Современное состояние и перспективы развития: сборник статей VII Международной студенческой научно-практической конференции. – Екатеринбург: Издательство «ИМПРУВ», 2017.-146с.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С.Туманян. - М.: Издательский центр «Академия», 2006.-336с.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. -3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия». 2004. -480с.

THE LITERATURE

1. The humanities. Current state and development prospects: a collection of articles of the VII International Student Scientific and Practical Conference. - Ekaterinburg: Publishing house "IMPRUV", 2017.-146s.

2. Tumanyan G.S. Healthy lifestyle and physical perfection / GS Tumanian. - Moscow: Publishing Center "Academy", 2006.-336p.

3. Kholodov Zh.K. Theory and methods of physical education and sport / Zh.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. -3 th ed., Sr. - Moscow: Publishing Center "Academy", 2004.-480s.

УДК 796:378.1:371.15 (043)

ЗНАЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ УСТАНОВКИ НА УСПЕШНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

*Глебов Виталий Мстиславович,
кандидат педагогических наук, доцент,*

*Подлесный Александр Иванович,
кандидат наук по физической культуре и спорту, доцент,
Государственный университет инфраструктуры и технологий.,*

*Бобр Владимир Иванович,
кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный авиационный университет
г. Киев, Украина*

Аннотация. Статья содержит результаты предварительных исследований по разработке методики повышения стрессоустойчивости, морально-волевой и физической подготовки студентов гражданских ВУЗов с экстремальным характером будущих профессий (летчики, моряки). На основе оптимизации педагогической установки и успешного выполнения заданий повышенной

сложности на занятиях по физическому воспитанию, научно обоснован один из методов повышения самооценки и стрессоустойчивости будущих специалистов в сфере транспорта.

Ключевые слова. Физические нагрузки повышенной сложности, педагогическая установка на выполнение задания, профессии с экстремальным характером деятельности, стрессоустойчивость, эффективность деятельности

Abstract. The article contains the results of preliminary studies on the methods development for the distress tolerance increasing, over the top and physical training of university undergraduates with the high risk future professions (pilots, sailors). On the basis of the pedagogical setup optimization and successful tasks completion of higher complexity in physical education classes, one of the validation and distress tolerance methods for the future transport specialists was scientifically grounded.

Index terms. Physical loads of higher complexity, pedagogical setup for the tasks completion, high risk professions, distress tolerance, efficiency of activity.

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Как известно, развитие морально-волевых качеств и нервно-психической устойчивости (стрессоустойчивости) возможно только с использованием высоких, по интенсивности и эмоциональному накалу, тренировочных и соревновательных нагрузок.

Однако это становится невозможным при несоответствии функциональных возможностей занимающихся и условий выполнения предлагаемых им заданий (нагрузок). Учебный объём занятий физической культурой в гражданских вузах (4 часа в неделю), низкий уровень мотивации и отсутствие бытовых условий для организации самостоятельных тренировок, не способствуют повышению функциональных возможностей систем организма студентов для выполнения сложных заданий.

Выходом из данной ситуации может быть, по нашему мнению, изменение акцентов при постановке тренировочных заданий – педагогической установке на выполнение задания. Предполагается что положительный эффект можно получить при установке: «Выполнить тренировочное задание в строгом соответствии с оперативным функциональным состоянием (самочувствием), с учётом уровня своего самолюбия (уровня притязаний)».

Таким образом, первичным фактором эффективности в работе выступал принцип «не навреди», а вторичным – выполни работу достойно. Коротко педагогическую установку можно выразить – выполняй задание «без фанатизма», но в полном объёме. Именно выполнение сложного задания в полном

объёме максимально содействует росту уровня самооценки студентов и повышению надежности деятельности в экстремальных условиях профессии.

Научному и методическому обоснованию такой педагогической установки на подготовку и выполнение заданий во время занятий по физическому воспитанию студентов и было посвящено данное исследование.

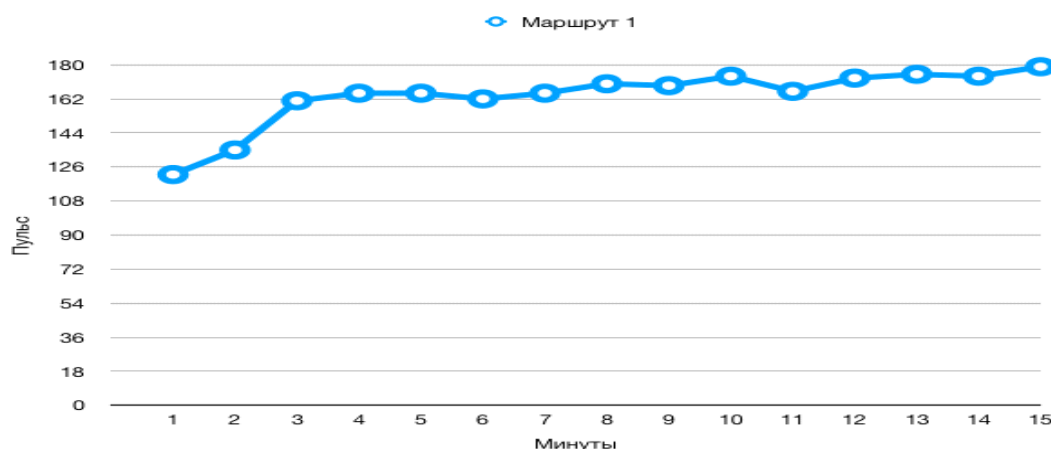
Методы и организация исследования. Для решения поставленных заданий использованы такие методы исследования: анализ и обобщение данных литературы; педагогическое наблюдение; методы двигательных тестов; методы математической статистики; метод пульсометрии с использованием современных технологий фитнес-трекеров (все устройства обладают функцией определения сердцебиения, подсчета калорий, количества пройденных шагов и дистанции; точность подсчета ЧСС колеблется в пределах 80-95%. В исследованиях использовались фитнес-возможности смарт-часов Apple Watch первого поколения). Для достижения поставленной цели исследований, студентам I-II курсов было предложено участие в учебных занятиях организованных следующим образом: стандартное занятия включало в себя: бег по стадиону в среднем темпе на расстояние от 1600 до 2000м; групповое выполнение комплекса упражнений на скоростно-силовую выносливость, II-III степени сложности, из каталога упражнений международного сайта фитнеса (<http://darebee.com/>).

Предварительно, все комплексы упражнений выполнялись самостоятельно на протяжении 4-6 дней, как домашнее задание. Время активной деятельности на занятии – 45 минут. Занятие по плавательной подготовке состояло из физических нагрузок средствами прикладного плавания (заплывы на 500-800 метров, ныряния, транспортировки утопающей и другое). Время тренировки – 40-50 м. Все нормы гигиены и безопасности во время проведения занятий выдерживались.

За время исследований было проанализировано 48 занятий при участии 125 студентов (по спискам групп). По результатам проведения комбинированной физической, прикладной и психической подготовки, студентам II курса было предложено: два усложнённых задания по преодолению дистанций бегом на 3000 метров и 1000 метров (для студентов с низкой посещаемостью занятий), две учебно-тренировочные нагрузки плавательного характера – в обязательном порядке (зачётное требование) проплыть 500-1000 метров, вольным стилем, без учёта времени; на добровольных началах, принять участие в заплыве на одну морскую милю (1852 метра). Условием участия было - преодоление всей дистанции в 25-метровом бассейне стилем брас или кроль на груди; постоянное и уверенное продвижение вперед без учета времени; запрет контакта со стенками и дном бассейна.

Результаты исследования. Задание № 1: бег на 3000 метров по пересеченной местности в среднем «армейском» темпе (1 км. за 5 минут). Максимально заданное время прохождения – 15 – 16,5 минут. Задание выполнял студент с низким уровнем физической подготовленности.

Маршрут был проложен как по ровной поверхности, так и с незначительными подъемами и спусками (лестницами, длиной в стандартный этажный пролет).



Примерный график прохождения дистанции на 3000 метров слабо подготовленных студентов

Исходя из графика динамики ЧСС (рис.1) следует, что нагрузка возрастает в зависимости от продолжительности бега и стремления студента к выполнению установки на ориентировочное время прохождения дистанции. Отмечается индивидуальная тактика прохождения дистанции с учетом уровня притязаний (который являлся высоким, поскольку студент отличник учебы, но часто пропускал занятия по физическому воспитанию).

К концу прохождения маршрута студенту понадобился отдых и он перешёл на ходьбу (10-12 минута). По истечению 5 минут после забега ЧСС составила 130 уд/мин., что указывает на высокую интенсивность перенесенной нагрузки.

После прохождения маршрута с мониторингом при помощи Apple Watch получены следующие данные:

- дистанция – 3 км;
- время – 0:15:23;
- средний темп: 5`23"/км;
- средний пульс на дистанции 168 уд/мин.

В результате подготовки студентов в беге при предлагаемой педагогической установке, на ежегодной государственной аттестации уровня физической подготовленности населения Украины (Приказ Министерства молодёжи и спорта Украины 15.12.2016 №4665) были показаны следующие результаты: дистанцию 3000 метров с оценкой «отлично» преодолело 13,9%; «хорошо» – 22,8%; «удовлетворительно» – 17,7%; «неудовлетворительно», но получили зачётные баллы – 16,2%; «очень плохо» - 23,5%; сошли с дистанции – 5,9% студентов (по причине усиливающейся головной боли и не проходящей боли в районе местонахождения печени, другим причинам).

Таким образом, 94,1% участников государственной аттестации выполнили задание в полном объёме и установили личный уровень самооценки, определив для себя новые рубежи самосовершенствования. По программе прошло подготовку 136 человек мужского пола в возрасте 17-20 лет, студенты – судоводители и судомеханики.

Задание №2. Дистанция – 1 км. Примерное время прохождения – 7 минут. Бежали пятеро студентов с уровнем физической подготовки от среднего до ниже среднего. Особенностью маршрута являлось то, что на первой его части необходимо было преодолеть лестничный пролёт, длиной более 230 ступенек в который входило несколько лестниц с беговой поверхностью переменного уклона (подъём от памятного знака Магдебургскому праву в г. Киеве до начала ул. Владимирский спуск, Европейская площадь, г. Киев).

Показатели особенности прохождения тестовой дистанции студентами с различным уровнем физической подготовленности

студ.	Мин	1	2	3	4	5	6	7	8
Х - о	ЧСС	135	160	170	175	169	166	177	-
Р - с	ЧСС	170	168	170	150	139	132	146	175
С - в	ЧСС	124	135	159	166	162	150	-	-
П - к	ЧСС	141	151	164	183	175	-	-	-
Л - й	ЧСС	160	150	151	165	177	179	166	166

Анализ графиков прохождения усложнённой дистанции на 1 км. выявил наличие тактических подходов в планировании раскладки усилий проявленных участниками забегов. Такое планирование действий объясняется учётом студентами их оперативного функционального состояния, то есть – выполнением педагогической установки, данной им перед началом бега.

Задание №3. На основе применения рассматриваемой педагогической установки, путём внесения коррекции в технику прикладного плавания и психического состояния пловцов, был достигнут результат при котором 71% студентов из списочного состава учебных групп успешно преодолели дистанцию в 1000 м при малом количестве учебных часов на плавательную подготовку (16 часов в семестре).

Выводы:

1. Курс психологической и физической подготовки студентов, будущая профессиональная деятельность которых периодически проходит в экстремальных условиях, должен существенно отличаться от подобного курса ПППФП со студентами других специальностей ВУЗа.

2. Акцент работы при прохождении курса должен быть сделан на развитие морально-волевых, психических качеств будущего специалиста. Физические нагрузки, в таком случае, имеют значение стрессор-фактора, на фоне которого и развиваются указанные качества.

3. Научно и методически обоснован метод педагогической установки на выполнение сложных физических и психоэмоциональных нагрузок: «Выполнять тренировочное задание в строгом соответствии с оперативным функциональным состоянием (самочувствием), с учётом уровня своего самолюбия (уровня притязаний)». Коротко подобную педагогическую установку можно выразить – выполняй задание «без фанатизма», но в полном объёме. Именно выполнение сложного задания в полном объёме максимально содействует росту уровня самооценки студентов и повышению надёжности деятельности в экстремальных условиях профессии.

4. Особенное внимание необходимо уделить материалу из прикладного плавания, а именно поведению в особенных условиях водной среды, с решением базовых заданий: личное выживание, спасение утопающих, выполнение отдельных необходимых профессиональных действий.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Короткова И. М.* Подвижные игры: пособие для институтов физ. культ. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 224с.

2. *Скворцова С. О.* Подвижные игры на занятиях по физической культуре в вузе // Молодой ученый. – 2015. – №22. – С. 322-325.

3. *Греничин С. О.* Учебно-тренировочный процесс в спортивном отделе-нии фехтования студентов экономического вуза / С.О.Греничин // Сиб. гос. унив. геосистем и технологий – Новосибирск, 2015. Т– 6.-№ 2. – С. 163-167.

4. <http://www.fizkulturaissport.ru/>

5. <https://www.sportedu.org.ua>

THE LITERATURE

1. *Korotkova I. M.* Moving games: a manual for institutes of physics. cult. – М.: Physical Culture and Sport, 1982. – 224p.

2. *Skvortsova S. O.* Moving games in physical education classes at the uni-versity // Young Scientist. – 2015. – № 22. – P. 322-325.

3. *Grenicin S.O.* The training process in the sports department of fencing stu-dents of an economic institution / S.O. Grenichin // Sib. state. univ. geosystems and technologies-Novosibirsk, 2015. T-6. – No. 2. – P. 163-167.

4. <http://www.fizkulturaissport.ru/>

5. <https://www.sportedu.org.ua>

УДК 796.011.3:37.015.3(043)

**ФАКТОР КОГНИТИВНОГО ДИССОНАНСА
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
СТУДЕНТОВ**

*Вржесневский Иван Иванович,
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент
Пахомов Василий Иванович, старший преподаватель,
Национальный авиационный университет
Корчинский Виктор Леонидович,
Киевский национальный экономический университет
г. Киев, Украина*

Аннотация. Статья посвящена проблеме когнитивного диссонанса в области физических усилий двигательной активности как фактора, влияющего на процесс физической подготовки учащейся молодежи. Целью статьи является определение возможных проявлений и последствий когнитивного диссонанса, возникающего у студентов по отношению к занятиям физическим воспитанием и к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: когнитивный диссонанс, «телесное знание», лень, двигательный опыт.

Abstract. The article deals with the problem of cognitive dissonance in the physical effort of physical activity as a factor influencing the process of physical training of students studying youth. The aim of the article is to determine the possible manifestations and consequences of cognitive dissonance arising from students in relation to employment and education graphically own corporeality.

Index terms: cognitive dissonance, "bodily know-ledge", laziness, motoring experience.

Постановка проблемы. Низкий уровень физической подготовленности современных студентов приводит к тому, что значительная часть выпускников не в состоянии качественно работать с той интенсивностью и эффективностью, которых требует современная индустрия. Также на фоне глобальной гиподинамии обозначились предпосылки к преждевременному запуску механизмов инволюции. Объективный подход к оценке эффективности воздействия всех существенных факторов, влияющих на процесс физической подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности (и жизнедеятельности в целом) открывает путь к дальнейшей оптимизации физического воспитания в вузах.

Исследования, которые мы проводили на кафедре физического воспитания и спорта НАУ в 2015-2017 годах показали, что 95-100% студентов курса знают о необходимости для организма человека регулярных физических нагрузок, но в контексте самостоятельных занятий игнорируют это знание.

Таким образом, надо признать, что само по себе знание, как усвоенная информация, к сожалению, не всегда приводит к ожидаемому результату – формированию соответствующих мотиваций. Человек часто осознанно игнорирует важные в перспективе для своей жизнедеятельности действия в угоду сиюминутным интересам, желаниям и настроениям.

В нашей статье мы поставили *цель*: определение возможных проявлений и следствий когнитивного диссонанса в индивидуально приобретенных студентами знаниях о двигательной активности и собственной телесности. *Изложение основного материала.* В современных педагогических конструктах отсутствует учет ряда факторов, которыми на практике нельзя пренебрегать или игнорировать их. Эти факторы не являются независимыми друг от друга и образуют определённую связь, входящую в общую систему координат педагоги физических усилий и двигательной активности. К таким, традиционно недооцениваемым факторам, можно отнести: лень; различные фобии; искаженное восприятие реалий современного мира; **когнитивный диссонанс** в знаниях по отношению к двигательной активности и физическим нагрузкам.

Л. Фестингер дает следующее определение понятию «когнитивный диссонанс»: несоответствие между двумя или более когнитивными элементами – мыслями, опытом, информацией при котором отрицание одного элемента происходит из существования другого. При этом столкновение в сознании разных когниций про один и тот же объект (явление, событие, предмет) вызывает существенный дискомфорт для личности. Когнитивный диссонанс создает особое патологическое состояние психики, от которого человек подсознательно стремится избавиться. Состояние это настолько неприятное, что человек способен обманывать самого себя, находить всякие оправдания своим поступкам, чтобы избежать дискомфорта. Ещё одним, на наш взгляд важным для преподавателя, аспектом когнитивного диссонанса следует признать то, что, определившись с окончательным решением в пользу одной из когниций человек, чаще всего бессознательно, начинает отвергать любую информацию, которая противоречит его выбору.

Поводом к когнитивному диссонансу для студента может служить и внутренней антагонизм, возникающий между знанием, у многих, в основном, теоретическом, о не вполне внятной пользе физических упражнений и знанием о неприятных ощущениях и негативных эмоциях при выполнении этих упражнений (особенно при развитии двигательных качеств выносливости и силы). В этой связи можно предположить, что свою роль играет неоднозначность восприятия мозгом влияния физических нагрузок на организм человека (состояние утомления, переутомления, истощения). Есть, также, противопоставление знаний об удовольствиях ограниченного в физическом движении «виртуального мира» и неприятной альтернативой – необходимостью заставлять себя продолжать выполнять двигательную деятельность, преодолевая нарастающее утомление. У человека на протяжении жизни накапливаются разные знания и

разный опыт относительно своей телесности и собственных физических проявлений и окончательный выбор, каким из этих знаний отдать предпочтение не всегда однозначен.

На наш взгляд, в отношении двигательной активности кроме теоретических и практических знаний присутствуют еще и некое неявное знание самого тела. Такое «телесное знание» тесно связано с двигательным опытом человека (*и соответствующими этому опыту телесными восприятиями*), но не является прямым продуктом его. Это неосознанное знание о состояниях и индивидуальных возможностях организма перед, во время и после активной физической деятельности, а также о спонтанных действиях тела в экстремальных ситуациях и оно связано в основном с бессознательным, но серьезно влияет на выбор действия человека и поэтому этой когнитивной нельзя пренебрегать.

Стоит заметить, что теоретические и практические знания есть результат восприятия внешних структурных характеристик предмета, процесса или явления, в основном слуховым или зрительным анализатором. Телесное знание есть результат расшифровки «кодированных символов» от болевого, тактильного, двигательного и прочих анализаторов. Раскодирование этих символов, переработка и хранение информации происходят в разных отделах головного мозга и являются основой для формирования сложных представлений, в большинстве случаев, на подсознательном уровне.

Когнитивный диссонанс в сфере двигательной активности крайне редко возникает между двумя или несколькими именно теоретическими знаниями (когнитивиями), а чаще это столкновение теоретического и практического знания или же одного из них с бессознательным «телесным» знанием. «Телесное знание», взаимосвязанное на уровне физиологии нашего организма с ленью, не может быть раз и навсегда разрешено когнитивным диссонансом, скорее всего мы можем рассматривать такой когнитивный диссонанс как перманентное столкновение.

Сознание человек, как составная часть психики, является, хотя и быстро прогрессирующим, но, в историческом контексте, новообразованным элементом. Организм современного человека на уровне принятия решений, касающихся основных компонентов жизнеобеспечения, все еще в значительной мере доверяет бессознательным импульсам, связанным с инстинктами, физиологией и двигательным опытом. Вероятно, в противостоянии обозначенных когнитивных существует момент, в котором сознательно принятые человеком решения вынужденно корректируются на уровне бессознательного. И именно здесь возникает необходимость участия педагога (тренера, преподавателя), в том числе и в контексте принуждения.

Выводы – в отношении к собственной двигательной активности у значительной части студентов наблюдается неопределенность и амбивалентность, что можно рассматривать как результат скрытого когнитивного диссонанса; проблема когнитивного диссонанса в отношении к индивидуальной

двигательной активности человека требует дополнительных исследований в контексте междисциплинарного подхода.

ЛИТЕРАТУРА

6. *Короткова И. М.* Подвижные игры: пособие для институтов физ. культ. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 224с.

7. *Скворцова С. О.* Подвижные игры на занятиях по физической культуре в вузе // Молодой ученый. – 2015. – №22. – С. 322-325.

8. *Греничин С. О.* Учебно-тренировочный процесс в спортивном отделе-нии фехтования студентов экономического вуза / С.О.Греничин // Сиб. гос. унив. геосистем и технологий – Новосибирск, 2015. Т– 6.-№ 2. – С. 163-167.

9. <http://www.fizkulturaisport.ru/>

10. <https://www.sportedu.org.ua>

THE LITERATURE

1. *Korotkova I. M.* Moving games: a manual for institutes of physics. cult. – М.: Physical Culture and Sport, 1982. – 224p.

2. *Skvortsova S. O.* Moving games in physical education classes at the uni-versity // Young Scientist. – 2015. – № 22. – P. 322-325.

3. *Grenicin S.O.* The training process in the sports department of fencing stu-dents of an economic institution / S.O. Grenichin // Sib. state. univ. geosystems and technologies-Novosibirsk, 2015. T-6. – No. 2. – P. 163-167.

4. <http://www.fizkulturaisport.ru/>

5. <https://www.sportedu.org.ua>

УДК 796.015:797.212 (043)

СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ПЛОВЦОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ

Орленко Наталья Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент,

Хачатрян Виктория Викторовна, старший преподаватель

Старостина Катерина Владимировна,

преподаватель,

Национальный авиационный университет

г. Киев, Украина

Аннотация. Статья содержит теоретические аспекты подготовки студен-тов-пловцов. Рассмотрены виды подготовки, такие как общефизическая под-готовки на суше и специальная в воде.

Ключевые слова: студенты, плавание, средства, суша, вода.

Abstract. The article contains theoretical aspects of training swimmer stu-dents. Considered types of training, such as general physical training on land and special in water.

Index terms: students, swimming, means, land, water.

Плавание – вид спорта, который сегодня становится все более популярным среди сторонников здорового образа жизни. Во время занятий плаванием тратится много энергии и для движения должны быть задействованы те мышцы, которые мало используются при обычных движениях мышц. Кроме того, это жизненно необходимый навык, а также, еще и высокоэффективная нагрузка для всего тела, при которой аэробный потенциал и выносливость организма возрастает.

Также, во время занятий плаванием происходит водная реабилитация, которая отражает единство взаимоотношения человека и водной среды как внутри организма, так и снаружи. А занятия приносят неудержимый поток положительных эмоций – радость, счастье, развитие свободы и повышение двигательной активности.

Сейчас, в исследованиях большинства современных специалистов утвердились представления о физическом воспитании как о процессе управления индивидуальным развитием способностей и свойств человека, необходимых ему в сфере двигательной деятельности

В общей структуре физического воспитания двигательный компонент играет важную роль в развитии физического потенциала молодежи, формировании его жизненно важных умений и навыков. Изучение возможностей применения средств физического воспитания (плавание) для создания условий, оптимизирующих развитие психических и эмоциональных процессов, позволяет говорить об эффективности педагогического воздействия.

Учитывая это, научно-методическое обоснование, практическая разработка и реализация системы физического воспитания молодежи с использованием занятий по плаванию являются актуальным научным направлением в теории и методике физического воспитания.

Большое значение в процессе занятий плаванием имеет развитие специальных физических показателей (координация движений и др.), которые можно улучшать не только в процессе тренировок в бассейне, но и с помощью определенных упражнений в спортивном зале. Они являются наиболее эффективными при правильно построенной программе учебно-тренировочного занятия, вносят разнообразие в тренировочный процесс и способствуют совершенствованию двигательных возможностей студента-пловика. Важно помнить, что любая физическая активность вне стен бассейна должна быть направлена на то, чтобы плыть быстрее и выполнять плавательные движения более рационально.

Одним из инновационных направлений дополнения существующей системы физического воспитания студентов, является реализация интеллектуальных и социально-психологических задач, которые в совокупности составляют культурологический вектор этого процесса. Результаты проведенных нами исследований позволяют дополнить содержание существующих программ обучения и воспитания студентов конкретными рекомендациями по освоению студентами интеллектуальных ценностей физической культуры и

формированию у них устойчивых стимулов к занятиям физическими упражнениями.

С целью гармоничного развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости) у студентов-пловцов важно подбирать нужные упражнения в воде, но иногда они оказываются менее эффективными, чем упражнения, выполняемые с той же целью на суше.

Различают общую и специальную физическую подготовку пловца. Так, общая физическая подготовка наиболее полно решает задачи оздоровления и гармоничного физического развития, расширения функциональных возможностей организма и организации активного отдыха студента-пловца (общая физическая подготовка проводится в воде и называется общей плавательной подготовкой).

Как известно, общая физическая подготовка это процесс развития двигательных способностей, которые являются не специфическими для вида мышечной деятельности в плавании, но косвенно влияют на успех в выполнении технических элементов. Этот вид подготовки направлен на общее укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

К средствам, которые целесообразно применять в общей физической подготовке студента-пловца, относятся: *на суше* – бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, игровые виды спорта; *в воде* – игры с мячом, прыжки в воду и др.

Специальная физическая подготовка студента-пловца представляет собой узкоспециализированный процесс спортивного совершенствования на суше и в воде, этот процесс направлен на достижение наивысшей специальной работоспособности. При этом специальная физическая подготовка, проводится в воде и называется специальной плавательной подготовкой.

Специальная физическая плавательная подготовка является процессом развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям двигательной деятельности в плавании. К средствам специальной физической подготовки относятся: *упражнения на суше* – на специальных тренажерах (хютель), резине, медицинбол и т. д.; *в воде* – ласты, лопатки, резина и т.д.

Таким образом, общая физическая подготовка студента-пловца проводится на суше и в воде, и располагает следующими основными средствами:

на суше:

- для развития силы – общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног, прыжки, метания, упражнения с отягощениями (величина отягощения подбирается с учетом возраста), выносливости – ходьба, бег;
- для развития скорости – игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол), бег с ускорениями;
- для развития гибкости – гимнастические упражнения для повышения подвижности в суставах, движения и повороты с максимальной амплитудой;

– для развития ловкости - элементы акробатики (стойки, перекаты), простые элементы гимнастики на снарядах, игровые виды спорта.

В воде в процессе занятий по общей физической подготовке студента пловца применяются следующие упражнения: плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, плавание в ластах и лопатках, ныряние, прыжки в воду, подвижные игры в воде.

Средствами специальной физической подготовки студента-пловца выступают:

на суше: упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании, для развития специальной гибкости, необходимой для овладения основными способами плавания и повышение функциональной подготовленности в упражнениях, идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например, бег 10х400 м и плавание 10х100 м с тем же интервалом отдыха).

В воде упражнения классифицируются по длине составных частей, способу исполнения (с помощью рук, ног или в координации) и условиям проведения (на тренировках или соревнованиях). Различают выполнения упражнений на коротких отрезках (10, 25 и 50м) и отрезках средних дистанциях (для 200 и 400м – 25, 50, 100, 200, 400м) тренировочную эффективность.

Таким образом, процесс обучения плаванию студентов обеспечивает общую и специальную физическую подготовку, положительно эмоциональное отношение к занятиям, способствует развитию психомоторных, интеллектуальных, психогигиенических и психофизических процессов, а также обеспечивает высокий уровень психического здоровья.

УДК 378.14:371.71 (043)

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОСЛЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

*Скидан Инна Владимировна, старший преподаватель,
Свирская Тамара Федоровна, старший преподаватель,
Гейченко Светлана Петровна, старший преподаватель
Национальный авиационный университет
г. Киев, Украина*

Аннотация. В статье рассмотрено влияние физического и психологического состояния здоровья студента являются очень важными составляющими успеваемости и эффективности обучения в высшем учебном заведении. Для быстрой и действенной реабилитации для студентов целесообразно использовать спортивные и подвижные игры, которые являются универсальным способом снятия напряжения, расслабления и усовершенствования своих навыков и умений.

Ключевые слова: физическое воспитание; спортивные и подвижные игры; физическая культура в ВУЗе, реабилитация.

Abstract. Both the physical and psychological health of the student is very important components of academic performance and effectiveness in higher education. For quick and effective rehabilitation, students should use sport and outdoor games, which are a universal way to relieve tension, relax and improve their skills and abilities.

Index terms: physical education; sport and outdoor games; PE at the university, rehabilitation.

Актуальность темы. В наше время имеет большое значение сохранения и укрепления здоровья студентов высших учебных заведений (ВУЗ), из-за достаточно высоких требований, соответствовать которым могут только здоровые молодые люди. Здоровым человеком является не только тот, у которого нет заболеваний, а и тот, кто имеет гармоничное психофизиологическое развитие, высокую умственную и физическую работоспособность.

Результаты научных исследований доказали, что уже на начальных этапах обучения здоровых студентов становиться все меньше. Повышается процент физиологической незрелости (более 60%), которая становится причиной роста функциональных (до 60%) и хронических (до 50%) заболеваний. Так 40% студентов имеют дефицит массы тела или же избыточный вес. Среди функциональных отклонений наиболее частыми являются нарушения опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения, сердечнососудистой системы; среди хронических патологий: болезни дыхательной, нервной, мочеполовой, а также аллергические заболевания. Большинство этих заболеваний возникает из-за постоянных стрессов и перенапряжений.

Поэтому, занятие спортивными играми является одним из наиболее актуальных и действенных методов восстановления физического и психологического состояния студентов в период учебного процесса.

Цель работы заключается в изучении спортивных игр как средств реабилитации студентов высших учебных заведений (ВУЗ) во время напряженного учебного процесса. Подвижные игры – это универсальный вид физических упражнений, который оказывает положительное влияние на двигательную, эмоционально-волевую и психическую сферу.

Их особенность заключается в постоянной перемене условий двигательной деятельности, что дает возможность включения всех механизмов в процессе контроля и регуляции. Это способствует развитию силы и подвижности нервных процессов. Использование спортивных игр в сочетании с другими физическими упражнениями во время занятий предоставляет высокую эффективность воспитания физических качеств у студентов.

Так, использование спортивных игр на занятиях способствует повышению физической подготовленности студентов, с их помощью можно усовер-

шенствовать важные умения и навыки, а также физические и волевые качества. Надо отметить, что применение различных методов физического воспитания является профилактическим средством по отношению к таким негативным явлениям, как умственное перенапряжение, длительная психическая нагрузка на лекционных занятиях, стресс, состояние тревоги, негативное настроение. В процессе проведения занятий спортивными играми также решается ряд образовательных и воспитательных задач как сотрудничество и взаимопомощь в команде, чувство соперничества и коллективизма. Игровые действия происходят в неожиданно меняющихся внешних условиях, где каждый игрок стремится поставить себя в наиболее выгодное положение и вместе с тем создать больше трудностей для соперника. Изменчивость ситуаций вызывает у студентов постоянную сосредоточенность и ориентацию в пространстве. Это способствует развитию наблюдательности, умения анализировать ситуацию и быстро принимать решения.

Наиболее распространенные и доступные спортивные игры для студентов ВУЗ такие как: футбол, волейбол и баскетбол. При выборе игр важно брать во внимание место проведения занятий их количество, уровень физической подготовки и принадлежность к медицинской группе по состоянию здоровья.

На занятиях с физического воспитания специализации спортивные игры преподаватель вместе со специальными упражнениями также использует и подвижные игры, направленные на физическую, тактическую и техническую подготовку студентов. Усложняя постепенно спортивные игры, вводятся элементы противоборства, предоставляя студентам самостоятельный выбор решений, что дает возможность усовершенствовать нужные навыки. Волейбол и баскетбол, имеют много сходных компонентов в построении технических и тактических действий, каждая спортивная игра имеет свои специфические приемы. В баскетболе это борьба за мяч, в волейболе – важно уметь ставить блок у сетки, а при играх в водной среде – владение разными стилями плавания. В основном, спортивные игры должны соответствовать потребностям и интересам занимающихся, иметь свободу выбора решения задач и направленность на процесс деятельности с целью получения удовольствия от игры.

Выводы. Таким образом, спортивные игры как средство восстановления и совершенствования физической подготовки и физического развития на занятиях решает образовательные, развивающие, воспитательные и оздоровительные задачи физической культуры; помогает на время отвлечься от текущих проблем, преодолеть стрессовые периоды и увеличить эффективность процесса обучения в ВУЗе. Активное использование игровых видов спорта помогает студентам не только расслабиться, но и способствует развитию ряда различных навыков и умений.

ЛИТЕРАТУРА

11. *Короткова И. М.* Подвижные игры: пособие для институтов физ. культ. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 224с.

12. *Скворцова С. О.* Подвижные игры на занятиях по физической культуре в вузе // Молодой ученый. – 2015. – №22. – С. 322-325.
13. *Греничин С. О.* Учебно-тренировочный процесс в спортивном отделении фехтования студентов экономического вуза / С.О.Греничин // Сиб. гос. унив. геосистем и технологий – Новосибирск, 2015. Т– 6.-№ 2. – С. 163-167.
14. <http://www.fizkulturaisport.ru/>
15. <https://www.sportedu.org.ua>

THE LITERATURE

1. *Korotkova I. M.* Moving games: a manual for institutes of physics. cult. – М.: Physical Culture and Sport, 1982. – 224p.
2. *Skvortsova S. O.* Moving games in physical education classes at the university // Young Scientist. – 2015. – № 22. – P. 322-325.
3. *Grenicin S.O.* The training process in the sports department of fencing students of an economic institution / S.O. Grenichin // Sib. state. univ. geosystems and technologies-Novosibirsk, 2015. Т-6. – No. 2. – P. 163-167.
4. <http://www.fizkulturaisport.ru/>
5. <https://www.sportedu.org.ua>

УДК 796

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В КОНТЕКСТЕ САМООЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Вржесневский И.И.,

*кандидат наук з физического воспитания и спорта, доцент,
заведующий кафедры физического воспитания и
спортивной подготовки,*

*Дейнеко И.В., старший преподаватель,
Ракитина Т.И. старший преподаватель,
Национального авиационного университета
г. Киев, Украина*

Аннотация. Статья посвящена исследованию фактора «отношения» студентов к занятиям физическими упражнениями во взаимосвязи с самооценкой физических возможностей. Сделана попытка выявить влияние самооценки индивидуальных возможностей на формирование или коррекцию отношения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. Представлены и проанализированы результаты на восемь вопросов анкеты и методического задания МКР, касающихся индивидуальной физической активности и отношения к телесности. На основании результатов исследования высказано предло-

жение, что задекларированное «отношение «студентов носит демонстративный характер, а истинное корректируется на бессознательном уровне и носит амбивалентный характер.

Ключевые слова: физическая активность, отношение, самооценка, мотивация, лень.

Summary. The article is devoted to the study of the factor of «relationship» of students to physical exercises in connection with the self-assessment of physical abilities. An attempt is made to reveal the influence of self-esteem of individual opportunities on the formation or correction of students' attitudes toward independent physical training. The results on eight questions of the questionnaire and the methodical task of MKR concerning individual physical activity and attitude to corporeality are presented and analyzed. Based on the results of the study, it was suggested that the declared «attitude» of students is demonstrative, and the true one is adjusted on an unconscious level and is ambivalent in nature.

Index terms: physical activity, attitude, self-esteem, motivation, laziness.

Постановка проблемы. Как импульс к продолжительной эффективной трудовой деятельности молодому человеку (студенту) необходимо осознание потребности в регулярной, сбалансированной двигательной активности. Осознанная потребность становится мотивом. Принято считать, что такая потребность – «**кинезофилия**» присуща человеку (как естественная или базовая). Бессознательная реализация этой потребности, в силу исторически и социально сложившихся обстоятельств, у современного человека часто отсутствует.

Риски и проблемы, связанные с недостатком двигательной активности и физических нагрузок в кратковременном диапазоне, не так очевидны особенно в молодом возрасте, поскольку негативные последствия проявляются не сразу.

В рамках либерального направления педагогики особое значение приобретает индивидуальная мотивационная сфера студентов и её динамика в контексте личностных приоритетов.

Таким образом, взаимосвязь «отношения» (как индикатора интересов и предпочтений студента) и самооценки (адекватной, завышенной, заниженной) может стать частью контроля, самоконтроля, а также базовым элементом формирования соответствующей мотивации. Человек выражая своё «отношение» к определенному явлению или предмету, как бы смотрит в зеркало и имеет возможность созерцать самого себя. Т. е. «отношение», как философская категория есть момент взаимосвязи всех явлений и действий. Сложившееся отношение к чему-либо дает информацию для содержательного анализа (или самоанализа), так как являются сублимацией и отражением восприятия.

В своей работе мы поставили перед собой **цель** – выяснить взаимосвязь самооценки физических возможностей студентами и их отношение к физическим упражнениям и влияет ли отношение личности к занятиям физической культурой на индивидуальную самооценку.

Результаты исследований. В 2017 г. На кафедре физического воспитания и спортивной подготовки НАУ был проведен анонимный опрос среди студентов I курса. Модифицированная анкета (Вржесневский И.И., Вржесневская А.И., 2015 г.) состояла из 16 вопросов, затрагивающих разные стороны отношения к физическим упражнениям и физическим нагрузкам. В анкетировании взяли участие 52 студента основного отделения (юноши и девушки) в возрасте 17-18 лет.

Четыре вопроса данной анкеты раскрывали отношение студентов к разным аспектам собственной телесности, ещё четыре вопроса касались самооценки индивидуальной физической подготовленности и физического состояния.

Результаты анкетирования мы сравнили с результатами выполнения методического задания модульной контрольной работы (МКР), а именно с заполненной картой индивидуальных физических возможностей, в которую были включены функциональные пробы и двигательные тесты, на основании которых студенты должны были провести самооценку физического состояния и подготовленности.

Так 85% опрошенных оценили состояние своего **здоровья** как «хорошее» и «удовлетворительное» и только 15% студентов считают состояние своего здоровья «неудовлетворительным» и «плохим». Результаты функционального блока МКР (выполнение функциональных тестов методического задания) могут быть сравнимы с самооценкой **здоровья** в анкете. Показатели этого блока определяют физиологическое состояние организма студентов, («хорошее» и «удовлетворительное» лишь у 61% студентов, а «неудовлетворительное» и «плохое» у 39%) (см. табл.).

Физиологическое состояние организма студентов

Вид документа	Шкала вопрос/показатель	Варианты оценок	Результат (%)
Анкета – вопрос №2	Самооценка состояния физического здоровья	Хорошо	45 %
		Удовлетворительно	40 %
		Неудовлетворительно	12,5 %
		Плохо	2,5 %
Модульная контрольная работа	Показатели физиологического блока	Хорошо	16 %
		Удовлетворительно	45 %
		Неудовлетворительно	22 %
		Плохо	13 %
Анкета – вопрос №15	Самооценка состояния физической подготовленности	Хорошо	37,5 %
		Удовлетворительно	42,5 %
		Неудовлетворительно	17,5 %
		Плохо	2,5 %
Модульная контрольная работа	Показатели блока физической подготовленности	Хорошо	10 %
		Удовлетворительно	32,5 %
		Неудовлетворительно	40 %
		Плохо	17,5 %

Свою физическую **подготовленность** считают «хорошей» и «удовлетворительной» 80% анкетированных, в то время, когда результаты выполнения двигательных тестов (нормативов) говорят о «хорошей» и «удовлетворительной» физической **подготовленности** лишь у 42,5% наших студентов, а 57,5% данного контингента имеют «не удовлетворительную» и «плохую» физическую подготовленность.

Таким образом, можно говорить, что самооценка таких существенных для человека аспектов, как физическое состояние и физическая подготовленность, примерно у **20%** студентов неадекватна и завышена. В контексте самооценки можно также заметить, что 65% опрошенных студентов хотят улучшить своё физическое состояние, 20% считают, что в этом нет необходимости и еще 15% об этом вообще не задумывались.

На этом фоне мы рассматривали декларируемое отношение студентов к физическому здоровью и к физической культуре. Самооценка сама по себе не продуктивна, если по её итогам не проведен самоанализ и не выявлено отношение к анализируемому фактору, состоянию, явлению или предмету. В этом контексте важно, что 90% студентов, принявших участие в исследовании, считают физическое здоровье важным фактором своей жизнедеятельности, 7,5% не уверены в этом ещё 2,5% полагают физическое здоровье для себя не важным. Позитивное отношение к занятиям физическими упражнениями выразили 85% анкетированных, не определились в этом вопросе 15% студентов, негативное отношение к физической активности у наших студенты отсутствует. Большинство опрошенных (54%) в отношении к физическому воспитанию ориентируются на ощущение организма после выполнения физических упражнений и физических нагрузок, 2,5% ориентируются на теоретические знания, 35% пытаются учитывать и то, и другое, 8,5% не задумываются над этим. Сопоставив результаты анкетирования и результаты МКР можно предположить, что, зафиксированное в анкетном опросе отношение студентов к физическому воспитанию и к физическим упражнениям, носит несколько декларативный и демонстративный характер и связано с общепринятыми социальными традициями и представлениями. Важно выяснить, есть ли сформировавшееся у человека отношение (или его коррекция) к физической культуре результатом самооценки и самоанализа или сознание студента воспринимает эти конструкты по отдельности, как нечто изолированное друг от друга. Возможно, следует согласиться с мнением ряда нейропсихологов, что «сознание» может занимать пассивную роль наблюдателя и не влиять на практическое функционирование.

Косвенным подтверждением этого тезиса может служить то, что, несмотря на имеющиеся у наших студентов знания о необходимости регулярных сбалансированных физических нагрузок, 68% из обозначенного контингента самостоятельно систематически занимаются физическими упражнениями.

Выводы. Формирование адекватного отношения к своему физическому здоровью и самооценка индивидуальной физической подготовленности – параллельные процессы, которых, их взаимосвязь и взаимовлияние не очевидны.

В отношении студентов к собственной двигательной активности наблюдается определенная амбивалентность завуалированного во фразеологии «Я позитивно отношусь к занятиям физической культурой, регулярные физические упражнения, безусловно, необходимы, но не мне и не сейчас». Важен дальнейший научный поиск механизмов взаиморегуляции «отношения» и «самооценки» в контексте направленных мотивационных воздействий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вржесневский И.И. Неучтённые факторы педагогики двигательной активности в контексте поиска перспектив физического воспитания студенческой молодёжи. Вісник НАУ / Серія педагогіка, психологія: зб. н. пр. «НАУ – друк» 2015 вип. №7 стр. 30-57.

2. Торнадайк Э. Процесс мышления у человека. – М.: УЧПЕДГИЗ, 1935. – 160 с.

3. Murray M.A. Edward J. Motivation and Emotion // Englewood Clisse. New York: Prentice-Hall. 1964.

4. Howe B.L. Motivation for success in sport // J.SP.PSY. 1987/№1 P.19.

5. Sloterdijk P. Du mußt dein Leben ändern. – Frankfurt am Main Suhrkamp; 2009. – S.723.

УДК 796.011:371.134 (043)

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

*Турчина Наталья Игоревна,
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,
Оргеева Светлана Владимировна, старший преподаватель,
Харун Елена Сергеевна, старший преподаватель,
Национальный авиационный университет,
г. Киев, Украина*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме воспитания и профессиональной подготовки будущих авиаспециалистов к привлечению их к физической культуре и внедрению ее в повседневную жизнь. Выявлено что успешность подготовки студентов к физическому самосовершенствованию во многом зависит от соблюдения дидактических принципов. Доказано, что педагогический процесс подготовки студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в процессе физического воспитания предусматривает системный подход.

Ключевые слова: физическое воспитание, самостоятельная работа, студенты, модель, системный подход.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of upbringing and professional training of future aviation specialists to attract them to physical culture and to introduce it into everyday life. It is revealed that the success of preparing students for physical self-improvement in many respects depends on the observance of didactic principles. It is proved that the pedagogical process of preparing students for independent physical exercises in the process of physical education provides for a systematic approach.

Index terms: physical education, independent work, students, model, system approach.

Введение. Для исследования процесса подготовки специалистов в современной педагогической науке широко используется метод моделирования, который предполагает системный подход, с одной стороны, к профессиональной деятельности будущих специалистов, а с другой – к особенностям обучения студенческой молодежи в аспекте формирования профессиональной готовности. Как метод научного исследования моделирование представляет собой построение и изучение мысленных моделей реальных объектов и явлений, и выступает как средство упорядочения информации, позволяющей полнее и глубже раскрыть их суть. Моделирование трактуют как репродуцирование характеристик определенного объекта на другой объект, который является моделью, специально созданной для их изучения.

Применение метода моделирования определяется целью и задачами исследования. При этом изучаются компоненты профессиональной готовности, факторы, влияющие на успешность их формирования, содержание педагогического воздействия и степень зависимости от него ожидаемого результата. Моделирование позволяет воспроизвести не только статику дидактического процесса, но и его динамику. Наличие научно обоснованной модели учебно-воспитательного процесса позволяет прогнозировать его развитие, что особенно важно для технологии формирования готовности будущих специалистов к осуществлению профессиональной деятельности.

Так, по нашему мнению основная идея системного анализа заключается в том, чтобы работать с системой (моделью системы) как с целым, искать новые пути не в разделении и упрощении, а в целостности и взаимосвязи.

Объектом системного анализа может быть:

- сравнение нескольких систем, выполняющих общую задачу;
- исследование изменений системы в ее развитии;
- изучение поведения системы, «погруженной» во внешнюю среду.

С целью детального изучения процесса формирования умений и навыков будущих авиаспециалистов к физическому самосовершенствованию выполнен анализ и систематизация современных исследований по педагогике, пси-

хологии, теории и методике физического воспитания, касающихся особенностей учебной и будущей профессиональной деятельности студентов авиационной отрасли, основных задач и направленности физического воспитания в условиях высшего учебного заведения, вопросы формирования мотивации к двигательной активности,

Важной составляющей системы воспитания и профессиональной подготовки будущих авиаспециалистов является их привлечение к физической культуре и внедрение ее в повседневную жизнь, что является не случайным в связи с многочисленными экспериментально-практическими исследованиями, которые проводились в течение нескольких десятилетий, начиная с зарождения авиации, с всей убедительностью показали, что физическая подготовка имеет прямое влияние на успешность обучения, психофизиологическую надежность и профессиональное долголетие.

Практически формирования физкультурно-оздоровительных компетенций заключается в реализации следующих задач:

- формирование устойчивой положительной мотивационно-ценностной позиции в физическом воспитании с установкой на здоровый образ жизни, самосовершенствование, самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- усвоение системы знаний, умений и навыков адекватного планирования и использования физических упражнений с целью улучшения физического состояния, повышения профессионально-прикладной психофизиологической подготовленности и обеспечения достаточной двигательной активности.

Самостоятельная реализация физкультурно-оздоровительных компетенций студентов заключается в организации двигательной деятельности с целью сохранения и укрепления здоровья, повышения физической работоспособности, развития двигательных качеств, совершенствование профессионально важных психофизиологических показателей организма и обеспечения активного досуга.

Успешность подготовки студентов к физическому самосовершенствованию во многом зависит от соблюдения дидактических принципов. Так, принцип сознания и активности предусматривает устойчивую положительную мотивацию студентов к двигательной активности, наличие устойчивой потребности и привычки к занятиям физическими упражнениями, активное участие учебно-воспитательном процессе, сознательное выполнение учебных задач; принцип систематичности и последовательности предполагает посещение занятий по физическому воспитанию, обеспечивает устойчивость учебного эффекта; принцип научности включает обеспечение межпредметных связи, применение самых современных научных знаний, формирование специальных знаний, умений и навыков физиологического, биомеханического, психологического подходов; принцип связи теории с практикой учитывает рациональное

сочетание теоретического и методического материала с практическим двигательным опытом.

Индивидуальный подход предусматривает планирование и организацию физических нагрузок на основе половозрастных особенностей, физкультурно-спортивных интересов, физического состояния, недостатков двигательной подготовленности и профессиональной направленности студентов.

Кроме того, к физическому воспитанию в высшем учебном заведении важно иметь инструктивно-методический подход, который предполагает не столько обеспечение необходимого минимума двигательной активности, сколько усвоения студентами теоретико-методических основ и практического опыта самостоятельного использования средств физической культуры. При этом обеспечение приоритетности оздоровительной и профессиональной направленности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями - условие эффективности самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов.

Важной особенностью самостоятельной работы студентов является то, что она имеет ярко выраженный познавательный характер, формирует профессиональную самостоятельность и творческий потенциал студентов. Создание профессионально-креативной учебно-воспитательной среды по физическому воспитанию в вузе способствуют росту интереса молодежи к будущей профессиональной деятельности, направляют будущих специалистов на самосовершенствование, настраивают на постоянный поиск, самообразование и самовоспитание. Активность, креативность и способность к самосовершенствованию особенно важны в педагогической деятельности.

Эффективность реализации задач физического воспитания обеспечивается наличием системы объективного контроля. Предварительный контроль включает меры диагностики исходного физического состояния, недостатков двигательной подготовленности, показателей моторики, функций сенсорных систем и психики молодежи. Текущий контроль предусматривает проверку уровня двигательной и психофизиологической подготовленности для установления адекватных параметров специализированной нагрузки в системе самостоятельных занятий, а также определения реакции организма на эту нагрузку в ходе каждого занятия. Итоговый контроль включает комплекс мероприятий для определения динамики показателей физического состояния, общей и профессионально-прикладной физической подготовленности в ходе самостоятельного использования физических упражнений.

Таким образом, педагогический процесс подготовки студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в процессе физического воспитания предусматривает:

– органическое единство компонентов результата – готовности к самостоятельному осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности (мотивационного, когнитивного и деятельностного (практического));

– реализацию технологии формирования готовности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями на основе активных форм организации, адекватных средств и методов физического воспитания; обеспечения соответствующих организационно-педагогических условий повышения эффективности формирования соответствующих умений и навыков (целенаправленная организация учебно-воспитательного процесса на основе компетентностного, деятельностного и личностного подходов);

– создание профессионально-креативной учебно-воспитательной среды по физическому воспитанию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Короткова И. М. Подвижные игры: пособие для институтов физ. культ. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 224с.

2. Скворцова С. О. Подвижные игры на занятиях по физической культуре в вузе // Молодой ученый. – 2015. – №22. – С. 322-325.

3. Греничин С. О. Учебно-тренировочный процесс в спортивном отделении фехтования студентов экономического вуза / С.О.Греничин // Сиб. гос. унив. геосистем и технологий – Новосибирск, 2015. Т– 6.-№ 2. – С. 163-167.

4. <http://www.fizkulturaisport.ru/>

5. <https://www.sportedu.org.ua>

THE LITERATURE

1. Korotkova I. M. Moving games: a manual for institutes of physics. cult. – М.: Physical Culture and Sport, 1982. – 224p.

2. Skvortsova S. O. Moving games in physical education classes at the university // Young Scientist. – 2015. – № 22. – P. 322-325.

3. Grenicin S.O. The training process in the sports department of fencing students of an economic institution / S.O. Grenichin // Sib. state. univ. geosystems and technologies-Novosibirsk, 2015. T-6. – No. 2. – P. 163-167.

4. <http://www.fizkulturaisport.ru/>

5. <https://www.sportedu.org.ua>

СТРУКТУРА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФУТБОЛИСТОВ

*Шип Лилия Александровна, старший преподаватель,
Величенко Анатолий Николаевич, старший преподаватель,
Коротя Владимир Владиславович, старший преподаватель,
Национальный авиационный университет
г. Киев, Украина*

Аннотация. В статье рассмотрены закономерности структурирования и динамики проявления скоростно-силовых качеств студентов футболистов. Сделан анализ влияния тренировочных нагрузок на развитие скоростно-силовых качеств молодых футболистов. Выявлено, что во время подготовки эффективны беговые и прыжковые упражнения, объединенные в одной серии и осуществленные с субмаксимальной интенсивностью, при низкой координационной сложности упражнения. Доказано, что при планировании тренировочного процесса во время подготовки молодых футболистов можно рекомендовать нагрузки малого объема, с разной продолжительностью серий упражнений, и нагрузками среднего объема.

Ключевые слова: футбол, студенты, тренировки, подготовка, микроциклы.

Annotation. In the article the regularities of structuring and dynamics of manifestation of speed-strength qualities of football players are considered. An analysis of the influence of training loads, aimed at the development of speed-strength qualities in young football players is made. In preparation, effective are racing and jumping exercises, combined in one series and implementation with submaximal intensity, with low coordination difficulty of the exercise. It is revealed that during planning of training process in preparation of young football players it is possible to recommend a load of small volume, with different duration of series of exercises, load of average volume.

Index terms: football, students, training, preparation, microcycles.

Актуальность проблемы подготовки юных футболистов состоит в том, что современный футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков, которая носит преимущественно динамический характер и отличается неравномерностью влияния физических нагрузок на функциональные системы организма и аритмичным чередованием работы различных групп мышц. Среди физических упражнений и двигательных действий основными являются действия с мячом на месте и в движении (бег, ходьба). От того, насколько футболист хорошо владеет своим двигательным аппаратом и на каком уровне у него развиты двигательные способности, зависят скорость, точность и своевременность выполнения каждой конкретной задачи. Скорость реагирования футболиста выступает при этом фактором, определяющим результативность соревновательной деятельности.

Общеизвестно, что рациональное планирование тренировки обуславливается, прежде всего, решением таких вопросов, как сочетание нагрузок различной продолжительности и интенсивности, определения длительности интервалов отдыха между занятиями или соревнованиями, оптимальной продолжительностью тренировочных циклов, чередования в них работы и отдыха. Особенно актуальным становится решение этих вопросов в студенческом спорте, где чаще всего применяется методика тренировки взрослых спортсменов и, не учитывается специфика жизнедеятельности (в частности процесса обучения) студенческой молодежи. Вопрос целенаправленной подготовки молодых спортсменов решен далеко не полностью.

Анализ исследований и публикаций. Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной тренировки юных футболистов, свидетельствует о нерешенных вопросах по разработке методики развития скоростно-силовых качеств юных футболистов. В этом имеющиеся результаты научных и методических рекомендаций носят общий характер, без учета различий юношеского и взрослого организмов.

Кроме того, юные футболисты слабее взрослых в развитии скоростно-силовых качеств. По мнению многих опытных специалистов футбола, возраст 16-18 лет является оптимальным для развития скоростно-силовых способностей у футболистов (А. Кочетков, 1988, 2000; В. понедельник, 1997; Н. Симонян, 1998 и др.). Поэтому решение задачи качественного развития скоростно-силовых качеств у юных игроков этого возраста приобретает первостепенное значение.

Цель данной работы – рассмотреть содержательную часть ударных микроциклов студентов I-II курса обучения.

Можно предположить, что изучение влияния тренировочных нагрузок на функциональное состояние организма молодых футболистов позволит разработать научно-обоснованные рекомендации по подбору оптимальных сочетаний тренировочных нагрузок в зависимости от конкретных задач спортивной подготовки. В целом, варианты построения микроциклов, в пределах одного их типа, являются относительно стабильными и, как правило, повторяются с некоторыми коррективами в мезоциклах тренировки.

Как известно, скорость наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и ловкость, а наименее – с выносливостью. В комплекс показателей скорости входят: стартовая скорость, скорость бега, скорость оценки игровой ситуации, скорость тактического мышления. В комплексе качеств, необходимых футболистам, особое место занимают скоростно-силовые возможности.

Поэтому важно подчеркнуть – если на этапе предварительной спортивной подготовки не используются средства и методы развития скоростно-силовых качеств, то скорость и скоростно-силовые качества студентов будут развиваться в меньшей мере.

В футболе скоростно-силовые движения используются довольно часто. В основном это прыжки, единоборства, игра на опережение. К скоростным и скоростно-силовым движениям относятся также ускорение и рывки на короткие расстояния, после которых происходит удар по воротам или любое другое техническое действие.

Считается, что при планировании тренировочного процесса студентов более рациональным представляется подход, при котором биологический возраст рассматривается как критерий, позволяющий регламентировать объем и направленность тренировочных воздействий. Важно строгое соотношение тренировочных нагрузок функциональным возможностям организма юных спортсменов. Лучшим режимом для студентов будет тренировочная работа в пределах ЧСС, равной 120-160 ударов в минуту. Для получения нужного тренировочного эффекта число повторений необходимо подбирать так, чтобы все серии проходили при устойчивом пульсовом режиме. Студенты футболисты I-II курса обучения могут выполнять значительные объемы тренировочных нагрузок с большой интенсивностью.

Анализ тренировочных нагрузок, проведенный Г. Лалаковым, показал, что увеличение продолжительности серии упражнений от 3-4 до 4-5 и 5-6 минут, при одинаковом объеме нагрузки, вызывает различные приспособительные реакции организма. Увеличение объема тренировочной нагрузки от 40 до 70 и 100%, при одинаковой продолжительности серии упражнений, также вызывает различные реакции организма. Для использования в тренировочном процессе при подготовке студентов можно рекомендовать также нагрузки малого объема, с длительностью серии упражнений равной 3-4 минутам. Именно эти тренировочные нагрузки, по нашему мнению, не вызывают негативных сдвигов в системе координационных способностей.

Кроме того, в качестве тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростных качеств у молодых футболистов, служит пробегание коротких дистанций (от 20 до 30 метров) с максимальной интенсивностью, при низкой координационной сложности упражнения. Для использования в тренировочном процессе при подготовке молодых футболистов можно рекомендовать нагрузки малого объема, с разной продолжительностью серий упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам. Именно эти нагрузки способны развивать скоростные качества и совершенствовать точность выполнения технико-тактических действий. Тренировочные нагрузки большого объема, с разной продолжительностью серий упражнений, и нагрузки среднего объема, с длительностью серии упражнений, равной 5-6 минутам, не рекомендуются для развития скоростных качеств у молодых футболистов. Выполнение таких нагрузок приводит, в первую очередь, к развитию скоростной выносливости. К тому же по своим параметрам такие нагрузки негативно влияют на кардинальные механизмы движения. Для тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у молодых футболистов, эффективны беговые и прыжковые упражнения, объединенные в одной серии и осуществленные с

субмаксимальной интенсивностью, при низкой координационной сложности упражнения. Варианты тренировочных нагрузок представлены в табл.

Количественные характеристики тренировочной нагрузки, направленной на развитие скоростно-силовых качеств молодых футболистов 16-18 лет

Компоненты тренировки	Объем тренировочной нагрузки, %								
	40	70	100	40	70	100	40	70	100
1.Количество серий, упражнений	4	6	8	4	6	8	4	6	8
2.Продолжительность серий, упражнений	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6
3.Интенсивность выполнения упражнений	суб-максимальная	суб-максимальная	суб-максимальная	суб-максимальная	суб-максимальная	суб-максимальная	суб-максимальная	суб-максимальная	суб-максимальная
4.Время отдыха	30.-3.5	30.-3.6	30.-3.7	30.-3.8	30.-3.9	30.-3.10	30.-3.11	30.-3.12	30.-3.13
5.Координационная сложность	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая	Низкая

Анализ тренировочных нагрузок различного объема, с разной продолжительностью серий упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, показал, что увеличение продолжительности выполнения серии упражнений от 3-4 до 4-5 минут, при одинаковом объеме нагрузки, вызывает различные приспособительные реакции организма. Увеличение объема тренировочной нагрузки от 40 до 70 и 100% при одинаковой продолжительности и серии упражнений, также вызывает различные ответные реакции организма.

Тренировочные нагрузки большого объема, с длительностью серии упражнений, равной 4-5 и 5-6 минутам, а также нагрузки среднего объема, с длительностью серии упражнений, равной 5-6 минутам, не рекомендуется использовать при планировании микроциклов в тренировочном процессе для развития скоростно-силовых качеств у молодых футболистов. Выполнение таких нагрузок продуктивно для развития скоростно-силовой выносливости, но может привести к переутомлению и перетренировке. Для тренировочных нагрузок, направленных на развитие специальных скоростных качеств у молодых футболистов, рекомендуется выполнение специальных индивидуальных, групповых и командных упражнений, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью, при средней координационной сложности.

Вывод. Таким образом, для использования в тренировочном процессе при подготовке молодых футболистов можно рекомендовать нагрузки малого объема, с разной продолжительностью серий упражнений, нагрузки среднего

объема, с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам, а также нагрузки большого объема, с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам. Эти тренировочные нагрузки не вызывают негативных сдвигов в состоянии координационных способностей.

Тренировочные нагрузки большого объема, с длительностью серии упражнений, равной 6 и 8 минутам, а также нагрузки среднего объема, с длительностью серии упражнений, равной 8 минутам, не рекомендуется применять в тренировочном процессе для развития специальных скоростных качеств у молодых футболистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абашкина Р.А. Отношение студентов к физической культуре и спорту как способу формирования здорового образа жизни / Р.А Абашкина, Т.А. Андрееenko //Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 21 апреля 2016 г./ под ред. канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск: STT, 2016. – С. 64-66.

2. Фролова Л.В. Социокультурные аспекты отношения студенческой молодежи к физической культуре: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.06 Саратов, 2006. – 154 с.

THE LITERATURE

1. Abashkina R.A. the Attitude of students to physical culture and sport as a way of establishing a healthy way of life / R. abashkina, T. A. Andreenko //Actual problems of physical culture, sport, tourism and recreation: materials of the IV all-Russian with international participation scientific and practical conference of students and postgraduates, Tomsk, 21 APR 2016/ under the editorship of Cand. Biol. Sciences A.V. Squash. – Tomsk: STT, 2016. – P. 64-66.

2. Frolova L.V. socio-Cultural aspects of students ' attitude to physical culture: dis. ... kand. sociology. Sciences: 22.00.06 Saratov, 2006. – 154 p.

УДК 796.5

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ТУРИЗМА НА ЮЖНОМ УРАЛЕ КАК ВИДА СПОРТА

Мыльникова Наталья Владимировна

*Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия*

Аннотация. Статья содержит результаты исторического анализа развития спортивного туризма на Южном Урале. Автор предпринимает попытку выявить основные этапы развития спортивного туризма в Челябинской области и отразить перспективы его дальнейшего организационного становления.

Ключевые слова: спортивный туризм, вид спорта, организация, туризм на Южном Урале, туризм в Челябинской области.

Abstract. The article contains the results of a historical analysis of the development of sports tourism in the South Urals. The author makes an attempt to identify the main stages of the development of sports tourism in the Chelyabinsk region and reflect the prospects for its further organizational development.

Index terms: sports tourism, sport, organization, tourism in the Southern Urals, tourism in the Chelyabinsk region.

Актуальность исследования. Южный Урал имеет мощный потенциал в качестве площадки для развития такого вида физкультурно-спортивной деятельности как спортивный туризм. Уникальная природа, разнообразие ландшафтов, социальная заинтересованность – все это создает условия для развития спортивного туризма в качестве одного из базовых видов спорта Челябинской области.

Анализ литературы, посвященной туристскому потенциалу Челябинской области, выявил неполноту знаний в отношении истории развития туризма как вида спорта на данной территории, что определяет выбор темы данной статьи.

Цель исследования – выявить основные исторические этапы становления туризма в Челябинской области как вида спорта.

Задачи исследования:

- выявить основные исторические даты организационного становления и развития спортивного туризма в Челябинской области;
- разработать периодизацию развития спортивного туризма в Челябинской области;
- выявить перспективы дальнейших исследований организационного развития спортивного туризма в Челябинской области.

Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» под видом спорта понимается часть спорта, которая признана в соответствии с требованиями настоящего Федерального закона обособленной сферой общественных отношений, имеющей соответствующие правила, утвержденные в установленном настоящим Федеральным законом порядке, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование [2].

Под спортом же подразумевается сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним [2].

Ключевым в данных определениях является соревновательная деятельность и наличие правил, которое подразумевает также наличие координирующего органа, утверждающего данные правила.

Таким образом, говоря об истории становления южно-уральского спортивного туризма как вида спорта, мы должны выявить такие важные исторические вехи, как появление областной спортивной федерации (или органа, выполняющего ее функции) и проведение первых официальных соревнований.

Спортивный туризм является видом спорта и занесен в «Единую всесоюзную спортивную классификацию» в 1949 году.

При этом еще до внесения в ЕВСК в данном виде спорта в СССР были введены звания «Мастер спорта СССР» и «Заслуженный мастер спорта СССР» [3].

Проанализировав данные о спортивном туризме в Челябинской области мы выделили следующие исторические вехи его развития [1; 3]:

- 1920 год первые данные о туристско-краеведческих походах в Челябинской области (Ларинская школа Уйского района);
- 1938 год – по предложению А. Е. Ферсмана вблизи Ильменского государственного заповедника создана первая палаточная турбаза «Ильменская»;
- 1939 год – Областным отделом народного образования создана детская экскурсионная станция;
- 1949 год – Областной отдел профсоюза организовал первое собрание актива туристов;
- 1951 год – утверждена программа развития туризма на Южном Урале, создана областная секция туризма, проведен первый Всеуральский слет туристов и альпинистов (озеро Тургояк);
- 50-60-е годы – шло бурное развитие спортивного туризма в Челябинской области, туристские клубы и секции создавались при коллективах физкультуры предприятий, вузах, сузах, в школах;
- 1960 год – создано Областное туристско-экскурсионное управление ВЦСПС, в 1961 году реорганизованное в Областной совет по туризму;
- 1962 год – создан Областной туристский клуб, реорганизованный в 1981 году в городской туристский клуб «Родонит»;
- 1968 год – создан спелеоклуб «Плутон»;
- 1973 год – создана Областная Федерация спортивного туризма;
- 1989 год – создана Ассоциация спелеологов Урала;
- 1997 год – в Министерстве физической культуры, спорта и туризма Челябинской области создан отдел туризма;
- 2000 год – принят Закон о туризме и программа развития туризма в Челябинской области.

На сегодняшний день по данным Областной федерации туризма Челябинской области Спортивный туризм активно развивается в 25 муниципальных образованиях Челябинской области. Секции и клубы работают в центрах (станциях) детско-юношеского туризма, спортивных школах, при муниципальных федерациях спортивного туризма, предприятиях, образовательных организациях системы образования и спорта. В более чем 100 клубах и секциях спортивным туризмом занимается 6915 человек [1].

Исходя из выявленных основных исторических вех в развитии спортивного туризма можно составить периодизацию развития спортивного туризма на Южном Урале. Она представлена в таблице.

Периодизация развития спортивного туризма в Челябинской области

Период	Характеристика
До 1920-1949 гг. Доорганизационный период	Туризм как форма отдыха приобретает черты вида спорта. Соревновательная деятельность пока не регистрируется, но предпринимаются попытки организованных испытаний для школьников во время туристских походов
1949-1973 гг. Организационный период	Туризм развивается как соревновательная деятельность. Появляются разряды и звания по виду спорта «спортивный туризм» после его внесения в «Единую Всесоюзную спортивную классификацию»
1973-2000 гг. Период становления	Создается Областная федерация спортивного туризма и значительное количество организаций, развивающих спортивный туризм по двум направлениям – спортивный и школьный
С 2000 г. по настоящее время. Период развития	Принимаются стратегические и нормативные документы по развитию спортивного туризма на Южном Урале. Увеличивается количество организаций

В настоящее время, как следует из данных таблицы 1, спортивный туризм на Южном Урале продолжает находиться на стадии развития, в том числе и организационного. В связи с этим вероятны выявления дополнительных периодов в последующих исследованиях.

В качестве проблемы и перспективы для дальнейших исследований, направленных на организационное развитие спортивного туризма на Южном Урале, можно обозначить такой вектор развития, как организационно-методическое становление системы проверки туристских навыков в рамках возрожденного комплекса ГТО, что может знаменовать начало нового этапа развития спортивного туризма в Челябинской области.

Выводы.

Проведенное исследование позволило выявить основные исторические этапы развития спортивного туризма в Челябинской области и отразить важнейшие исторические вехи, свидетельствующие об эволюционном развитии данного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Исторический анализ выявил четыре основных периода по организационно-управленческому критерию: доорганизационный, организационный, период становления и период развития спортивного туризма.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на исследование организационно-методической базы для проведения испытаний туристских навыков в рамках комплекса ГТО, что могло бы знаменовать новый исторический этап развития спортивного туризма в Челябинской области.

ЛИТЕРАТУРА

1. Региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация спортивного туризма Челябинской области»: официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sporttur74.ru/> (дата обращения 8.02.2018).

2. Российская Федерация. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 2.02.2018).

3. Федерация спортивного туризма: официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> (дата обращения 2.02.2018).

THE LITERATURE

1. Regional sports and sports public organization "Federation of sports tourism of Chelyabinsk region": official site [electronic resource]. – Access mode: <http://sporttur74.ru/> (circulation date 8.02.2018).

2. Russian Federation. Federal Law "On Physical Culture and Sport in the Russian Federation" of December 4, 2007 N 329-FZ [electronic resource]. – Access mode: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (circulation date 2.02.2018).

3. Federation of sports tourism: official site [electronic resource]. – Access mode: <http://www.tssr.ru/> (circulation date 2.02.2018).

УДК 373.037:004(075)

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Зимницкая Регина Эдуардовна,

кандидат педагогических наук, доцент,

Белорусский национальный технический университет, г.Минск

Наскалов Виктор Михайлович,

кандидат педагогических наук, доцент,

Лутковская Ольга Юрьевна

Полоцкий государственный университет,

г. Новополоцк, Белоруссия

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме повышения уровня физической подготовленности школьников старшего возраста на внеклассных занятиях по физической культуре “Час здоровья и спорта” с учетом недостаточно развитых физических качеств на основе фитнес-технологий

Ключевые слова: школьники, физическая культура, внеклассные занятия, фитнес, физические качества,

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of increasing the level of physical fitness of older students in extracurricular activities in physical culture "Hour of health and sport", taking into account the underdeveloped physical qualities on the basis of fitness technologies

Index terms: pupils, physical culture, extracurricular activities, fitness, physical qualities.

Введение. Построение многолетнего образовательного процесса учащихся осуществляется на основе закономерностей формирования растущего организма и включает такие компоненты, как проведение систематических учебных занятий по физической культуре с учетом пола, возрастных и функциональных возможностей занимающихся, индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, а также дополняется внеклассными занятиями [98].

Важным организующим и формирующим фактором физкультурной активности учащихся, развития их физических способностей является организация и проведение внеклассной и физкультурно-оздоровительной работы в школе. Одним из дополнительных способов обеспечения этих задач в школе являются уроки «Час здоровья и спорта». Последние 10–15 лет внеклассная работа по физической культуре рассматривалась как средство активного отдыха школьников, улучшения их физических кондиций, средство оздоровления [46, 47, 86, 108, 127].

Процесс физического воспитания учащихся в виде внеклассных занятий – третий урок «Час здоровья и спорта» по физической культуре в системе социальных мер формирования мотивации и физкультурной активности личности представляет собой фактор социальной ориентации учащихся на настоящую и будущую двигательную активность, выходящую за пределы обязательных занятий в рамках физического воспитания в школе [39].

Использование фитнеса для включения в занятия на третьем уроке физической культуры «Час здоровья и спорта», призвано активизировать физкультурную активность школьников, что вызывает необходимость дифференцированного подхода к определению содержания и уровня нагрузки во время занятий физическими упражнениями [39]. Это требует изучение интересов школьников, учета индивидуального и группового уровня развития физических качеств с целью составления рекомендаций к организации и использованию инновационных технологий занятий с учетом интересов и уровня подготовленности занимающихся.

Цель работы – экспериментальная разработка научно обоснованных подходов к проведению внеклассных занятий по физической культуре «Час здоровья и спорта».

Задачи:

1. Выявить недостаточно развитые физические качества старших школьников
2. Разработать и экспериментально обосновать методику использования фитнеса для устранения недостатков в физической подготовленности.

Исследовательский материал и методы исследования. С целью определения оптимального сочетания и содержания характера нагрузок на занятиях, направленных на развитие недостаточно развитых физических качеств, в рамках одной возрастной группы проведен формирующий педагогический эксперимент.

Участвовало три подгруппы испытуемых женского пола и три – мужского по 16 чел. каждая. Они же потом и были участниками формирующего эксперимента. В группах с общим количеством 96 человек (3 группы мальчиков, 3 группы девочек старшего школьного возраста по 16 человек в каждой). Испытуемые были распределены по группам в зависимости от превалирования отстающих физических качеств. ЭГ-1 юноши, у которых недостаточно развиты силовые способности и гибкость, ЭГ-2 – выносливость и гибкость, ЭГ-3 выносливость и сила. Следует отметить, что именно этот возраст является сенситивным периодом развития физических качеств сила и выносливость. Таким же образом выделены и группы девушек (ЭГ-1– силовые способности и гибкость, ЭГ-2 выносливость и гибкость, ЭГ-3 выносливость и сила.). Для сравнения были определены две контрольных группы (КГ) по 16 мальчиков и девочек. В качестве контрольных нормативов использовались: наклон вперед сидя на полу (см); подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание и разгибание туловища за 1 мин (девушки); прыжок в длину с места; бег 1500 м (юноши) и 1000 м (девушки).

Основная часть. Важным на внеклассных занятиях является не только выбрать средства и методы физической подготовки, но и учитывать направленность уровня подготовленности старших школьников (силовая, аэробная, гибкость), с целью оптимального сочетания нагрузок разной направленности. Особенно важен вопрос сочетания аэробной и силовой нагрузки. Попытки форсировать нагрузку одновременно в обоих направлениях снижают эффективность каждого из них, повышают риски переутомления, снижения устойчивости организма, приводит к эффектам, прямо противоположным поставленной цели [40]. Поэтому нами сочетались нагрузки силового характера со стретчингом и аэробные нагрузки со стретченгом, а выносливость в 1–2 четвертях и силовые нагрузки в 3–4 четвертях.

В ЭГ-1 юноши применялись занятия атлетической гимнастикой и стретчинг, а у девушек ЭГ-1 упражнения – пилатес. В ЭГ-2 и у юношей и у девушек применялись кардиотренировка и стретчинг. В ЭГ-3 юноши в 1–2 четвертях проводилась кардиотренировка, а в 3–4 – атлетическая гимнастика. У девушек ЭГ-3 в 1–2 четвертях в занятиях использовался пилатес, а в 3–4 – кардиотренировка. Для сего были составлены мини-программы, которые использовались как при внеклассных занятиях, так и рекомендовались для самостоятельных дополнительных занятий. Причем электронные варианты этих программ закачивались в смартфоны, и школьники могли самостоятельно продолжать заниматься в домашних условиях и вести контроль за правильностью выполнения и нагрузкой при ФУ. Причем программы учитывали уровень развития недостающих физических качеств.

Особенностью данной серии опытов являлось также и то, что учащиеся эксперимента подвергались воздействию специфической физической нагрузки только во внеучебное время на внеклассных учебных занятиях (1 раз

в неделю продолжительностью 45 минут) и дополнительных самостоятельных занятиях.

В каждой группе направленные тренировочные нагрузки были разделены в зависимости от уровня развития физических качеств на три группы с низким, средним и высоким уровнем развития. В опытных группах, где используемые физические упражнения были преимущественно циклического характера (развитие выносливости, ловкости), зоны интенсивности нагрузок определялись с ориентацией на частоту сердечных сокращений: нулевая – до 130 уд/мин; первая тренировочная – от 130 до 150 уд/мин; вторая тренировочная от 150 до 180 уд/мин [158]. Регулировали интенсивность, в основном, увеличением или уменьшением скорости и темпа выполнения упражнений.

При развитии силы для контроля интенсивности тренировочной нагрузки, кроме регистрации ЧСС во время работы, определяли темп выполнения упражнений. Максимально возможный темп принимался за вторую зону интенсивности, 80–90% от максимума – первая зона, и 50–60 % от максимального темпа выполнения соответствовали нулевой зоны интенсивности [125].

Интервалы отдыха между упражнениями устанавливали в соответствии с общепринятыми рекомендациями: при развитии силы и ловкости повторные нагрузки сочетали с полными «минимакс» интервалами. При развитии выносливости использовали все типы интервалов отдыха (полные, неполные, «минимакс») [158, 159, 181].

В связи с этим, нами разработаны и апробированы мини-программы, которые позволяют целенаправленно развивать то или иное качество, но по своему объёму они меньше самого занятия. Структура занятий стандартная. Подготовительная и заключительная части занятий одинаковы для всех учащихся. В основную часть включаются упражнения из мини-программы для отдельных школьников, состоящие из тех упражнений, которые воспитывают физические качества, являющиеся ведущими - для данного контингента. Если школьник при тестировании показал два выдающихся результата в проявлении разных качеств, он получает задания по этим двум, если три – то по трём и т.д

В экспериментальных занятиях для школьников с низким уровнем развития силовых способностей и гибкости необходимо использовать для юношей атлетическую гимнастику и стретчинг, а для девушек эффективнее будет пилатес. В группе школьников с низким уровнем развития выносливости и гибкости рекомендуются кардиотренировка и стечинг. При низком уровне развития силовых способностей и выносливости в занятия в 1–2 четвертях включается кардиотренировка, в 3–4 для девушек – пилатес, а для юношей атлетическая гимнастика.

Разработанная методики дифференцирования средств фитнеса с учетом уровня подготовленности школьников старших классов занятиях по физической культуре «Час здоровья и спорта» способствовала более эффективной ор-

ганизации внеклассных занятий. Методика предусматривает выявление особенностей показателей уровня развития отдельных и среднегрупповых физических качеств школьников. Для чего используется шкала оценок уровня развития физических качеств содержащаяся в программе по ФК и здоровья. Сравнивая результаты тестирования со шкалой контрольных нормативов выявляются низкие уровни развития отдельных физических качеств. В дальнейшем процесс физической подготовки осуществляется с учетом этих уровней и моделей, составленных в результате анализа особенностей развития физических качеств отдельных подгрупп учащихся. Внеклассные занятия по ФК организуются отдельно для каждой подгруппы с учетом этих особенностей. На уроках используются средства фитнеса, которые подбираются с учетом недостаточно развитых качеств, а также рекомендуются для самостоятельных управляемых занятий школьников

Педагогический эксперимент позволил выявить, что наибольшие изменения произошли у школьников в группах, в которых используются средства фитнеса с учетом индивидуальных и групповых особенностей развития физических качеств. Улучшение показателей функционального состояния ССС организма учащихся выразилось в статистически достоверном повышении результатов в пробе Руффье у юношей ЭГ-2 на 3,0 балла, ЭГ-3 на 3,0 ($< 0,05$), а у девушек ЭГ-2 на 3,2 балла и ЭГ-3 на 3,3 балла ($< 0,05$). В этих группах в качестве основного средства фитнеса применялась кардиотренировка и у девушек еще и пилатес. В КГ и ЭГ-1 статистически достоверных изменений ($> 0,05$) по этому показателю не выявлено.

Физическое качество гибкость недостаточно развитое в ЭГ-1 и ЭГ-2 под воздействием стретчинга изменилось в сторону улучшения у школьников этих групп на 5,82 см и 6,03 см ($< 0,05$), а у девушек на 3 см ($< 0,05$). В тоже время у юношей и девушек ЭГ-3 и КГ статистически значимых изменений не произошло. Силовые способности изменились под воздействием занятий атлетической гимнастикой и пилатесом (девушки) у юношей и девушек ЭГ-1 и ЭГ-3. Об этом свидетельствуют результаты в подтягивании у школьников, которые в ЭГ-1 стали подтягиваться на 4,7 раза больше, в ЭГ-3 на 3,01 раза. Девушки стали больше сгибать и разгибать туловище при тестировании на 5,66 раза в ЭГ-1 и на 2,80 раза в ЭГ-3 ($< 0,05$).

Занятия по традиционной методике использования физических упражнений и кардиотренировки высоких не позволяет получить достоверных изменений в уровне развития физического качества сила. Выносливость недостаточно развита в группах ЭГ-2 и ЭГ-3 юношей и девушек. В этих группах широко использовались упражнения кардиотренировки и пилатеса (девушки).

После окончания эксперимента выявлено, что у юношей в ЭГ-2 среднегрупповой результат статистически достоверно улучшился в беге на 1500м на 32 с. ($< 0,05$), а ЭГ-3 на 20 с, ($< 0,05$) а в ЭГ-3 на 50с ($< 0,05$). В ЭГ-1 и КГ произошедшие изменения статистически недостоверны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абзалов, Р. А. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11-х классов / Р. А. Абзалов, О. Н. Павлова и др // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3–4. – С. 24.

2. Бандаков М.П. Дифференцированный подход к учащимся в процессе физического воспитания / Теория и практика физ. культуры. 2000. – № 5. – С. 31–32.

3. Савко, Э.И. Уровни функционального состояния, физической подготовленности и здоровья подростков 16-17 лет / Э. И. Савко, В. М Гаптарь //Бел, гос.ун-т, Беларусь, – Минск, 2013 Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: Материалы XVI Традиционного международного симпозиума 15-18 февраля, 2013 г. – Красноярск, 2013. – С. 113–122.

THE LITERATURE

1. Abzalov, R. A. Assessment of level of physical preparedness of students of 6-11 classes / R. A. Abzalov, O. N. Pavlov and others // Physical culture: Upbringing, education, training. – 2004. – №3-4. – P. 24.

2. Bandakov M. p. Differentiated approach to students in the process of physical education / Theory and practice of physical culture. 2000. – No. 5. – S. 31-32.

3. Savko E. I. Levels of functional status, physical fitness and health of adolescents 16-17 years / E. I. Savko, V. M HAPTER //Bel, GOS. UN-t, Belarus – Minsk, 2013 Modern processes of development of physical culture, sport and tourism. Status and prospects of formation of a healthy way of life: proceedings of the HUI Traditional international Symposium February 15-18, 2013 – Krasnoyarsk, 2013. – Pp. 113-122.

УДК 796:338.28

АНАЛИЗ РЯДА СОМАТИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

Бугаевский Константин Анатольевич,

*кандидат медицинских наук, доцент, Институт здоровья,
спорта и туризма, Классический приватный университет,*

Черепок Александр Алексеевич

*кандидат медицинских наук, ассистент, Запорожский государственный
медицинский университет*

г. Запорожье, Украина

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного изучению значений ряда психологических показателей и проявлений половых соматотипов у спортсменок юношеского возраста, занимающихся баскетболом. Установлено, что спортсменок с андроморфным и мезоморфным половыми соматотипами, в исследуемой группе, было выявлено наибольшее число – 10 (83,34%) всех спортсменок. Показано, что по результатам самоидентификации гендерного типа личности у спортсменок, к маскулинному и

андрогинному типам гендерной идентификации личности отнесены 9 (75,00%) девушек. Также определено, что средний уровень личностной тревожности установлен у 5 (41,67%) девушек, высокий уровень личностной тревожности – у 2 (16,66%) спортсменок, а низкий уровень ситуативной тревожности был определён у 4 (33,33%) спортсменок, средний уровень – у 6 (50,00%) спортсменок, высокий уровень ситуативной тревожности – лишь у 2 (16,67%).

Ключевые слова: спортсменки, юношеский возраст, баскетбол, половые соматотипы, гендерная идентификация типа личности, личностная тревожность, ситуативная тревожность.

Abstract. The article presents the results of a study devoted to the study of the values of a number of psychological indicators and manifestations of sex somatotypes in female athletes of adolescents engaged in basketball. It was found that athletes with andromorphic and mesomorphic sex somatotypes in the study group, the greatest number – 10 (83, 34%) of all female athletes was identified. It is shown that 9 (75, 00%) girls are classified according to the results of the self-identification of the gender type of personality in athletes, masculine and androgynous types of gender identity. It was also determined that the average level of personal anxiety was established in 5 (41,67%) girls, a high level of personal anxiety – in 2 (16,66%) female athletes, and a low level of situational anxiety was determined in 4 (33,33%) female athletes, the average level – in 6 (50,00%) athletes, a high level of situational anxiety – only in 2 (16,67%).

Index terms: young athletes, adolescents, basketball, sex somatotypes, gender identity type identification, personal anxiety, situational anxiety.

Введение. Проблема психосоматической взаимосвязи в вопросе определения гендерной идентификации, половых соматотипов и психологических особенностей спортсменок в процессе тренировок и соревнований, в современном профессиональном спорте, является весьма актуальной и востребованной [1-13]. Интенсивные физические и психоэмоциональные нагрузки, при которых доминируют сомато-психические и психосоматические преобразования у спортсменок, повышенная агрессивность и тревожность у спортсменок, в условиях жёсткой конкуренции в современном женском спорте, вот далеко не полный перечень проблем, требующий более глубокого изучения и осмысления [1-13]. Многочисленными отечественными и зарубежными исследованиями показано, что психологическое состояние спортсмена, является важной составляющей его соревновательной и тренировочной деятельности, поэтому проблема исследования влияния уровня личностной и ситуативной тревожности спортсменок является весьма актуальной [1-13].

Изменения психологического настроения спортсмена в предсоревновательный и соревновательный периоды являются весомыми составляющими личного или командного успеха во всех видах спорта [4, 6, 10, 12]. Вопросы, касающиеся психологических особенностей тренировочно-соревновательной деятельности спортсменок, в разных видах спорта и их гендерно-возрастных

изменений, всегда были актуальными для спортивной психологии и спортивной медицины [4, 6, 10, 12]. От знания этих особенностей и умения управлять ими, во многом зависят спортивная карьера и достижения любого спортсмена [2]. В особенности, по нашему мнению, недостаточно полно изучены особенности личностной и ситуативной тревожности у женщин-спортсменок, в командных видах спорта, с учётом их половых соматотипов и гендерной оценки их типа личности.

Цель работы: анализ результатов проведённого исследования, по полученным значениям индекса полового диморфизма, показателям гендерной идентификации типа личности, уровней ситуативной и личностной тревожности у спортсменок-баскетболисток.

Задачи работы: выявить и проанализировать имеющиеся у спортсменок юношеского возраста, занимающихся баскетболом, ряда морфологических (половой диморфизм) и психологических (гендерная идентификация типа личности, личностная и ситуативная тревожность) изменений и их взаимосвязь с интенсивными физическими и психоэмоциональными нагрузками, связанными с тренировочно-соревновательным процессом.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось в 2017 году на базе спортивно-тренировочного центра «Гарт» в г. Новая Каховка, Херсонской области, Украина. Средний возраст студенток юношеского возраста в исследуемой группе ($n=12$) составил $19,29 \pm 0,23$ года. Сроки занятия баскетболом в группе юношеского возраста варьирует от 3,4 года до 6,5 лет. Уровень спортивной квалификации спортсменок – от I спортивного разряда до кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС).

За основу проведения исследования бралось определение ряда антропометрических показателей (длина и масса тела, ширина плеч и таза), определение показателя индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру и У. Маршаллу [3, 5, 7, 8, 11, 13], проведение анкетирования всех участников исследования с использованием опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem sex role inventory») из 27 пунктов, предложенного к практическому использованию О.Г. Лопуховой для определения гендерной идентификации типа личности (далее ГИТЛ) (2013) [1, 2, 9, 10]. Также, нами применялись такие методы исследования, как литературный анализ доступных источников информации по изучаемому вопросу, методика тестирования Ч.Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина для определения уровней личностной и ситуативной тревожности [6, 10, 12] и интервьюирование, для выяснения и уточнения имеющихся причин тревожности у спортсменок, в период тренировок и соревнований, метод статистической обработки.

Результаты исследования. В начале исследования были определены показатели индекса полового диморфизма (далее ИПД) в данной группе спортсменок, принявших участие в проводимом исследовании. Для определения типа телосложения у девушек использована схема диагностики соматотипа, в основе которой лежит определение ИПД по J.M. Tanner и W. Marshall (1968,

1979) [3, 5, 7, 8, 11, 13]. Данный индекс, с использованием значений ширины таза и плеч, позволяет относить женщин к гинекоморфам, мезоморфам и андроморфам [3, 5, 7, 8, 11, 13], и позволяет выявить гендерные особенности обменно-гормонального статуса и установить соответствие половой принадлежности [3, 5, 7, 8, 11, 13]. Нами были получены следующие результаты ИПД в исследуемой группе девушек-баскетболисток: среднее значение данного индекса в группе составило $81,56 \pm 1,23$. Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [3, 5, 7, 8, 11, 13].

При этом, андроморфный половой соматотип был определён у 5 (41,67%) спортсменок, мезоморфный половой соматотип – также у 5 (41,67%) спортсменок, гинекоморфный половой соматотип – у 2 (16,66%) спортсменок. При этом, обращает на себя внимание, что спортсменок с не женскими половыми соматотипами – андроморфным и мезоморфным, в исследуемой группе подавляющее число – 10 (83,34%) спортсменок, и всего лишь 2 (16,66%) спортсменки соответствуют значениям гинекоморфного полового соматотипа.

После статистической обработки и анализа полученных результатов проведённого анкетирования с применением опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» [1, 2, 9, 10] в группе ($n=12$), были получены следующие результаты значений гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ): к маскулинному типу гендерной идентичности типа личности были отнесены 4 (33,33%) девушки, к андрогинному типу личности – 5 (41,67%), и к феминному типу личности – 3 (25,00%) спортсменки.

Вновь обращает на себя внимание тот факт, что в данной исследуемой группе доминирует комбинация маскулинного и андрогинного типов гендерной идентификации личности – у 9 (75,00%), что практически совпадает с соматическими изменения в половых соматотипах по значениям ИПД в классификации Дж. Таннера.

При определении уровней ситуативной и личностной тревожности у юных баскетболисток, мы проводили тестирование, с применением двух бланков с вопросами: один бланк предназначен для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для фиксации и измерения уровня личностной тревожности [6, 10, 12]. При этом – низкому уровню ситуативной и личностной тревожности соответствует сумма полученных баллов ≤ 30 баллов, для среднего уровня – от 31 до 44 баллов, для высокого уровня тревожности – 45 и $>$ баллов [6, 10, 12].

Данные исследования о личностной тревожности спортсменок таковы: низкий уровень личностной тревожности был определён у 5 (41,67%), средний уровень личностной тревожности – также у 5 (41,67%) девушек, высокий уровень личностной тревожности – у 2 (16,66%) спортсменок.

Показатели ситуативной тревожности в исследуемой группе юных баскетболисток был таков: низкий уровень ситуативной тревожности был определён у 4 (33,33%) спортсменок, средний уровень – у 6 (50,00%) спортсменок, высокий уровень ситуативной тревожности – лишь у 2 (16,67%).

Данные интервьюирования показали, что в количество спортсменок с высоким уровнем ситуативной тревожности входят молодые спортсменки с недостаточным соревновательным опытом.

С учётом всего вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. При исследовании значения индекса полового диморфизма достоверно установлено, что представительниц андроморфного и мезоморфного половых соматотипов, было выявлено значительное число – 10 (83,34%) всех спортсменок, что является прогностически неблагоприятным показателем в соматической перестройке организма девушек.

2. При исследовании показателей гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ) у спортсменок в исследуемой группе, к маскулинному типу гендерной идентичности типа личности спортсменок были отнесены 4 (33,33%) девушки, к андрогинному типу личности – 5 (41,67%), и к феминному типу личности – 3 (25,00%) спортсменки.

3. Низкий уровень личностной тревожности был определён у 5 (41,67%), средний уровень личностной тревожности – также у 5 (41,67%) девушек, высокий уровень личностной тревожности – у 2 (16,66%) спортсменок.

4. Показатели ситуативной тревожности в исследуемой группе юных баскетболисток был таков: низкий уровень ситуативной тревожности был определён у 4 (33,33%) спортсменок, средний уровень – у 6 (50,00%) спортсменок, высокий уровень ситуативной тревожности – лишь у 2 (16,67%).

5. Высокий уровень личностной и ситуативной тревожности присущ молодым спортсменкам, с недостаточным опытом соревновательной деятельности и незначительными показателями уровня спортивной квалификации.

6. Полученные данные говорят о процессе стойкого формирования соматической и психологической составляющих организма спортсменок в несвойственные для женского организма андроморфный и мезоморфный половые соматотипы полового диморфизма и маскулинный и андрогинный типы их гендерной самоидентификации типа личности.

Перспективой дальнейших исследований является определение ряда антропометрических, морфофункциональных и репродуктивных показателей, а также уровня агрессивности и враждебности в данной группе спортсменок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова Т. В. Гендерная идентификация в спорте: Монография / Т. В. Артамонова, Т. А. Шевченко. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. 236 с.

2. Бугаевский К. А. Изучение показателей гендерной идентификации у девушек-спортсменок / К. А. Бугаевский // [Актуальные научные исследования в современном мире](#). 2016. № 10-5 (18). С. 29-37.

3. Бугаевский К. А. Исследование особенностей ряда антропометрических значений и морфологических показателей у волейболисток / К. А. Бугаевский // [«Физкультура, спорт, здоровье»](#), сборник статей Всероссийской с

международным участием очно-заочной научно-практической конференции. 2016. С. 138-142.

4. *Вареников Н. А.* Преодоление тревожности в спорте / Н. А. Вареников // Вестник ВГТУ. 2012. № 10-2. С. 166-170.

5. *Дарданова Н. А.* Характеристики весоростовых показателей женщин 20-25 лет, в зависимости от соматотипа, занимающиеся различными видами фитнеса / Н. А. Дарданова // Дети, спорт, здоровье: межрегион. сб. науч. тр. по проблемам интегративной и спортивной антропологии. Вып. 3 / Смоленская академия физ. культуры, спорта и туризма. Смоленск, 2007. С. 77-82.

6. *Егоров В. В.* Влияние состояния тревожности на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов-юниоров / В. В. Егоров // Вестник МГОУ. 2010. № 3. С. 38-44.

7. *Кочеткова Е. Ф.* Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 7. С. 15-20.

8. *Лопатина Л. А.* Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина // Фундаментальные исследования. 2013. № 12-3. С. 504-508.

9. *Лопухова О. Г.* Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem sex role inventory») / О. Г. Лопухова // Вопросы психологии. 2013. № 1. С. 1-8.

10. *Маскаева Т. Ю.* Гендерные психические и поведенческие особенности женщин и их проявление как результат занятий различными видами спорта / Т. Ю. Маскаева, Г. Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 12 (118). С. 266-272.

11. *Никитюк Д. Б.* Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин / Д. Б. Никитюк, В. Н. Николенько, С. В. Ключкова, Т. Ш. Миннибаев // Вопросы питания. 2015. № 4. С. 47-54.

12. *Рогачёв А. И.* Исследование соревновательной тревожности спортсменов разной специализации / А. И. Рогачёв, Л. Г. Майдокина // Science Time. 2015. № 4 (16). С. 659-664.

13. *Хуцинский Т.* Спортивная подготовка женщин-баскетболисток в аспекте полового диморфизма: автореф. дис. на соискание научной степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Хуцинский Тадеуш. СПб., 2004. 53 с.

THE LITERATURE

1. *Artamonova T. V.* Gender identification in sports: Monograph / T. V. Artamonova, T. A. Shevchenko. - Volgograd: FGOU HPE "VGAFK", 2009. 236 with.

2. *Bugaevsky K. A.* Study of gender identification indicators in female athletes / K. A. Bugaevsky // Actual scientific research in the modern world. 2016. №. 10-5 (18). P. 29-37.
3. *Bugaevsky K. A.* Investigation of the features of a number of anthropometric values and morphological indicators in volleyball players / K. A. Bugaevsky // "Physical training, sport, health", a collection of articles of the All-Russian with the international participation of the full-time scientific and practical conference. 2016. P. 138-142.
4. *Varenikov N. A.* Overcoming anxiety in sports / N. A. Varenikov // Vestnik VSTU. 2012. № 10-2. P. 166-170.
5. *Dardanova N. A.* Characteristics of weight-bearing parameters of women 20-25 years, depending on somatotype, engaged in various types of fitness / N. A. Dardanova // Children, sport, health: mezhregion. Sat. sci. tr. on the problems of integrative and sports anthropology. Issue. 3 / Smolensk Academy of Physics. culture, sport and tourism. Smolensk, 2007. P. 77-82.
6. *Egorov V. V.* Influence of the state of anxiety on the effectiveness of the competitive activity of junior basketball players / V. V. Egorov // Vestnik MGOU. 2010. № 3. P. 38-44.
7. *Kochetkova E. F.* Features and problems of sexual dimorphism in sports / EF Kochetkova, ON Oparina // Modern scientific research and innovations. 2014. №. 7. P. 15-20.
8. *Lopatina L. A.* Anthropometric characteristics of girls according to the classification of J. Tanner / L. A. Lopatin, N. P. Serezhenko, J. A. Anokhin // Fundamental research. 2013. №. 12-3. P. 504-508.
9. *Lopukhova O. G.* Questionnaire "Masculinity, femininity and gender personality type" (Russian analogue "Bem sex role inventory") / O. G. Lopukhova // Questions of psychology. № 1, P. 1-8.
10. *Maskayeva T. Yu.* Gender mental and behavioral features of women and their manifestation as a result of employment in various sports / T. Yu. Maskayeva, G. N. Germanov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. 2014. №. 12 (118). P. 266-272.
11. *Nikityuk D. B.* Body mass index and other anthropometric indicators of physical status, taking into account the age and individual typological features of the women's constitution / D. B. Nikityuk, V. N. Nikolenko, S. V. Klochkova, T. Sh. Minnibaev // Nutrition issues. 2015. № 4. P. 47-54.
12. *Rogachev A. I.* The study of competitive anxiety athletes of different specializations / A. I. Rogachev, L. G. Maidokina // Science Time. 2015. № 4 (16). P. 659-664.
13. *Khutsinsky T.* Sports training of female basketball players in the aspect of sexual dimorphism: the author's abstract. dis. for the scientific degree of doctor ped. Sciences: spec. 13.00.04 "Theory and methods of physical education, sports training, health and adaptive physical training" / Khutsinsky Tadeush. SPb., 2004. 53 p.

**ИНВЕРСИИ ЗНАЧЕНИЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА
В СОМАТОТИПАХ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

Бугаевский Константин Анатольевич,

кандидат медицинских наук, доцент, Институт здоровья, спорта и туризма, Классический приватный университет, г. Запорожье, Украина

Черепок Александр Алексеевич

*кандидат медицинских наук, ассистент, Запорожский государственный медицинский университет
г. Запорожье, Украина*

Аннотация. В статье представлены результаты проведённого исследования, посвящённого изучению особенностям проявлений половых соматотипов, у спортсменок юношеского возраста, занимающихся игровыми видами спорта. В исследования приняли участие 48 спортсменок. Было установлено, что у спортсменок юношеского возраста, занимающихся этими видами спорта, имеется инверсия в проявлениях их полового диморфизма, с преобладанием мезоморфных и андроморфных половых соматотипов. Полученные, в результате исследования результаты, дают основание утверждать, что происходящие соматические процессы, являются вынужденными адаптивными изменениями, происходящих в организмах юных спортсменок, под воздействием на них интенсивных, а порой и неадекватных, физических и психоэмоциональных нагрузок.

Ключевые слова: спортсменки, юношеский возраст, индекс полового диморфизма, половые соматотипы, адаптация, игровые виды спорта.

Abstract. The article presents the results of a study devoted to the study of the features of sexual somatotype manifestations in athletes of adolescents engaged in playing sports. 48 sportswomen took part in the research. It was found that athletes adolescents involved in these sports, there is an inversion in the manifestations of their sexual dimorphism, with the predominance of mesomorphic and andromorphic sex somatotypes. The results, obtained as a result of the research, give grounds to assert that the occurring somatic processes are forced adaptive changes occurring in the organisms of young athletes under the influence of intense, and sometimes inadequate, physical and psycho-emotional loads.

Index terms: young athletes, adolescence, sexual dimorphism index, sex somatotypes, adaptation, game sports.

Введение. Сегодня стало привычным явлением массовое занятие женщинами разных возрастов физической культурой и спортом. Уже стало привычным, активное присутствие женщин, в считавшихся ранее исконно мужскими, видах спорта [1-4, 6, 9-11]. Уже много десятилетий среди молодых женщин разных возрастных групп, популярными являются различные игровые

виды спорта, включая такие их командные виды, как волейбол, пляжный волейбол, гандбол, баскетбол. При отборе в эти виды спорта, многие тренеры ориентируются на подбор спортсменок с проявлениями «маскулинных кандидатов», с определёнными антропометрическими и морфофункциональными показателями, а также с проявлением силы, выносливости, быстроты реакции, координации и ряда других физических и психических показателей, зачастую относящихся к мужским соматическим и психологическим характеристикам [1-4, 6, 9-11]. В процессе тренировок и соревнований, с их интенсивными физическими и психо-эмоциональными нагрузками, при раннем начале занятиями данными видами спорта (до начала менархе и установления овариально-менструального цикла), у достаточно большого числа спортсменок в пубертатном и юношеском возрасте формируются противоположные феминным половые соматотипы – мезоморфный и андроморфный, часто сочетающиеся с негативными изменениями в динамике овариально-менструального цикла (ОМЦ) и изменениями в сроках и этапности полового созревания спортсменок [1, 2, 5, 8].

Цель работы: анализ результатов проведённого исследования, по полученным значениям индекса полового диморфизма у спортсменок юношеского возраста, представляющих четыре игровых командных вида спорта.

Задачи работы: выявить и проанализировать имеющиеся у спортсменок юношеского возраста, занимающихся игровыми командными видами спорта (волейбол, пляжный волейбол, баскетбол, гандбол), значений полового диморфизма и соматических изменений в половых соматотипах, и их взаимосвязь с интенсивными физическими и психоэмоциональными нагрузками, связанными с тренировочно-соревновательным процессом.

Материал и методы исследования. Данное исследование проводилось лонгитудно, в течение 2016-2017 годов, на базе ряда тренировочных центров по подготовке спортсменок указанных игровых видов спорта, в г. Новая Каховка, Херсонской области и в г. Запорожье. Всего в исследовании приняли участие 48 спортсменок: волейбол ($n=11$), пляжный волейбол ($n=10$), гандбол ($n=15$), баскетбол ($n=12$). Стаж занятий данными игровыми видами спорта – от 5 до 8 лет. Уровень спортивной квалификации спортсменок – от I спортивного разряда до кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС).

В начале исследования были определены показатели индекса полового диморфизма (далее ИПД) в каждой из групп спортсменок, принявших участие в проводимом нами исследовании. Средний возраст спортсменок во всей группе ($n=48$) составил $21,34 \pm 1,86$ лет. Для определения типа телосложения у девушек использована схема диагностики соматотипа, в основе которой лежит определение индекса J.M. Tanner (1968, 1979) [1, 2, 5, 7-11]. Данный индекс, с использованием значений ширины таза и плеч, позволяет относить женщин к гинекоморфам, мезоморфам и андроморфам [1, 2, 5, 7-11], и позволяет выявить гендерные особенности обменно-гормонального статуса и установить соответствие половой принадлежности [1, 2, 5, 7-11].

Результаты исследования. При распределении девушек-волейболисток на соматотипы, нами были получены следующие показатели: среднее значение ИПД в группе составило $80,34 \pm 1,80$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [1, 2, 5, 7-11]. В группе, лишь 1 (9,09%) девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного соматотипа. Три (27,27%) спортсменки соответствуют параметрам андроморфного полового соматотипа [1, 2, 5, 7-11]. Остальные 7 (63,64%) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу.

Также в проводимом исследовании приняли участие 10 спортсменок, занимающихся пляжным волейболом – все девушки отнесены к юношескому возрасту. Средний возраст спортсменок составил $18,36 \pm 0,46$ лет.

По результатам исследования достоверно определено ($p < 0,05$), что в группе девушек, занимающихся пляжным волейболом значение ИПД во всей исследуемой группе – $80,79 \pm 1,32$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [1, 2, 5, 7-11]. Но, при этом определено, что спортсменок-гинекоморфов в исследуемой группе 3 (30,00%), мезоморфов – 6 (60,00%), андроморфов – 1 (10,00%).

В исследуемой группе студенток, занимающихся баскетболом ($n=12$), средний возраст составил $21,73 \pm 0,37$ лет. Результаты исследования значений ИПД показали, что его среднее значение в группе составило $81,56 \pm 1,23$ ($p < 0,05$). Это также соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [1, 2, 5, 7-11]. Но при этом, обращает на себя внимание, что спортсменок с андроморфным и мезоморфным половыми соматотипами в исследуемой группе подавляющее число – по 5 (41,67%) соответственно, и всего лишь 2 (16,66%) спортсменки соответствуют значениям гинекоморфного полового соматотипа.

И, наконец, в группе студенток, занимающихся гандболом ($n=15$), значение ИПД во всей группе составило $82,04 \pm 0,03$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [1, 2, 5, 7-11]. При этом определено, что спортсменок-гинекоморфов в исследуемой группе 1 (6,67%), мезоморфов – 6 (40,00%), андроморфов – 8 (53,33%). Всего, среди девушек-спортсменок ($n=48$), представительниц андроморфного полового соматотипа выявлено 17 (35,42%), мезоморфов – каждая вторая спортсменка, или 24 (50,00%), гинекоморфов – 7 (14,58%). При рассмотрении распределения половых соматотипов во всех 4-х видах единоборств, которыми занимаются спортсменки юношеского возраста, нами получены следующие результаты, которые представлены в табл.

Показатели ИПД во всех исследуемых группах спортсменок

№	Наименование показателя	Андроморфный тип	Мезоморфный тип	Гинекоморфный тип
1.	Волейболистки ($n=11$)	3 спортсменки 27,27%	7 спортсменок 63,63%	1 спортсменка 9,09%
2.	Пляжный волейбол ($n=10$)	1 спортсменка 10,00%	6 спортсменок 60,00%	3 спортсменки 30,00%

2.	Баскетбол (n=12)	5 спортсменов 41,67%	5 спортсменов 41,67%	2 спортсменки 16,66%
4.	Гандбол (ручной мяч) (n=15)	8 спортсменов 53,33%	6 спортсменов 40,00%	1 спортсменка 6,67%

При проведении анализа полученных значений ИПД в соматотипах во всех четырёх группах исследуемых спортсменок, нами было установлено, что представительниц с не женскими половыми соматотипами – андроморфным и мезоморфным, было выявлено доминирующее число – 28 (85,42%) всех спортсменок, что является прогностически неблагоприятным показателем в соматической перестройке организма девушек по маскулинному (мужскому) типу, с соответствующими гормональными адаптационными процессами [1, 2, 4, 5, 7-11]. Полученные данные вызывают тревогу, так как согласно мнению исследователей [1, 2, 4, 5, 7-11], наличие мезоморфного соматотипа свидетельствует о лёгкой дисплазии пола, а андроморфный тип у женщин расценивается как инверсия полового диморфизма [1, 2, 4, 5, 7-11].

С учётом всего вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. При исследовании значения индекса полового диморфизма достоверно установлено, что представительниц андроморфного и мезоморфного половых соматотипов, было выявлено значительное число – 28 (85,42%) всех спортсменок, что является прогностически неблагоприятным показателем в соматической перестройке организма девушек.

2. Во всех четырёх группах спортсменок отмечены достаточно высокие значения показателей мезоморфного полового соматотипа, как маркера соматических адаптивных процессов, происходящих у юных спортсменок.

3. Данные соматические процессы можно расценить как адаптивные изменения, происходящие в организме юных женщин-спортсменок под воздействием на них интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок.

Перспективой дальнейших исследований является определение ряда антропометрических, морфофункциональных и репродуктивных показателей в данной группе спортсменок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бугаевский К. А. Изучение значений полового диморфизма и ряда психологических показателей у юных спортсменок, занимающихся баскетболом / К. А. Бугаевский // Молодой ученый. 2017. № 9. С. 126–130.

2. Бугаевский К. А. Исследование особенностей ряда антропометрических значений и морфологических показателей у волейболисток / К. А. Бугаевский // «[Физкультура, спорт, здоровье](#)», сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. 2016. С. 138-142.

3. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболисток. Методическое руководство / Е. В. Фомин, Л. В. Силаева, Л. В. Булыкина, Н. Ю. Белова. 2013. Выпуск № 17. 132 с.

4. Зависимость проявления морфологических признаков маскулинизации спортсменок от типа конституции / В. Б. Мандриков, Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова и др. // Вестник ВолГМУ. 2014. Вып. 1 (49). С. 40–43.

5. *Зайцев Д. А.* Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменок разного телосложения / Д. А. Зайцев, Ю. П. Ивонина // Вестник магистратуры. 2013. № 2 (17). С. 7–9.

6. Исследование ползависимых характеристик спортсменок, представительниц феминных, маскулинных и нейтральных видов спорта / Н. Д. Нененко, О. А. Абрамова, Н. В. Черницына, Р. В. Кучин // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 15–25.

7. *Лопатина Л. А.* Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина // Фундаментальные исследования. 2013. № 12–3. С. 504–508.

8. К вопросу об инверсии показателей полового диморфизма у представительниц маскулинных видов спорта / В. Б. Мандриков, Р. П. Самусев, Е. В. Зубарева и соавт. // Вестник ВолГМУ. 2015. № 4 (56). С. 76–78.

9. Кочеткова Е. Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 7. С. 15–20.

10. *Ткачук М. Г.* Половой диморфизм и его отражение в спорте: монография / М. Г. Ткачук, А. А. Дюсенова // М.- Берлин: Директ-Медиа, 2015. 111 с.

11. *Хуцинский Т.* Спортивная подготовка женщин-баскетболисток в аспекте полового диморфизма : автореф. дис. на соискание научной степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Хуцинский Тадеуш. СПб., 2004. 53 с.

THE LITERATURE

1. *Bugaevsky K. A.* The study of the values of sexual dimorphism and a number of psychological indicators in young athletes engaged in basketball / K. A. Bugaevsky // Young scientist 2017. №. 9. P. 126-130.

2. *Bugaevsky K. A.* Investigation of the features of a number of anthropometric values and morphological indicators in volleyball players / K. A. Bugaevsky // "Physical training, sport, health", a collection of articles of the All-Russian with the international participation of the full-time scientific and practical conference. 2016. P. 138-142.

3. Age features of physical development and physical training of young volleyball players. Methodical guidance / E. V. Fomin, L. V. Silaeva, L. V. Bulykina, N. Yu. Belova. 2013. Issue №. 17. 132 p.

4. Dependence of morphological signs of masculinization of athletes on the type of constitution / V. B. Mandrykov, E. V. Zubareva, E. S. Rudaskova, etc. // Vestnik VolgGMU. 2014. Issue. № 1 (49). P. 40-43.

5. Zaitsev D. A. Morphological indicators of sexual dimorphism in athletes of different body formations / D. A. Zaitsev, Yu. P. Ivonina // Herald of Magistracy. 2013. №. 2 (17). P. 7-9.

6. Investigation of gender-dependent characteristics of female athletes, feminine, masculine and neutral sportsmen / N. D. Nenenko, O. A. Abramova, N. V. Chernytsyna, R. V. Kuchin // Modern problems of science and education. 2014. № 6. P. 15-25.

7. Lopatina L. A. Anthropometric characteristics of girls according to the classification of J. Tanner / L. A. Lopatin, N. P. Serezhenko, J. A. Anokhin // Fundamental research. 2013. №. 12-3. P. 504-508.

8. On the question of inversion of sexual dimorphism in representatives of masculine sports / V. B. Mandrikov, R. P. Samusev, E. V. Zubareva et al. // Bulletin of the Volgograd State Medical University. 2015. № 4 (56). P. 76-78.

9. Kochetkova E. F. Features and problems of sexual dimorphism in sports / E. F. Kochetkova, O. N. Oparina // Modern scientific research and innovations. 2014. № 7. P. 15-20.

10. Tkachuk M. G. Sexual dimorphism and its reflection in sports: monograph / M. G. Tkachuk, A. A. Dyusenova // M.- Berlin: Direct Media, 2015. 111 p.

11. Khutsinsky T. Sports training of female basketball players in the aspect of sexual dimorphism: the author's abstract. dis. for the scientific degree of doctor ped. Sciences: spec. 13.00.04 "Theory and methods of physical education, sports training, health and adaptive physical training" / Khutsinsky Tadeush. SPb., 2004. 53 p.

УДК 373.5+378.1

ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

*Купчинов Роман Иванович, доктор педагогических наук, профессор
Минский государственный лингвистический университет,
г. Минск Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассмотрены научно-методические проблемы, связанные с формированием здорового образа жизни, как искусственно созданной системой воспитания, сориентированной на становление полноценного психофизического состояния здоровья подрастающего поколения.

Annotation. There were regarded scientific and methodological problems, connected with formation the healthy lifestyle, as artificially created system of education, oriented on becoming full-valuable psychophysical state of health of growing generation in the article.

Ключевые слова: полноценное здоровье, здоровый образ жизни, психофизического состояния, уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни.

Keywords: full-valuable health, healthy lifestyle, psychophysical state, standard of living, the quality of life, lifestyle, way of life.

Введение. Здоровый образ жизни является исторической, искусственно созданной системой воспитания, направленной на психофизическое формирование человека как основу духовного и умственного развития.

Следует учитывать, что понятия искусственных исторических систем, связанных с человеческой деятельностью, являются субъективными определениями авторов. Субъективное мнение авторов построено, в основном, на интуиции в большей мере, чем на результатах исследований и экспериментов, которые сложно входят в теоретические преобразования понятийного аппарата. Принимая во внимание то, что предмет «Здоровый образ жизни» относительно молодая интегрирующая дисциплина и многие понятия перенесены со смежных наук – медицины, физиологии, психологии, социологии, общей педагогики и др., – одно и то же определение может быть эффективным в одной системе понятий и неэффективным — в другой. Это очень важное в методологическом отношении положение, как правило, не учитывается в ходе использования понятий в определенной сфере.

Задача статьи рассмотреть подходы и понятия к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания подрастающего поколения.

Словосочетание «здоровый образ жизни» состоит из двух понятий — здоровье и образ жизни. В общественном сознании людей здоровый образ жизни ассоциируется со сферой деятельности медицины. Медицина определяет здоровый образ жизни как поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Рассматривая понятия и подходы к здоровому образу жизни, следует отметить, что это словосочетание имеет различное взаимное подчинение.

Медицина – совокупность наук о болезнях, их лечении и предупреждении. Педагогика – наука о воспитании и обучении. Воспитание – планомерное воздействие на развитие (в первую очередь психофизического состояния), образа мыслей, чувства и поведение.

Эффективность воспитания и обучения подрастающего поколения зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и оптимального развития организма человека. Такой подход требует изменения психологии человека и общества в целом к пониманию значимости здорового образа жизни. Воспитание – основа здоровья. Здоровье – сфера деятельности педагога.

До настоящего времени в большинстве медицинской (особенно популярной медицинской) литературы, в физическом воспитании и педагогике приводится определение здоровья, которое было дано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1948 году. «Здоровье — нормальное психосо-

матическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней и дефектов». Однако за 60 с лишним лет ни одному государству мира пока не удалось добиться социального благополучия. Поэтому еще в 1968 году представители ВОЗ (180 государств) приняли уточненное определение понятия здоровья: «Здоровье – состояние человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и физических дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным».

Для полноценной психофизической, духовной и нравственной жизнедеятельности человека такого здоровья недостаточно. Для этого требуются резервные возможности организма, определяемые уровнем работоспособности – функционированием организма на «высшем уровне», адаптационные возможности к окружающей среде (включая противостояние психологическим стрессам), способность к восстановлению работоспособности после учебно-трудовой деятельности. Эти показатели здоровья может дать человеку только воспитание и главный его компонент – образование в области физического воспитания и спортивной деятельности.

Характеристика взаимосвязи воспитания и обучения позволяет ответить на разногласия педагогов о приоритетах воспитания и обучения: что первично? Воспитание, разумеется, шире обучения, поскольку оно имеет дело с формированием целостной личности ребенка. Воспитание имеет приоритет перед образованием. Создает человека личностью – воспитание. В таком философском плане обучение является составным компонентом – средством воспитания.

Целью воспитания является физическое и духовное здоровье воспитанника и его человеческое счастье. Задача же образования состоит в том, чтобы выработать в человек сознательное отношение к своим действиям, ограничить произвол их и развить в человеке стремление к совершенствованию путем постепенного приближения к идеалу *П.Ф. Лесгафт*.

Современное целеполагание воспитания направлено на формирование здорового образа жизни подрастающего поколения.

Физическая и духовная составляющие – две неотъемлемые части человеческого здоровья. Физическое здоровье – это способность тела реализовывать разработанную программу и иметь своего рода резервы на случай непредвиденных экстремальных и чрезвычайных ситуаций. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума. Разум – это способность познавать окружающий мир и себя. С его помощью человек анализирует происходящие события и явления, прогнозирует наиболее вероятные события, оказывающие основное влияние на жизнь. Можно сказать, что разум – это модель (программа) поведения, направленная на решение поставленных задач, защиту своих интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде.

Духовное и физическое начала должны постоянно находиться в гармоничном единстве, ибо это две неразрывные части общего индивидуального здоровья человека.

Рассмотрение значения составляющих здоровья позволяет утверждать, что по законам диалектики в возрастном аспекте, воспитание должно изначально быть направлено на тело (психофизическое здоровье) как фундамент духовного и умственного развития. В процессе воспитания на первое место в различной деятельности человека должен выйти разум, на второе – духовность и третье – тело. Если в процессе воспитания у человека на первом месте будет тело, на втором – разум, а третьем – душа, как правило, это плохой человек. Для женщины-матери характерно душа – разум – тело. И эта последовательность важна потому, что женщина-мать есть самый главный воспитатель-учитель-педагог.

О правильности последовательности воспитания много веков назад говорил Аристотель: «Порывы, воля, а также желания присущи даже новорожденным детям, между тем как рассудительность и ум, естественно, появляются у них только с возрастом. Потому и забота о теле должна предшествовать заботе о душе, а затем после тела, нужно позаботиться о воспитании наклонностей, чтобы воспитание их послужило воспитанию ума, а воспитание тела – воспитанию души».

В последнее десятилетие на смену безликим лозунговым направлениям и подходам к здоровью – укрепление, оздоровление, сохранение, вошло количественное понятие формирования здоровья.

Формирование здоровья (психофизического состояния) – интегральная наука о закономерностях управления полноценным здоровьем человека, в возрастном аспекте направлено на оптимальное психофизическое развитие растущего организма (от рождения до 18-19 лет), воспитание резервных возможностей организма (от 19-20 до 28-30 лет), поддержание высокого индивидуального уровня жизнедеятельности (от 30 до 60 лет), сопротивление старению (от 60 лет и старше). На всех этих этапах возрастного развития должно проводиться обучение противостоянию факторам риска для здоровья и знаниям о психофизическом состоянии здоровья человека.

Жизнь человека характеризуется особенностями повседневной жизнедеятельности (Рис. 1), включая его в различную деятельность: двигательную, самообслуживание, семейно-бытовую, воспитательную, учебно-трудовую, культурно-досуговую, сексуальную, общественную, волонтерскую.

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления.

Понятие «образ жизни» слишком общее и интегративно по отношению к таким понятиям, как уровень жизни, качество жизни, стиль жизни и уклад жизни.

Понятия «уровень жизни», «стандарт жизни» (экономическая категория) — степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей, как правило, включающих спектр всех социальных ценностей.

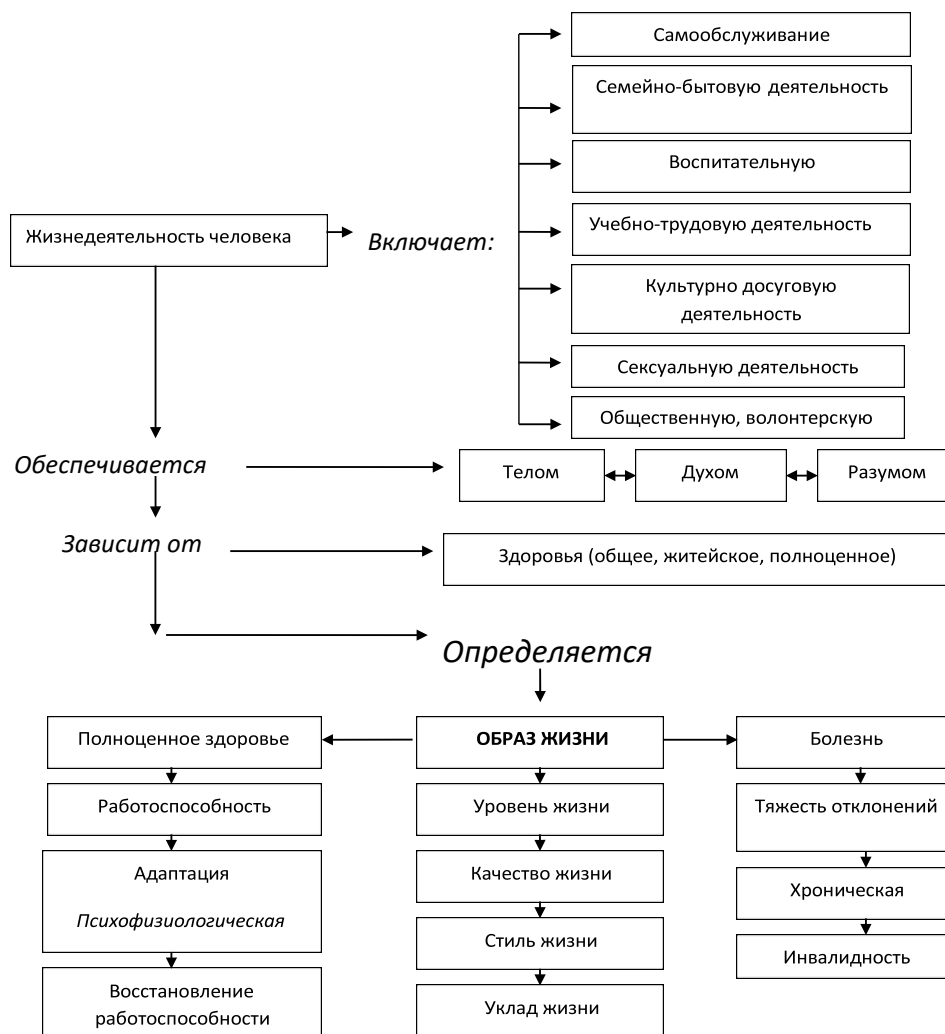


Рис 1 Схема функционирования здорового образа жизни

Понятие «качество жизни» (социологическая категория) — стремление создать достойную человека форму повседневного существования людей. Причем важной особенностью является не столько официальное признание этого качества, сколько удовлетворенность жизнью, осознание, что устройство личной и общественной жизни близко или достаточно близко к их идеалу. (Социологическая категория).

Понятие «стиль жизни» (социально-психологическая категория) – поведенческая особенность жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраиваются психология и психофизиология личности.

Понятие «уклад жизни» (психолого-экономическая категория) – исторически обусловленный вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах. При рассмотрении уклада жизни следует учитывать семейные и национальные традиции.

Выводы. Образ жизни в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Образ жизни накладывает значительный отпечаток на здоровье человека при положительном отношении, приводит к полноценному здоровью, при негативном отношении к болезням различного уровня тяжести.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абзалов, Р. А. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11-х классов / Р. А. Абзалов, О. Н. Павлова и др // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3–4. – С. 24.

2. Бандаков М.П. Дифференцированный подход к учащимся в процессе физического воспитания / Теория и практика физ. культуры. 2000. – № 5. – С. 31–32.

3. Савко, Э.И. Уровни функционального состояния, физической подготовленности и здоровья подростков 16-17 лет / Э. И. Савко, В. М Гап-тарь //Бел, гос.ун-т, Беларусь, – Минск, 2013 Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: Материалы XVI Традиционного международного симпозиума 15-18 февраля, 2013 г. – Красноярск, 2013. – С. 113–122.

THE LITERATURE

1. Abzalov, R. A. Assessment of level of physical preparedness of students of 6-11 classes / R. A. Abzalov, O. N. Pavlov and others // Physical culture: Upbringing, education, training. – 2004. – №3-4. – P. 24.

2. Bandakov M. p. Differentiated approach to students in the process of physical education / Theory and practice of physical culture. 2000. – No. 5. – S. 31-32.

3. Savko E. I. Levels of functional status, physical fitness and health of adolescents 16-17 years / E. I. Savko, V. M HAPTER //Bel, GOS. UN-t, Belarus – Minsk, 2013 Modern processes of development of physical culture, sport and tourism. Status and prospects of formation of a healthy way of life: proceedings of the HUI Traditional international Symposium February 15-18, 2013 – Krasnoyarsk, 2013. – Pp. 113-122.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ
ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ**

*Амелин Сергей Николаевич, соискатель ФГБУ ВНИИФК,
Ногинский филиал Московского государственного
областного университета
г. Ногинск, Россия*

Аннотация. Статья посвящена тренировке юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе. Предлагается теоретическое обоснование методических подходов к спортивной тренировке юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе.

Ключевые слова: спортивная тренировка, юные каратисты, спортивно-оздоровительный этап, методические подходы.

Abstract. The work is devoted to the training of young karatekas on the sports stage. Theoretical substantiation of methodical approaches to sports training of young karatekas on the sports stage.

Keywords: sports training, young athletes, sports stage, methodological approaches.

На основе изученных литературных источников [1,2,3] нами предлагается следующие методические подходы к спортивной тренировке юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе.

1. Воздействие однородных упражнений, предусмотренных программным материалом по физической культуре для учащихся начальной школы на общую физическую подготовку юных спортсменов.

При организации годичного цикла подготовки необходимо планировать тренировочные средства в соответствии с программным материалом по физической культуре, реализуемым по учебным четвертям.

Как известно, школьная программа по физической культуре предусматривает выполнение учащимися различных физических упражнений, которые систематизируются по разделам подготовки: лёгкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, спортивные игры, лыжная подготовка. Исходя из этого, мы предлагаем следующую направленность тренировочных занятий в соответствии с особенностями проведения занятий физической культурой в школе.

Тренировочные средства на базе легкоатлетических упражнений.

Комплексные тренировочные занятия. В комплексные занятия необходимо включать легкоатлетические упражнения различной направленности: комплексы ОРУ координационной, скоростной - силовой, силовой направленности; круговые тренировки с выполнением общеподготовительных упражнений; подвижные игры с элементами легкой атлетики; прыжковые упражнения и специальные прыжковые упражнения;

Однонаправленные тренировочные занятия. Однонаправленные занятия необходимо использовать в основном для повышения общей выносливости путём выполнения циклических упражнений. Наиболее целесообразным в этом случае является, гладкий или кроссовый бег. Также возможно выполнение круговой тренировки, имеющей единую направленность: силовая подготовка и т.д.

Тренировочные средства на базе гимнастики с основами акробатики.

Комплексные тренировочные занятия. В комплексные занятия необходимо включать гимнастические упражнения, направленные на развитие всех физических качеств: ОРУ общего воздействия, ОРУ с предметами, специальные упражнения на растягивание, элементы акробатики, борцовские упражнения.

Однонаправленные тренировочные занятия. Однонаправленные занятия необходимо использовать в основном для развития специальной гибкости, а также выполнение прикладных упражнений и подвижных игр с элементами акробатики.

Тренировочные средства на базе лыжной подготовки

Однонаправленные тренировочные занятия. Специфика упражнений лыжной подготовки позволяет осуществлять только однонаправленные занятия на развитие общей выносливости циклическими передвижениями, а также развитие двигательно - координационных способностей при выполнении спусков, преодоление поворотов, уклонов. Необходимо включать различные подвижные игры с элементами лыжной подготовки.

2. Учёт психолого – физиологических особенностей детей младшего школьного возраста при планировании физической нагрузки

Обучение технике вида спорта

Дети младшего школьного возраста отличаются недостаточно развитыми взаимосвязями между нейронами коры больших полушарий, быстрой утомляемостью, недостаточным развитием произвольного внимания и сильно выраженными ориентировочными реакциями. Поэтому на обучение технико-тактических действий нужно уделять 15 минут от общего объёма времени тренировки, в основном это подводящие и развивающие упражнения. ЧСС в пределах 100-120уд/мин, интервал отдыха ординарный, количество повторений – небольшое при малом объёме двигательных заданий в одном тренировочном занятии.

Силовая подготовка

Так как прирост силовых показателей происходит умеренно упражнения нужно подбирать на все группы мышц согласно возрасту, с небольшим отягощением, упражнения с партнером, количество повторений 10 - 12 раз, интервал отдыха в основном ординарный до восстановления. Как правило, такие упражнения выполняется комплексами ОРУ или в круговой тренировке. Это

позволяет укреплять основные мышечные группы, усиливать суставно – связочный аппарат и осуществлять прирост собственно силовых способностей и скоростно – силовых способностей.

Общая выносливость

У детей в возрасте 7 - 9 лет заметно увеличивается способность к анаэробной работе, поэтому целесообразно включать упражнения циклического характера с умеренной интенсивностью. Такие режимы работы позволяют находиться в оздоровительной зоне нагрузки, улучшать механизмы аэробной производительности, укреплять сердечно – сосудистую систему.

Гибкость

Для развития общей гибкости используются ОРУ на месте, в движении, с предметами. При развитии специальной гибкости используются упражнения на растягивание, шпагаты, на подвижность суставов. Такие упражнения способствуют увеличению подвижности в суставах и как следствие – обеспечивают успешное освоение детьми техники вида спорта, а также основных упражнений.

Комплексное воспитание физических качеств

При комплексном развитии физических качеств целесообразно использовать подвижные игры разной направленности. В процессе игры интенсивность высокая, ЧСС может достигать до 180 уд/мин. при строгом дозировании интервалов отдыха и регламента игр.

3. Обеспечение необходимой соревновательной деятельности юных спортсменов.

Исходя из нормативно - методических требований дети 7-9 лет не могут участвовать в соревнованиях по виду спорта. Вместе с тем необходимо привлекать детей к различным видам соревновательной деятельности. В упрощенной форме это обеспечивается выполнением в рамках тренировочных занятий различных соревновательных заданий. Однако для моделирования соревнований начинающие спортсмены должны приобщаться к соревновательной деятельности путем участия в простейших видах состязаний. Наиболее оптимальными соревнованиями являются соревнования по подвижным играм, эстафетам, общей физической подготовке, циклическим упражнениям на выносливость. Предлагаемая нами организация и содержание тренировочных занятий позволяет спортсменам освоить и подготовиться к соревнованиям.

4. Обеспечение перехода начинающих спортсменов в другие виды спортивных единоборств.

Исходя из структуры многолетней спортивной тренировки спортивно-оздоровительный этап считается предварительным, а непосредственно спортивная подготовка осуществляется с этапа начальной подготовки. Кроме того многие спортивные школы осуществляют запись детей только с этапа начальной подготовки.

Обеспечение тренировочной деятельности по предлагаемой нами модели, позволяет нам осуществить разностороннюю общую физическую подготовку, овладеть широким двигательным фондом и техникой основных упражнений. Это позволяет ребенку осуществить выбор той или иной спортивной специализации по окончании тренировки на спортивно-оздоровительном этапе, т.е. непосредственно при записи на этап начальной подготовки независимо от вида единоборства выбранного ранее.

ЛИТЕРАТУРА

1. Стилизованный каратэ: примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Д.С. Алхасов, А.Г. Филлюшкин. – М.: Физическая культура, 2012. – 140 с.

2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

УДК 796. 015

3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания.): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

THE LITERATURE

1. Style karate: exemplary programs for the system of additional education for children: children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve / D.S. Alkhasov, A.G. Filyushkin. - M.: Physical Culture, 2012. - 140 p.

2. Nikitushkin V.G. Long-term training of young athletes: monograph / V.G. Nikitushkin. - M.: Physical Culture, 2010. - 240 p.

UDC 796. 015

3. Matveyev LP Theory and methodology of physical culture (general foundations of theory and methods of physical education.): Proc. for in-in physics. culture. - Moscow: Physical training and sports, 1991. - 543 p.

ИНДИКАТОРЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ: РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Загородникова Анастасия Юрьевна, магистрант 2 курса

Степанова Ольга Николаевна,

*доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин и методики их преподавания,
ФГБОУ ВО «Московский педагогический
государственный университет», г. Москва*

Аннотация. В статье приведены перечень и иерархия важности требований и пожеланий юных спортсменов к деятельности своих спортивных школ. Полученные данные послужили основой для определения индикаторов конкурентоспособности спортивной школы.

Ключевые слова: конкуренция, конкурентоспособность, индикаторы конкурентоспособности спортивной школы, юные спортсмены.

Abstract. The article presents a list and hierarchy of the importance of the requirements and wishes of young athletes to the activities of their sports schools. The obtained data served as the basis for determining the competitiveness indicators of a sports school.

Index terms: competition, competitiveness, indicators of competitiveness of sports school, young athletes.

Введение. В современных условиях формирования цивилизованных рыночных отношений конкуренция становится неотъемлемой частью культуры деловой активности любого рода физкультурно-спортивных организаций, включая спортивные школы [1].

Как известно, успех в конкурентной борьбе обеспечивается через создание системы конкурентных преимуществ – тех показателей работы спортивной организации (школы), которые делают эту организацию (школу) привлекательной и востребованной в глазах, занимающихся [3].

Учитывая важность обозначенной проблемы, мы решили провести собственное исследование, **цель** которого заключалась в установлении показателей (индикаторов) конкурентоспособности спортивной школы.

В задачи исследования входило:

- 1) выявить требования и пожелания воспитанников к деятельности своей спортивной школы;
- 2) установить степень и иерархию важности выявленных показателей для детей и подростков, занимающихся в исследуемых спортивных школах;
- 3) очертить перечень наиболее важных для целевой аудитории показателей работы спортивной школы, выступающих в качестве индикаторов её конкурентоспособности.

Исследовательский материал и методы. Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:** 1) опросы (анкетирование) воспитанников спортивных школ; 2) качественный контент-анализ результатов опросов; 3) математико-статистическая обработка данных методом средних величин.

Для решения первой задачи исследования нами были опрошены более двухсот спортсменов в возрасте 13–18 лет, выступающих за спортивные школы Москвы и Московской области. Полученные данные были использованы при составлении анкеты, которая была задействована в рамках решения второй задачи. На этом этапе мы провели анкетирование 40 юных спортсменов того же возраста. Респондентам было предложено оценить каждое из выявленных требований (пожеланий) к работе спортивной школы по шкале важности, где: 5 баллов – исключительно важно, 4 балла – очень важно, 3 балла – довольно важно, 2 балла – не очень важно, 1 балл – абсолютно не имеет значения [2]. Затем были рассчитаны средние баллы ($\bar{X}$) для каждого показателя.

Результаты исследования. Обработка материалов анкетирования методом качественного контент-анализа позволила установить перечень из 35 требований и пожеланий воспитанников к деятельности спортивной школы. Эти показатели приведены в графе 1 табл.

Требования и пожелания юных спортсменов к деятельности спортивной школы

Показатели (требования и пожелания воспитанников)	Степень важности
	$\bar{X}$, баллы
1	2
1. Профессионализм тренера спортивной школы	4,67
2. Высокий уровень квалификации тренера	4,57
3. Индивидуальный подход к спортсмену на каждой тренировке, учёт его физического и психического состояния	4,50
4. Возможность перспективным спортсменам продолжать тренировочную деятельность в спортивной школе после 18 лет	4,50
5. Постоянное внимание тренера к занимающимся в процессе тренировки	4,47
6. Наличие в школе групп по определённом (интересующему) виду спорта	4,35
7. Доходчивость объяснений и оценок тренера, качество показа тренировочных упражнений	4,22
8. Благоприятный морально-психологический климат в коллективе (группе, команде, школе в целом)	4,22
9. Хорошая организация работы по профилактике спортивного травматизма	4,22
10. Высокие нравственные качества тренера (доброжелательность, чуткость, вежливость, требовательность, справедливость, вера в учеников)	4,17

11. Хорошее (эмоционально положительное) отношение тренера к занимающимся	4,12
12. Работа тренера на перспективу (подготовка резерва для сборных команд)	4,12
13. Наличие и качество организации учебно-тренировочных сборов	4,12
14. Качество (результативность и надёжность) обучения и тренировки, обеспечиваемое тренером	4,10
15. Финансирование спортсменов	4,07

Окончание таблицы 1

1	2
16. Возможность для тренера выезда на всероссийские и региональные соревнования для сопровождения спортсменов	4,05
17. Ценовая доступность занятий избранным видом спорта	4,02
18. Доступность и посильность физической нагрузки для занимающихся	3,97
19. Внешний вид и качество спортивных сооружений, разнообразие, достаточное количество и качество спортивного инвентаря	3,95
20. Медицинское сопровождение занятий	3,92
21. Применение в учебно-тренировочном процессе разнообразных и интересных упражнений, элементов игр и соревнований	3,90
22. Качество организации и частота проведения спортивных соревнований	3,80
23. Хорошая репутация тренера (наличие положительных отзывов)	3,77
24. Удобные, комфортные, тёплые раздевалки	3,75
25. Организация восстановительных процедур (бассейн, сауна, массаж)	3,75
26. Хорошая (положительная) репутация спортивной школы	3,60
27. Позитивный имидж спортивной школы	3,52
28. Проведение воспитательной работы с занимающимися	3,52
29. Наличие душевых	3,52
30. Оптимальное (не слишком большое) количество занимающихся в группе	3,45
31. Хорошая транспортная доступность спортивной школы	3,45
32. Информационная доступность и открытость спортивной школы	3,42
33. Престижность спортивной школы	3,42
34. Внешний вид тренера	3,12
35. Близкое место расположения спортивной школы от места жительства (учёбы)	3,10

Как видно из графы 2 табл. 1, по мнению юных спортсменов, к числу наиболее важных показателей работы спортивной школы относятся: профессионализм и высокий уровень квалификации тренера; индивидуальный подход к спортсмену на каждой тренировке, учёт его физического и психологического состояния; возможность перспективным спортсменам продолжать тренировочную деятельность в школе после 18 лет.

Именно эти признаки, учитывая их субъективную важность для опрошенных, следует рассматривать в качестве индикаторов конкурентоспособности спортивной школы.

Достаточно важными признаками эффективной работы спортивной школы, обеспечивающими её конкурентоспособность на рынке физкультурно-спортивных услуг, по мнению опрошенных, являются: постоянное внимание тренера к занимающимся в процессе тренировки; наличие в школе групп по определённому (интересующему) виду спорта; доходчивость объяснений и оценок тренера, качество показа им тренировочных упражнений; благоприятный морально-психологический климат в коллективе; хорошая организация работы по профилактике спортивного травматизма; высокие нравственные качества тренера; хорошее (эмоционально положительное) отношение тренера к занимающимся; работа тренера на перспективу – подготовку резерва для сборных команд; наличие и качество организации учебно-тренировочных сборов; качество (результативность и надёжность) обучения и тренировки, обеспечиваемое тренером; финансирование спортсменов; возможность для тренера выезда на всероссийские и региональные соревнования для сопровождения спортсменов; ценовая доступность занятий; доступность и посильность физической нагрузки; внешний вид и качество спортивных сооружений; разнообразие, достаточное количество и качество спортивного инвентаря; медицинское сопровождение занятий; применение в учебно-тренировочном процессе разнообразных и интересных упражнений, элементов игр и соревнований; качество организации и частота проведения спортивных соревнований; хорошая репутация тренера (наличие положительных отзывов); удобные, комфортные, тёплые раздевалки, наличие душевых; организация восстановительных процедур; положительная репутация и позитивный имидж спортивной школы и др.

В меньшей степени спортсмены обращают внимание на количество занимающихся в группе; транспортную и информационную доступность и открытость спортивной школы; престижность спортивной школы; внешний вид тренера.

Заключение. Результаты проведённого исследования могут быть использованы как для разработки практических рекомендаций по повышению конкурентоспособности спортивной школы, так и для разработки рекламных кампаний в период набора занимающихся.

Кроме того, учитывая разнородность выявленных показателей, перспективы наших дальнейших научных изысканий связаны с разработкой статистической (факторной) модели конкурентоспособности спортивной школы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Любавцев А. В. Проблемы оценки конкурентоспособности образовательных услуг высшей школы [Электронный ресурс] / А. В. Любавцев // Педагогические науки. 2005. № 2. http://www.rusnauka.com/12.APSN_2007/Pedagogica/20888.doc.htm (дата обращения: 07.02.2018).

2. Степанова О. Н. Конкуренция на рынке физкультурно-спортивных услуг: виды, особенности, стратегии / О. Н. Степанова // Теория и практика физической культуры. 2007. № 3. С. 22–25.

3. Степанова О. Н. Теория и практика маркетинговых исследований в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / О. Н. Степанова. М.: УЦ «Перспектива», 2015. 376 с.

THE LITERATURE

1. Lubavtsev A. V. Problems of assessment of competitiveness of educational services in higher education [Electronic resource] / A. V. Lubavtsev // Pedagogical science. 2005. №. 2. http://www.rusnauka.com/12.APSN_2007/Pedagogica/20888.doc.htm (reference date: 07.02.2018).

2. Stepanova O. N. Competition in the market of sports services: types, features, strategies / O. N. Stepanova // Theory and practice of physical culture. 2007. № 3. Pp. 22–25.

3. Stepanova O. N. Theory and practice of marketing researches in physical culture and sport's sphere: textbook / O. N. Stepanova. M.: Perspective, 2015. 376 p.

УДК 373.037:004(075)

ЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Голованова Ирина Сергеевна, студент,

*Крылов Владимир Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент
Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. В данной статье излагается информация о значении физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кратко изложены проблемы развития адаптивной физической культуры для лиц с ОВЗ.

Ключевые слова: инвалидность, адаптивная физическая культура, спортивная организация, реабилитация, интеграция.

Abstract: This article provides information on the importance of physical education and sports for persons with disabilities. Summarized the problems of development of adaptive physical culture for persons with disabilities.

Index terms: disability, adaptive physical culture, sports organization, remediation, integration.

Физическая культура относится к одной из сфер массовой деятельности и служит фактором привития активной жизненной позиции.

Отношение студентов к спорту и физической культуре является одной из важных педагогических проблем в учебном процессе [4]. Педагоги и учителя играют главную роль по реальному включению физической культуры и спорта в здоровый образ молодежи и студентов, а также для людей с ограниченными возможностями здоровья.

На сегодняшний день перед педагогами стоит очень важная проблема – проблема инвалидности, относящаяся к мировым и независящая от развития экономики в странах. Согласно данным ЮНЕСКО на 2017 год в России проживают около 2 миллионов детей с ограниченными возможностями здоровья. При этом, согласно статистике Министерства образования, каждый год в России число детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) растёт на пять процентов. В нашей стране на учете в органах социальной защиты населения состоит около 10 млн. инвалидов – это составляет 6,8 % всего населения.

Многие страны имеют достаточно богатый опыт работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья. На данный момент российские спортивные организации внимательно изучают этот опыт. Кроме того, изучение причин развития данной проблемы в нашей стране имеет не меньшее значение. Согласно сотрудникам из комитета государственного финансового контроля основными причинами слабого развития физкультуры и спорта среди инвалидов являются: недостаточное количество специальных спортивных оборудования и инвентаря; недостаток профессиональных кадров, нерешенность многих проблем в строительном комплексе; отсутствие у самих инвалидов потребности в физическом совершенствовании, что связано с недостаточной пропагандой, которая способствовала развитию мотивации людей с ОВЗ к занятию физической культурой [1].

Все же, в последнее время инвалидность воспринимается людьми как один из социальных статусов и не означает, что человек с ОВЗ исключен из общества или ему закрыт доступ к нему. В жизни имеются масса примеров, что инвалидность не становится преградой для человека и для него всегда открыты музеи, театры и имеется возможность для допустимой работы. Также в данный момент государство уделяет все большее внимание, чтобы люди с ОВЗ получили определенные права и льготы. С стороны государства принимаются, которые носят значительный характер с тем, чтобы сократить дистанцию, которая возникает между обычными людьми и людьми с ограниченными возможностями здоровья.

В настоящее время реабилитацию людей с ограниченными возможностями стали рассматривать как сложную социально-медицинскую проблему. Особое место в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов занимает адаптивная физическая культура, которая дает реальный шанс на активное участие в жизни общества.

В адаптивной физической культуре процесс реабилитации представляет собой процесс восстановления здоровья людей с ОВЗ и интеграции их в социальную жизнь. Аспекты реабилитации предполагают восстановление жизнедеятельности больного человека посредством комплексного использования различных средств, которые направлены на максимальное восстановление нарушенных физиологических функций организма, а в случае невозможности достижения этого – развитие компенсаторных и заместительных функций.

Реабилитация направлена на коррекцию психического состояния больного, а также формирование у него позитивного отношения к лечению, врачебным рекомендациям, выполнению лечебных мероприятий [3]. В адаптивной физической культуре затрагиваются вопросы обучения инвалида необходимым и посильным для него трудовым действиям, формирования навыков самообслуживания, профессиональной ориентации и профессионального обучения согласно его возможностям. Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, освоении мобилизационных, технологических и других ценностей физической культуры [2]. Адаптивный спорт в настоящее время развивается по большей части в рамках крупнейших специальных олимпийских движений.

Адаптивная физическая культура помогает принять факт, что с инвалидностью, несмотря на всю тяжесть этого недуга, можно активно реализовывать себя на жизненном пути. Инвалиды видят в занятиях физической культурой средство социальной и психологической реабилитации, которое помогает раскрыть реальный уровень их способностей, вселяет уверенность в своих силах, мотивирует к участию в спортивных мероприятиях, прививает уважение самих себя, дарит здоровые эмоции, помогает преодолеть многие психологические барьеры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Астафьева Н. Г. Оценка качества жизни лиц с физическими недостатками, занимающихся адаптивным спортом / Н.Г. Астафьева, Ю.А. Кобзев, В.В. Храмов. Социология медицины. 2003 № 1. 41-44 с.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. Учебн. пос. под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. - СПб: СПбГАФК, 1996г. 3-27 с.
3. Бегидова Т.П. «Основы адаптационной физической культуры», Учебное пособие. — М.: Физическая культура и спорт, 2007г. 10-21с.
4. Баранов В.В. Физическая культура: учебное пособие/ В.В. Баранов – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 289 с.

THE LITERATURE

1. Astafieva N. G. Assessment of the quality of life of persons with disabilities involved in adaptive sports / N. G. Astafiev, Y. A. Kobzev, V. V. Khramov. The sociology of medicine. 2003 № 1. 41-44 p.
2. Evseev, S. P. Adaptive physical culture and functional status of persons with disabilities. Educational tutorial by S. P. Evseev and A. S. Solodkova. - SPb: Spbsafc, 1996. 3-27 p.
3. Begidova T. P. "Fundamentals of adaptive physical culture", textbook. - M.: Physical culture and sport, 2007. 10-21 p.
4. Baranov V. V. Physical culture: textbook/ V. V. Baran

УДК 796

РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Медведева Светлана Адольфовна,
кандидат педагогических наук, доцент,*

Рожкова Д.С., студент

*Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста. Одним из факторов развития интеллекта ребенка является двигательная активность. Занятия физической культурой формируют всестороннее развитие личности ребенка, а также способствуют развитию когнитивных функций.

Ключевые слова: старший дошкольный возраст, умственное развитие, когнитивные функции, психофизическое развитие, двигательная активность, физическое воспитание.

Abstract. The article deals with the peculiarities of psychophysical development of preschool children. One of the factors in the development of the child's intelligence is motor activity. Physical education activities form a comprehensive development of the child's personality, as well as contribute to the development of cognitive functions.

Index terms: senior preschool age, mental development, cognitive functions, psychophysical development, motor activity, physical education.

Старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для всестороннего развития личности ребенка. В это время дети познают окружающий мир, происходит формирование физических, психических и нравственных качеств.

Возможности умственного развития детей в этот период значительно выше, именно поэтому в этом возрасте стоит уделять большое значение умственному воспитанию. Физическое воспитание в этом возрасте также играет чрезвычайно важную роль, так как воздействует не только на развитие физических качеств и положительно влияет на здоровье, но и является универсальным средством всестороннего развития ребенка.

Когнитивное развитие – это развитие мыслительных процессов, таких как память, внимание, речь, восприятие, воображение. Разнообразие получаемой информации становится мощным стимулом для физического и нервно-психического развития ребенка. В значительной степени этому способствует совершенствование функций речи, которая является универсальным средством организации внимания [2].

Подобные возрастные закономерности отмечаются и в развитии памяти. Память в этом возрасте носит произвольный характер. Ребенок лучше запоминает то, что для него представляет наибольший интерес, дает наилучшие впечатления. Во многом этому способствует игровая деятельность, в которой умение запоминать и вовремя воспроизводить необходимые сведения является одним из условий достижения успеха [3].

Также большой скачок в развитии воображения обеспечивает игра, необходимым условием которой, является наличие замещающей деятельности. В старшем дошкольном возрасте замещение становится чисто символическим и постепенно переходит к действиям с воображаемыми предметами. Формирование воображения находится в непосредственной зависимости от развития речи ребенка. Воображение в этом возрасте расширяет возможности ребенка во взаимодействии с внешней средой, способствует ее освоению, служит вместе с мышлением средством познания действительности [4].

К шести годам у дошкольника активно развивается мышление, в связи с усвоением новых способов умственных действий, которые в значительной степени опираются на освоение ребенком действий с внешними предметами. В этот период ребенок может решать проблемные ситуации тремя способами: используя наглядно-действенное, наглядно-образное и логическое мышление.

Накопление к старшему дошкольному возрасту большого опыта практических действий, достаточный уровень развития восприятия, памяти, воображения и мышления повышают у ребенка чувство уверенности в своих силах. Это выражается в постановке все более разнообразных и сложных целей, достижению которых способствует волевая регуляция поведения. Ребенок шести лет может стремиться к воображаемой цели, выдерживая при этом волевое напряжение в течение длительного времени.

Таким образом, этот возраст характеризуется высоким уровнем умственного развития, включающим расчлененное восприятие, обобщенные нормы мышления, смысловое запоминание. В это время формируется определенный объем знаний и навыков, интенсивно развивается произвольная форма памяти, мышления, воображения, опираясь на которые можно побуждать ребенка слушать, рассматривать, запоминать и анализировать.

В старшем дошкольном возрасте ведущей деятельностью становится сюжетно-ролевая игра ребёнка, которая имеет важное значение для его психического развития. Развитие интеллектуальных способностей связано с развитием вербальных навыков. Именно в детстве у маленького человека формируется интерес к познанию, растут, а также качества, помогающие, определяющие легкость и быстроту усвоения, новых знаний и умений.

Одним из факторов интеллектуального развития, служит двигательная активность. В результате двигательной деятельности, у детей, улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, оптимизируется функциональное состояние центральной нервной системы, двигатель-

ная повышается умственная работоспособность. Достижения в сфере интеллекта и креативности в значительной мере связаны с уровнем развития психомоторной сферы ребенка. В специальных исследованиях зафиксированы факты, свидетельствующие о том, что дети, более развитые в физическом отношении, получают более высокие оценки в учебе. Дети, двигательной занимающиеся в спортивных секциях, имеют лучшие показатели умственной работоспособности [7].

Физические упражнения создают возможность для успешного протекания всех психических процессов, т.е. требуют внимания, наблюдательности, сферосообразности. Разнообразие движений, богатство координации повышают пластичность нервной системы.

Под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, улучшается повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции. Двигательная активность оказывает влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка. Через нее ребенок познает окружающий мир, стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы [1].

Дети, являющиеся имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, высокими показателями состояния центральной нервной системы. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, физически тем шире возможности для формирования познавательных процессов и полноценнее осуществляется его развитие [5].

Значительное влияние на психические процессы семилетних детей оказывает и их трудовая деятельность, формирующая такие личностные качества, как усидчивость, внимательность, умение проявлять нужные волевые усилия, терпение и трудолюбие [6].

В трудовой деятельности ребенок воспитывает нравственно-волевые качества – ответственное отношение к делу, умение обдумывать план и ход работы, преодолевать возникающие определенные трудности для получения намеченного результата. В.А. Сухомлинский рассматривал воспитание потребности в труде, как одну из важнейших задач дошкольной педагогики [3].

В физическом воспитании основными средствами для развития когнитивных функций являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости и координации. На занятиях физической культуры с детьми дошкольного возраста применяют упражнения, сочетающие два компонента: двигательное действие и упражнение, направленное на развитие умственной сферы ребёнка, реализуемое в форме дидактической игры. Также применяются игровые образы, использование предметов, творческие задания, создания

поисковых ситуаций. Отличным средством являются подвижные и спортивные игры, строевые упражнения, эстафеты. Упражнения такого характера активизируют умственную и двигательную деятельность детей.

В процессе занятий физической культурой у дошкольников улучшаются показатели физического развития, увеличивается рост, вес, мышечная сила. Поэтому учить в этом возрасте важно следить за осанкой ребенка и избегать больших физических нагрузок. Также повышается кровяное давление, возрастает жизненная емкость легких, нагрузки, увеличивается работоспособность организма. Физические упражнения обеспечивают всестороннее развитие личности, физическое в том числе оказывают влияние на умственные процессы.

Таким образом, только опираясь на особенности развития детского организма, педагог может активно способствовать формированию гармонично развитой личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Киселева Э.Р.* Интеллектуальное развитие детей дошкольного возраста // Проблемы педагогики, 2014. – №. 1.

2. *Магомедов Р.Р.* Азбука физической культуры для детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2011. – 90 с.

3. *Медведева С.А.* Здоровьеформирующие технологии обучения и воспитания в системе дошкольного образования. Екатеринбург: ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т.», 2008, 250 с.

4. *Стародубцева И.В.* Интеграция умственного и двигательного развития дошкольников 5-7 лет в процессе физического воспитания: дисс. канд. пед. наук / И. В. Стародубцева. – Тюмень, 2004. – 141 с.

5. *Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

6. *Эльконин Д.Б.* Психическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды // Под ред. Д.И.Фельдштейна. М.: Моск. психол.-соц. инс-т. Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. 416 с.

7. *Федоровская О.М., Бабенкова Е.А.* Здоровьесберегающие аспекты использования образовательных технологий в системе физического воспитания дошкольников // UDK 377, 2014. – С. 162.

THE LITERATURE

1. *Kiseleva E. R.* the Intellectual development of children of preschool age // Problems of pedagogy, 2014. - no. 1. .

2. *Magomedov R. R.* ABC of physical culture for children of preschool age: educational-methodical manual. – Stavropol: publishing house of Saratov state pedagogical University, 2011. - 90 p.

3. *Medvedeva S. A.* health-Forming technologies of education in the system of pre-school education. Ekaterinburg: GOU VPO "ROS. state prof. - Pedr. UN-T.", 2008, 250 p.

4. *Starodubtseva I. V.* Integration of mental and motor development of pre-school children 5-7 years old in process of physical education]. kand. PED. Sciences / I. V. Starodubtseva. - Tyumen, 2004. – 141 c.

5. *Stepanenkova E. Y.* Theory and methods of physical education and development of the child: Studies. a manual for students. higher. studies'. institutions/Emma Stepanenkova.–2nd ed., Spanish. Moscow: publishing center "Academy", 2006. - 368 p.

6. *Elkonin D. B.* Mental development in childhood: Selected psychological works // edited di of Feldstein. M.: Mosk. the course of studies.-soc. ins-t. Voronezh: NPO "MODEK", 2001. 416 p.

7. *Fedorovskaya O. M., Babenkova E. A.* Health-saving aspects of the use of educational technologies in the system of physical education of preschool children // UDK 377, 2014. – P.16

УДК 796.011.1.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Лимонова Анна Дмитриевна,

студент 2 курса факультета управления процессами перевозок,

Потапова Наталья Владимировна, ст. преподаватель

Уральский государственный университет путей сообщения, г.Екатеринбург

Екимова Алла Владимировна, ст. преподаватель

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Статья содержит теоретические материалы по вопросу развития и воспитания физической культуры молодежи, рассмотрены основные барьеры на пути становления культуры спорта, а также представлены статистические данные страны, связанные с заболеванием иммунной системой человека.

Ключевые слова: молодежь, спорт, профилактика, физическая культура, здоровый образ жизни.

Abstract. The article contains theoretical materials on the development and upbringing of the physical culture of youth, the main barriers to the development of a sports culture are considered, as well as statistical data of the country related to the human immunodeficiency virus.

Index terms: youth, sports, prevention, physical culture, healthy lifestyle.

На сегодняшний день Россия вступает в период поступательного развития, благодаря которому все социально-экономические, а также политические

преобразования, направляются на развитие гуманистических ценностей, создание более развитой экономики и демократической системы. Главным элементом в этом процессе являются те проблемы, которые связаны с деятельностью самого человека, его здоровьем и взглядами на образ жизни.

Существует универсальный механизм данной сферы. Он заключается в том, что при занятиях физической культурой затрагиваются как физические, так и нравственные качества человека. Благодаря спорту осуществляется полезная деятельность, происходит процесс профилактики заболеваний, а также развивается психоэмоциональная реакция на все окружающее [1].

В противовес здоровому образу жизни существует такое понятие как «асоциальные явления», которые пагубно влияют на жизнедеятельность человека и его положение в обществе. Асоциальными явлениями в молодежной среде называют такое поведение, которое не подобает нормам и правилам деятельности людей в обществе и общественной морали.

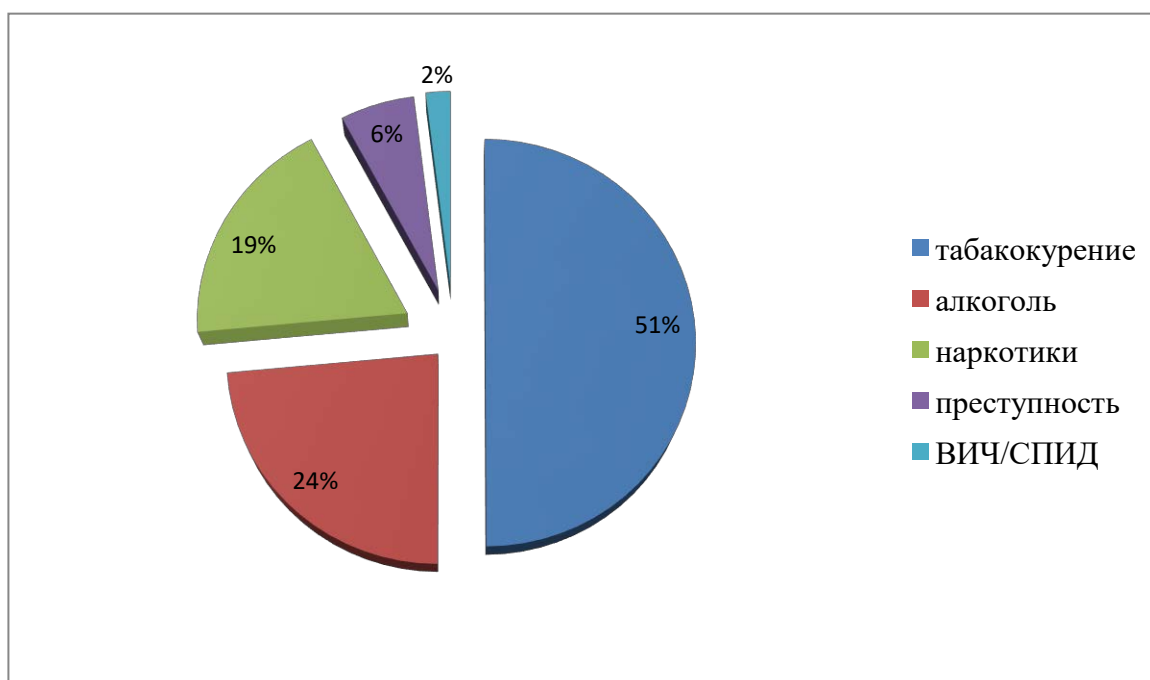
Для того чтобы узнать мнение молодежи об асоциальных явлениях, мы провели исследование. В нем было опрошено 38 человек обучающихся в Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС). По результатам опроса видно, что все респонденты, изучив это понятие, выделили главными составляющими вредные привычки. Большинство опрошенных считают табакокурение наиболее зависимой и наиболее страшной составляющей жизнедеятельности людей, В то время как преступность, по их мнению, представляет малую долю.

Лишь 2% опрошенных уделили внимание такой проблеме как ВИЧ и СПИД среди молодежи, а ведь это актуальная для нее проблема. По данным, на начало 2017 года число ВИЧ-инфицированных людей в России достигло 1114815 человек. В мире - 36,7 млн. заболеваний, в т.ч. 2,1 млн. – заболевшие дети. На 01.11.2017 года в России проживает почти 1 миллион ВИЧ-инфицированных [2].

Существует большое множество примеров асоциального поведения, но самые распространенные, по результатам опроса, можно увидеть на рисунке.

Как же решать проблему молодежи? Можно долго рассуждать и думать о способах профилактики асоциальных явлений. Несомненно, данную проблему среди молодежи можно разрешить различными методами медицины и заинтересованностью правоохранительных органов. В данной работе пойдет речь именно о роли физической культуры и спорта как главного звена профилактической работы.

Актуальность данной работы заключается в том, что на сегодняшний день спорт является одним из модных течений среди молодежи. Подростки, благодаря правильным примерам, начинают осознавать, что наличие вредных привычек и отсутствие физических нагрузок пагубно влияют на самочувствие, количество и качество заболеваний и на долголетие в целом. Именно поэтому здоровый образ жизни так сильно волнует современное общество, люди хотят дольше жить и чувствовать себя хорошо [3].



Влияние асоциальных явлений на жизнедеятельность молодежи

Физическая культура и спорт в целом, будучи главной составляющей общей культуры человека, во многом определяют всю жизнедеятельность человека, будь то учебный процесс, производство, повседневная жизнь или взаимодействие с окружающей средой. Благодаря своему влиянию на человеческую жизнь, физическая культура способствует решению многих социальных, оздоровительных и иных задач.

Также, проявляется огромный интерес к спорту наивысших достижений. Именно он способствует отражению начальных сдвигов в современной культуре. За рубежом считают, что спорт - это уникальная возможность оздоровить людей с помощью самореализации, саморазвития человека и борьбы с различными видами асоциальных явлений. Именно поэтому в последнее время заметен высокий рост позиций спорта в системе ценностей современной культуры.

В настоящее время существует тенденция усиления социальной роли физической культуры и спорта в мире. Она проявляется в большой государственной поддержке развития спортивной культуры, в лечении заболеваний людей с помощью различных оздоровительных методик из области спорта, большого объема спортивного телерадиовещания, разнообразия форм, в увеличении методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Множество организаций обращают внимание молодежи, что ведение неправильного образа жизни и неприемлемые жизненные условия пагубно влияют на состояние и здоровье людей. Ведь так оно и есть, существование большого числа заболеваний может плохо повлиять на социальную сферу жизни.

Задача преподавателей кафедры физвоспитания в высших учебных заведениях - обучить каждого студента здоровому образу жизни, а также воспитать в нем гражданина и в дальнейшем быть успешным специалистом на рынке труда. Для эффективной реализации этой цели высшая школа должна обеспечить удобную атмосферу для гармоничного развития обучающихся, в которой они будут чувствовать себя комфортно, получать необходимую помощь и высококачественное образование.

ВУЗ - это идеальная среда для проведения профилактических программ, в том числе программ профилактики различных асоциальных явлений. Здесь существуют превосходные возможности для эффективного, массового и превентивного влияния [4].

Анализируя учебный процесс с точки зрения физической культуры, можно с легкостью отметить то, что УрГУПС поддерживает организацию досуговой деятельности и профилактики асоциальных явлений. Благодаря спортивно-массовым мероприятиям, происходит процесс профилактики негативных явлений в сфере физической культуры и спорта.

Детально рассматривая такое учебное заведение, как УрГУПС и учитывая его специфику, отметим, что это место кадров для железной дороги, а кадры эти должны получать не только профессиональные навыки, но и умение вести здоровый образ жизни.

Безусловно, весь образовательный и воспитательный процесс не может полноценно существовать без использования социальных условий и участия квалифицированных педагогических кадров.

Поэтому, культура спорта в Уральском государственном университете путей сообщения преподается студентам только лучшими в своем деле мастерами. Преподавательский состав включает в себя заслуженных мастеров спорта, которые за время своей профессиональной деятельности смогли воспитать большое количество мастеров спорта РФ. На сегодняшний день студенты университета являются мастерами по лыжному спорту, конькобежному спорту, легкой атлетике, тяжелой атлетике, армспорту, пауэрлифтингу, баскетболу, волейболу, плаванию, теннису, боксу. Всех этих высот студенты и выпускники добились благодаря личностным качествам, а так же благодаря влиянию правильной и здоровой среды [5].

Следовательно, существование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных комплексов является положительным фактором в профилактике асоциальных явлений. Только в том случае если все мероприятия будут проходить системно и со стабильной периодичностью, можно говорить об их эффективности.

Подводя итоги, можно сказать, что в настоящее время молодые люди все больше устремляют свой взгляд на здоровый образ жизни и физическое самосовершенствование. Заинтересованности молодежи в занятиях физической

культуры и спортом способствует наличие разнообразных мероприятий и программ, обеспечивающих готовность человека противостоять факторам риска и асоциальным явлениям в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян: эл. журнал: 2002 г. URL: <http://krem-lin.ru/events/president/transcripts/21920> (дата обращения: 9.01.18);
2. Официальная статистика ВИЧ, СПИДа в России. 2017 г. URL: <https://spid-vich-zppp.ru/statistika/ofitsialnaya-statistika-vich-sp-id-rf-2016.html> (дата обращения: 29.12.17).
3. Главные принципы здорового образа жизни человека. URL: <http://neosports.ru/osnovnoe/glavnye-principy-zdorovogo-obraza-zhizni-cheloveka.html> (дата обращения: 10.01.18);
4. *Фролова О.П., Якубовяк В., Коробицин А.А.* Организация противотуберкулезной помощи больным ВИЧ-инфекцией в России // Проблемы туберкулеза и болезней легких. – 2005. – № 10. – С 16–20.
5. <http://www.usurt.ru/student> (дата обращения: 9.01.18);

THE LITERATURE

1. Increasing the role of physical culture and sports in the formation of a healthy lifestyle of Russians: email. Journal: 2002. URL: <http://krem-lin.ru/events/president/transcripts/21920> (reference date: 9.01.18);
2. Official statistics on HIV, AIDS in Russia in 2017 URL: <https://spid-vich-zppp.ru/statistika/ofitsialnaya-statistika-vich-sp-id-rf-2016.html> (date of circulation: 29.12.17).
3. The main principles of a healthy lifestyle. URL: <http://neosports.ru/osnovnoe/glavnye-principy-zdorovogo-obraza-zhizni-cheloveka.html> (date of circulation: 10.01.18);
4. *Frolova OP, Yakubovyak V., Korobicin A.A.* Organization of antituberculous care for HIV-infected people in Russia // Problems of tuberculosis and lung diseases. - 2005. - No. 10. - From 16-20.
- 5) <http://www.usurt.ru/student> (date of circulation: 9.01.18);

ЗНАЧЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЯ

Бараковских Ксения Николаевна,

Пермяков Олег Михайлович

*Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В данной статье рассмотрена такая проблема, как влияние производственной физической культуры на работоспособность работников предприятия. Также рассмотрены средства физической культуры, которые оказывают влияние на процесс профессиональной деятельности предприятия.

Ключевые слова: производственная физическая культура, физическое воспитание, здоровье, профессиональные навыки.

Abstract. In this article, a problem such as the impact of production of physical culture on the performance of the employees. Also considered are the means of physical culture that influence the process of professional activity of the enterprise.

Keywords: industrial physical culture, physical education, health, professional skills.

Производственная физическая культура является важной составной частью общей культуры общества, способствующей сохранению здоровья трудящихся, адаптации к условиям труда и наилучшему освоению трудовых специальностей. Важное значение производственной физической культуры требует от будущих специалистов тщательного изучения методических основ ПФК [1].

В физическом воспитании производственная физическая культура понимается как вид человеческой деятельности, содержащий рационально избранную и методически верно осуществляемую систему физических упражнений, профессионально-прикладных, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, направленных на достижение, повышение и устойчивое сохранение дееспособности человека в общественном производстве, готовности наилучшим образом действовать в условиях определенной профессиональной трудовой деятельности и конкретного рабочего места [2].

Многочисленные исследования, проведенные еще в период с 2005 по 2007 годах, убедительно показали, что занятия физическими упражнениями в режиме жизни человека оказывают существенное благотворное влияние на профессиональную работоспособность. Как отмечают исследователи, первой решающей предпосылкой в этом отношении выступает высокий общий уровень функциональных и двигательных возможностей человека, приобретенный в процессе систематических тренировочных воздействий упражнений на организм. В ходе занятий физическими упражнениями закономерно возрас-

тают общая выносливость, силовой потенциал, увеличивается скорость протекания восстановительных процессов после выполнения нагрузки. Все это не может не найти своего выражения в результативности производственного труда, в конечном счете – в показателях его производительности.

По данным разных исследователей производительность труда у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, на 1–8 % выше, чем у не занимающихся. В некоторых случаях авторы приводят и более высокие проценты возрастания производительности труда под воздействием физкультурно-спортивных занятий до 14 %. Причем эта разница, по их данным, особенно выражена у рабочих 29–38 лет в сравнении с группами 39–48 и 19–28 лет [3].

Существенное влияние на производительность труда оказывает также снижение заболеваемости у рабочих, приобщенных к физкультурным занятиям. Физкультурники и спортсмены, по данным Л.Н. Нифонтовой, в 2–5 раз реже болеют различного рода заболеваниями. Особенно заметно уменьшение случаев простудных заболеваний и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

В значительной степени занятия физическими упражнениями способствуют снижению производственного травматизма. На этот показатель благотворно влияют все виды и формы производственной физической культуры, занятия спортом и бытовой физической культурой. По данным ряда авторов включение физкультурных занятий только в процесс труда способствует снижению травматизма в среднем на 17 %, а число дней нетрудоспособности – примерно на 43 %. Среди лиц регулярно занимающихся физической культурой и спортом число случаев производственных травм в целом на 72 % ниже, чем среди рабочих, имеющих одинаковый производственный стаж, возраст, квалификацию, но не занимающихся физическими упражнениями [3].

Рациональный режим труда и отдыха — это такое чередование периодов работы и перерывов на отдых, при котором сохраняется высокая производительность труда и высокий уровень работоспособности человека и отсутствует чрезмерное утомление в течение всей рабочей смены. Оптимальный режим труда и отдыха должен соответствовать следующим основным требованиям.

Во-первых, он должен обеспечить высокую производительность труда, показателем которой может служить количество продукции, произведенной за смену, время, затраченное на единицу продукции, наличие и отсутствие брака.

Во-вторых, он способствует сохранению высокого уровня работоспособности, который характеризуется следующими признаками: восстановлением функциональных показателей во время перерывов до уровня, низкого к до рабочему; наличием устойчивого уровня функциональных психофизиологических показателей во время работы и после окончания ее последовательных периодов; быстрой вработываемостью, длительным поддержанием высокого уровня работоспособности и продолжительности труда; предупреждением и ограничением развития глубоких стадий производственного утомления.

При определении эффективности вновь разработанного режима труда и отдыха необходимо сравнить регулирование ключевых физиологических функций до и после рационализации режима с существующими нормальными границами (пределами) и оптимальным уровнем определения данных ключевых функций.

Для оптимизации сменного режима труда и отдыха, способности и производительности труда используется производственная гимнастика, отдельные упражнения и комплексы оздоровительно-профилактической гимнастики, ходьба, спортивные игры во время обеденного перерыва и другие средства восстановления работоспособности (массаж, водные процедуры, психорегулирующие занятия).

Особое место в оптимизации режима труда и отдыха принадлежит производственной гимнастике. Богатый опыт сотен предприятий, многочисленные научные исследования, проведенные за последние два десятилетия, как на производстве, так и в лабораториях, утверждают неоспоримую пользу введения рационально организованной производственной гимнастики в режим труда на различных участках современного производства.

Большое практическое значение производственной гимнастики видно в том, что она способствует ускорению вхождения в работу в начале рабочего дня (вводная гимнастика) и предупреждает снижение работоспособности в конце первой половины рабочего дня и в последних часах работы (физкультурная пауза и физкультминуты). В этом и физиологичен смысл «острого» влияния вводной гимнастики. В середине и в конце рабочего дня применение комплексов физических упражнений физкультурной паузы и физкультурной минуты направлено на ускорение и углубление отдыха вовремя регламентированных перерывов. В этом физиологический смысл «острого» действия физкультурных пауз и физкультминуток [4].

Помимо производственной гимнастики для достижения и поддержания высокой работоспособности в режиме рабочего дня применяйте такие средства, как массаж, воздушные и водные процедуры, психорегулирующие занятия, аэрация, аэроионизация, ультрафиолетовое облучение. Так, специально направленные процедуры в виде обтираний, душа, вод душных ванн в сочетании с упражнениями, выполняемыми в моменты снижения работоспособности в режим рабочего дня и сразу после него в течение нескольких минут (2—6 мин.), способствуют восстановлению работоспособности, закаливанию организма, оздоровлению и увеличению его адаптационных способностей к окружающей среде.

Таким образом, основой физкультурно-оздоровительной работы на предприятии в условиях рынка должна быть первичная профилактика простудных заболеваний трудящихся и их детей, болезней сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем с дифференцированным использованием средств физической культуры, профессионального массажа и закаливания, так как наибольшие

экономические потери промышленным предприятиям наносят простудные заболевания работников, уходы за больными детьми, болезни сердечно-сосудистой системы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Евсеев С. П.* Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы: Монография. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 144 с.
2. *Тонков Н. И.* Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов экономического профиля: Дис...канд. пед. наук/ Н.И. Тонков. – М., 2007. – 127 с.
3. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста // сайт «StudFiles» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/1359436/page:11/> (дата обращения 26.12.17)
4. Производственная физическая культура. ПФК // сайт «Студопедия» [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://studopedia.ru/7_10640_proizvodstvennaya-fizicheskaya-kultura-pfk.html (дата обращения: 26.12.17)

THE LITERATURE

1. *Evseev, S. P.* Physical culture in the system of higher professional education: realities and prospects: Monograph. – SPb.: GAFK them. P. F. Lesgaft, 2004. – 144 p.
2. *Tonkov N. I.* Professionally applied physical culture in the system of training of specialists of economic profile: Dis ... kand. PED. Sciences / N. And. Tonkov. - M., 2007. 127 p.
3. Physical culture in industrial activity of bachelor and specialist / / «StudFiles» website [Electronic resource] - access Mode: <https://studfiles.net/preview/1359436/page:11/> (date of application 26.12.17)
4. Industrial physical culture. PFK // website "Sudopedia" [Electronic resource] – Mode of access: https://studopedia.ru/7_10640_proizvodstvennaya-fizicheskaya-kultura-pfk.html (date accessed: 26.12.17)

УДК 373.037:004(075)

ОБОСНОВАНИЕ ДОПУСТИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

*Борисов Вячеслав Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент,*

*Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье обоснованы результаты педагогических и медико-биологических наблюдений, которые позволили определить допустимые нагрузки при многократном выполнении физических упражнений различного характера учащимися девярых классов Забайкальского края.

Ключевые слова: педагогический эксперимент, физические нагрузки, выносливость, скоростные качества, силовые упражнения, мышечная сила, гибкость, координационные способности.

Abstract. The main results of pedagogical and medical-biological observations are analyzed in this article, which helped to calculate allowable loads during multiple repetition of different physical exercises by the ninth form students of Zabaykalskiy region.

Index terms: pedagogical experiment, physical loads, endurance, velocity, strength exercises, muscle strength, flexibility, coordination abilities.

В основу измерения общих закономерностей развития физических качеств положены, главным образом, средние статистические данные, во многом нивелирующие многообразие индивидуальных особенностей. Между тем выявление и учет этих особенностей – очень важный фактор при комплексном развитии физических качеств у школьников, так "двигательные способности не универсальны: более способный в одном двигательном действии, зависящем от развития одной физиологической системы, может оказаться менее способным в другом двигательном действии, зависящем от преимущественного развития другой физиологической системы" (Фарфель В.С, 1977).

Для повышения эффективности проведения урока физической культуры необходимо использовать индивидуальное дозирование физических нагрузок. Нужны конкретные, экспериментально обоснованные нормы нагрузок, рассчитанные на группы учащихся разного уровня двигательной подготовленности.

Цель исследования заключается в разработке научно-методических основ знаний региональной направленности в системе физического воспитания выпускников основной школы Забайкальского края.

Исходя из цели исследования были поставлены задачи:

1. Определить оптимальные физические нагрузки при выполнении упражнений спортивно-тренировочной направленности на уроках физической культуры.

2. Изучить влияние занятий с оптимально-дозированными физическими нагрузками на развитие двигательных способностей выпускников основной школы Забайкальского края.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогические наблюдения, опрос, педагогическое тестирование, педагогические эксперимент, методы математико-статистической обработки.

Педагогический эксперимент продолжался с учащимися 9 классов г. Читы в течение одного года. В школе №22 и №2 были организованы экспериментальная и контрольная группы. Методической основой содержания физического воспитания учащихся экспериментальных классов явилось комплексное использование отобранных и проверенных в лабораторном эксперименте

упражнений с дифференцированным подходом к учащимся на основе изучения их типологических характеристик.

Детский организм обладает вполне сформированными физиологическими механизмами адаптации к физическим нагрузкам. Несмотря на это, в процессе физического воспитания детей и подростков, особенно тех из них, которые проживают в сложных климатоэкологических регионах, весьма важно применять строго дозированные физические нагрузки, так как незначительные мало способствуют развитию двигательных качеств и физиологических систем, а чрезмерные – опасны для здоровья занимающихся.

Известно, что одним из основных факторов, лимитирующих объем физической нагрузки, является функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Поэтому в наших исследованиях при определении верхних границ допустимых физических нагрузок для выпускников основной школы Забайкальского края использовали физиологический контроль по данным ЭКГ.

Физиологические сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системы организма школьников при многократном выполнении упражнений изучались в различных фазах работоспособности: в состоянии мышечного покоя, в фазе повышенной работоспособности и на различных этапах ее снижения.

Обоснование допустимых физических нагрузок при выполнении упражнений на выносливость

В процессе педагогических наблюдений, проводимых на уроках физической культуры и во внеурочное время, было установлено, что при повторном выполнении упражнений на выносливость школьникам девятых классов иногда встречается снижение результатов до 20% от лучшего показателя. Поэтому естественно встал вопрос о правильности определения нагрузки для школьников данного возраста Забайкальского края.

Мышечная деятельность, связанная с проявлением выносливости, вызывает наиболее значительные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системы и во многом зависит от функциональных возможностей организма школьников. Поэтому основными и объективными критериями определения адекватности применяемых физических нагрузок на выносливость являются сдвиги в показателях этой системы.

Известно, что уменьшение длительности систолы обратно пропорционально учащению сердечных сокращений. Систолический показатель (по Фогельсону-Черногорову) после адекватных физических нагрузок должен оставаться нормальным. По нашим наблюдениям, у школьников 9-х классов Забайкальского края систолический показатель в состоянии покоя, повышенной работоспособности и в фазе начального снижения результата находится в пределах нормы. Его величины не превышали должных более чем на 2-3%. При снижении результата в беге на 10-12% систолический показатель превышал должную величину на 5,5%, что свидетельствует о развивающемся утомлении.

Материалы, полученные в процессе эксперимента при многократном выполнении физических упражнений на выносливость на модели бега умеренной интенсивности (70% от максимальной), свидетельствуют о том, что предложенная нагрузка оказалась адекватной физическим возможностям учащихся девятых классов г. Читы, так как сдвиги в изучаемых системах находились в пределах физиологических норм. Методический вывод, который вытекает из результатов исследования, можно сформулировать следующим образом: оптимальным количеством повторений упражнений на выносливость следует признать такое, при котором результат ухудшается не более чем на 10-12%, то есть 3-5 повторений через 3-4 минуты отдыха. Длительность выполнения упражнений не менее пяти минут при ЧСС - 150-160 уд/мин.

Результаты эксперимента позволяют также рекомендовать при развитии общей выносливости нагрузки умеренной интенсивности аэробного характера. Нагрузки повышаются "ступенчато", сначала за счет увеличения дистанции, затем скорости. Продолжительность выполнения упражнений не менее 5-6 минут. Для школьников исследуемой возрастной группы оптимальная интенсивность нагрузок на общую выносливость по ЧСС - 150-155 уд/мин.

Характеристика интенсивности по ЧСС позволяет точнее индивидуализировать нагрузку. Дозировка интенсивности по внешним признакам, то есть мощность работы, технически более проста, но менее индивидуализирована.

В то же время следует иметь в виду, что при значительном утомлении наблюдается ярко выраженная дискоординация между объемом выполненной работы и реакцией сердечно-сосудистой системы. Поэтому педагогу необходимо постоянно следить на уроках за проявлением внешних признаков утомления с тем, чтобы вовремя прекратить выполнение упражнений.

Дозирование физических нагрузок при многократном выполнении скоростных упражнений

В процессе выполнения упражнений скоростного характера наблюдаются заметные изменения на электрокардиограмме.

Педагогические наблюдения и физиологический контроль за состоянием сердечно-сосудистой системы учащихся в процессе многократного выполнения упражнений скоростного характера позволяет нам рекомендовать их выполнение до снижения результата не более чем на 4-6% от лучшего показателя. При этом ЧСС возрастает на 8-12 уд/мин. Дальнейшее выполнение упражнений приводит к значительному напряжению сердечно-сосудистой системы. При развитии скоростных качеств использовались упражнения технически несложные, которые позволяли концентрировать внимание учащихся на скорости выполнения. Скоростные пробежки на дистанции 20-30 м учащиеся могли преодолеть с предельной скоростью, с интервалом отдыха 2-3 минуты.

Дозирование физических нагрузок при многократном выполнении силовых упражнений

Значительное место в системе физического воспитания отводится развитию мышечной силы. Силовые упражнения укрепляют опорно-двигательный

аппарат, способствуют формированию двигательных навыков и развитию двигательных качеств.

В процессе эксперимента установлено, что многократное выполнение силовых упражнений возможно до снижения результата на 4-6%. Дальнейшее повторение силовой нагрузки приводит к значительному утомлению и как следствие – к снижению функциональной деятельности сердечно-сосудистой системы.

В процессе развития мышечной силы необходимо было сочетать упражнения широкого воздействия с упражнениями на развитие отдельных мышечных групп. Развитие силы мышц у учащихся девятых классов проводилось посредством составленных нами апробированных комплексов упражнений, в ряде случаев с применением тренажеров, а также гирь, гантелей, штанги и других отягощений.

Упражнения на тренажерах проводились во второй половине основной части урока в течении 7-9 минут. Периодичность таких занятий – 4-5 раз в месяц. Учащиеся во время упражнений, направленных на развитие силы переходили по кругу от одной "станции" к другой, на которых были расставлены снаряды в порядке чередования упражнений для развития силы разных мышечных групп. около тренажера были таблички с описанием упражнений, с указаниями, как их надо выполнять, а также длительности отдыха во время перехода к следующей станции (обычно 40-60 с).

От урока к уроку, по мере повышения силовых возможностей учащихся, количество повторений постепенно увеличивалось. После того, как ученики были способны выполнить упражнение более 10-12 раз подряд, мы повышали величину отягощения, причем настолько, чтобы они могли повторить упражнение не более 5-8 раз подряд.

Комплексы упражнений по развитию силовых качеств составлялись соответственно со спецификой каждого раздела учебной программы.

Дозирование физических нагрузок при многократном выполнении упражнений скоростно-силового характера

Развитию скоростно-силовых качеств в процессе физического воспитания подростков уделяется серьезное внимание, так как большинство трудовых и бытовых навыков выполняются в скоростно-силовом режиме.

Как показали исследования, выполнение упражнений скоростно-силового характера (прыжки, метания и др.) требуют значительного напряжения в деятельности работы сердца уже в фазе начального снижения работоспособности. Поэтому при появлении внешних признаков утомления, следует прекратить выполнение упражнений, так как в дальнейшем они могут привести к неблагоприятным сдвигам. При работе с учащимися на уроках физической культуры следует осторожно применять скоростно-силовые упражнения, особенно в подвижных играх или эстафетах, так как при большом эмоциональном возбуждении учащиеся могут упустить момент наступления утомления, что может нанести вред здоровью школьников.

В упражнениях скоростно-силового характера продолжительность одно-разовой нагрузки составляет от 7 до 26 с; число повторений – от 3 до 15 раз; три серии, интервал отдыха – 40-45 с.

Исследования реакции сердечно-сосудистой системы при выполнении упражнений на гибкость и координационные способности школьников позволили установить, что эти упражнения не вызывают существенных изменений показателя ЭКГ. Это можно объяснить тем, что при выполнении данных упражнений в работу включается небольшое количество мышечных групп и упражнения выполняются в невысоком темпе. В связи с этим, при планировании нагрузок на гибкость и координацию в процессе выполнения занятий со школьниками Забайкальского края, мы использовали рекомендации В.И. Ляха (1998) и Е.П. Ильина (2011).

При совершенствовании координационных способностей мы также учитывали мнение Л.В Волкова (2002), который считает, что координацию движений следует развивать в процессе обучения школьников новым видам физических упражнений, путем усложнения условий выполнения разных двигательных действий.

Главное – создание повышенной трудности за счет требования большей точности движений, сложности согласования движений разными частями тела, согласования движений в разных плоскостях, изменений ритма, необходимость проявления находчивости.

ВЫВОДЫ

1. Проведенные исследования позволили выявить существенные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системы организма школьников Забайкальского края в процессе многократного выполнения упражнений на скорость, выносливость и силу. Также установлено, что объем выполнения упражнений на гибкость и координацию не лимитируется уровнем функционального развития сердечно-сосудистой системы.

2. Определяющим фактором изменений функциональной деятельности физиологических систем организма учащихся является объем выполнения мышечной работы, то есть уровень энергетических затрат организма, определяющих величину кислородного запроса. В механизме действия этого фактора ведущее место принадлежит моторно-висцеральной регуляции, обеспечивающей усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и другие сдвиги, необходимые для полноценного кровоснабжения работающих скелетных мышц, мозга и миокарда.

3. При выполнении физических упражнений различной направленности реакция кардиореспираторной функции изменяется от повторения к повторению. Фаза повышенной работоспособности характеризуется не только лучшими физическими показателями, но и высокой согласованностью в деятельности всех энергообеспечивающих систем организма. В фазе начального снижения работоспособности продолжается дальнейшая интенсификация дея-

тельности сердечно-сосудистой системы организма учащихся. В фазе значительного снижения работоспособности возникают дискоординация между временными характеристиками работы и изучаемыми сдвигами, сигнализируя о наступлении развивающегося утомления.

4. Результаты педагогических и медико-биологических наблюдений позволили определить допустимые нагрузки при многократном выполнении физических упражнений различного характера учащимися девятых классов Забайкальского края.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. 293с.

2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2011. 352с.

3. Лях В.Н. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте. – // Теория и практика физической культуры. 1999. №5. - С.40-46.

4. Фарель В.С. Двигательные способности // Теория и практика физической культуры. 1977. №12. - С.27-30

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

*Бородачева Светлана Евгеньевна, старший преподаватель,
Мезенцева Вера Анатольевна, старший преподаватель,
Ишкина Ольга Александровна, старший преподаватель,
Самарская государственная сельскохозяйственная академия
г. Самара, Россия*

Аннотация: Рассматривается влияние физической культуры и спорта на формирование здорового образа жизни молодежи. Раскрывается само понятие асоциальность. Рассмотрены основные факторы, влияющие на характер отношения молодежи к физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, систематические занятия, здоровье, асоциальное поведение.

Abstract: The influence of physical culture and sports on the formation of a healthy lifestyle of young people is considered. The very concept of asociality is revealed. The main factors affecting the character of the attitude of young people to physical culture are considered.

Index terms: physical culture, sport, healthy lifestyle, systematic studies, health, antisocial behavior.

Социальная нестабильность, неблагоприятные семейно-бытовые отношения, чрезмерная занятость родителей и т.п. болезненно отражается на подростках. В этих условиях возникают серьезные предпосылки для зарождения у них асоциального поведения. Формы проявления этого поведения разнообразны: от незначительных проступков до общественно опасных деяний. Тенденция к отклонению от общепринятых правил поведения имеет давнюю историю, она появилась одновременно с зарождением человечества. Уже тогда общество ставило на её пути некие преграды, которые удерживали людей от поступков, противоречащих представлениям людей о правилах поведения. В нашей стране продолжает оставаться сложная социально-демографическая ситуация и положение здоровья населения.

Наиболее часто встречаемые асоциальные проявления среди населения это детский и взрослый алкоголизм, детская безнадзорность, беспризорность, сиротство, табакокурение, наркомания. Что же такое асоциальность? Асоциальность – это поведение и поступки, не соответствующие нормам и правилам поведения людей в обществе, общественной морали [3].

Понятие асоциальность стало использоваться в основном с первой половины XX века в качестве собирательного политического термина, обозначающего неблагополучных людей.

Подростки не всегда справляются с возникшими проблемами, а родители, в силу различных обстоятельств, не могут уберечь их от многих негативных воздействий, сложившейся новой агрессивной среды. Слабое здоровье, множество нерешенных социальных проблем ведут к депрессиям, срывам и как следствие асоциальному поведению. Безрадостное существование и постоянная борьба за выживание оставляют клеймо на психическом здоровье подростка. Усугубляют положение окружающие сегодня жестокость, насилие, криминальные разборки, социальная нестабильность в обществе, индустрия развлечений. Все это отклонение от социальных норм.

Отметим, что физическая культура и спорт рассматриваются современной педагогической наукой как особый способ предупреждения таких асоциальных отклонений в поведении подростков, способствующий воспитанию физических и нравственных качеств, связанных с формированием всесторонне развитой личности.

Физическая культура, являясь составной частью общей культуры личности, во многом определяет ее социальный и нравственный статус и может быть решающим фактором предупреждения и преодоления отклонений в поведении подростков. Вовлечение подростков в физкультурно-оздоровительную деятельность дает возможность активно противостоять распространению вредных привычек, способствовать здоровому образу жизни и является альтернативой асоциальному поведению. Элементы асоциального поведения молодежи формируются на фоне деформации социальной и культурной жизни об-

щества, социальное неравенство, незрелость, а также недостаточный профессиональный и жизненный опыт, следовательно, и сравнительно невысокий социальный статус.

Многочисленные научные, психолого-педагогические исследования, а так же педагогическая практика показали, что одним из важных факторов предупреждения асоциального поведения подростков является правильная организация досуга. Физическая культура, являясь наукой, затрагивающей физическую активность человека, накопила значительный опыт решения различных проблем, путем формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, социализация человека средствами физической культуры и спорта, в сочетании с другими культурными ценностями. Значительный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать в профилактике вредных привычек как наиболее результативный и наименее затратный механизм эффективного оздоровления подрастающего поколения.

Жизненный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта способствуют комплексному решению проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования подрастающего поколения, формированию положительного морально-психологического климата в обществе. В последнее время все актуальней становится влияния физического воспитания на личностные установки человека и на его отношение к окружающим [1].

Асоциальное поведение, понимаемое нами как отклонение от социальных и нравственных норм, приобрело в последнее время массовый характер, что поставило это явление в центр внимания социологов, педагогов, психологов, медицинских работников и правоохранительных органов. Несмотря на значительные усилия специалистов в области педагогики, психологии и социологии, направленные на изучение состояния проблем общеобразовательной школы, определение теоретических основ обучения в современных условиях, внедрение новых технологий педагогического взаимодействия с учащимися.

Проблема воспитания подрастающего поколения по-прежнему остается актуальной. Назрела необходимость в комплексном изучении и педагогическом обосновании асоциального поведения, основанном на новых исследовательских подходах к изучению особенностей такого поведения подростков в современных социально-экономических условиях, к организации комплексной помощи и социальной поддержки данной категории, к формированию всесторонне развитой, социально-полноценной личности, а также к разработке воспитательно-профилактических технологий и программ, учитывающих личностные и социальные факторы. К социальным факторам относятся рост преступности, миграционные процессы, индустрия наркотиков и алкоголя, разру-

шение природной среды, безработица. Психофизические факторы определяются врожденными нарушениями в развитии и возрастными особенностями пубертатного периода в формировании личности подростков.

Существующие социальные проблемы (наркомания, агрессивность, алкоголизм и т.д.) заставляют нас задуматься о том, почему это происходит. Почему ребенок изначально открытый и устремленный к добру, взрослея, постепенно приобретает асоциальный тип поведения. Дефицит таких понятий, как милосердие, доброта, уважение друг к другу в обществе все чаще приводит к равнодушному отношению к судьбе ребёнка. Педагогические факторы, связанные с потребностями модернизации системы образования, с резким снижением количества и качества форм внешкольной работы с подростками, в частности с закрытием спортивных секций и клубов, с переводом их на коммерческие формы работы, что резко снижает процент подростков, занимающихся физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

Профилактика асоциального поведения подростков становится важнейшей задачей современного общества и государства. При этом в настоящее время недостаточно разработано направление работы с подростками асоциального поведения в процессе учебной и внеклассной работы с целенаправленным использованием физической культуры и спорта.

Использование физической культуры и спорта в воспитательно-профилактической работе с подростками асоциального поведения будет способствовать повышению мотивации и интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, изменению негативных эмоциональных состояний (тревожности, агрессивности), сохранению и укреплению здоровья, развитию физических и нравственно-этических качеств у асоциальных подростков.

В процессе занятий физической культурой и спортом в значительной мере ослабевает действие тревожно-агрессивных компонентов личности за счет переноса этой отрицательной энергии на стратегию борьбы и соревнования, что в значительной мере создает воспитательную и профилактическую основу, снижает риск асоциального поведения среди подростков. В современном мире заметно ослабление социальных связей, а физическая культура и спорт приобретает большое значение в связи с тем, что общение происходит вне дома и работы, и физкультурно-спортивные мероприятия приобретают статус «социально-психологических», где подростки собираются для формирования и поддержания дружеских, неформальных позитивных отношений.

Следовательно, проявление внимания по отношению к подросткам, сопереживания и сочувствия, которых они лишены в семье, позволяет компенсировать отсутствие этих эмоций, и предполагает формирование позитивного поведения. Формирование таких качеств личности, как доброта, отзывчивость, терпимость, дисциплинированность, честность, порядочность, в определенной степени зависят от правильной организации процесса физкультурно-оздоровительной деятельности.

Важно, также подчеркнуть, что занятия физической культурой и спортом заполняют свободное время молодого человека, прививают навыки здорового образа жизни, формируют положительные привычки.

Таким образом, целенаправленное использование физической культуры и спорта в воспитательно-профилактической работе с подростками позволяет заполнить свободное время подростков социально-значимой деятельностью, которая способствует коррективке физического, нравственного и психического состояния, что положительно сказывается на предупреждении и преодолении асоциального поведения подростков. В значительной мере этому способствует условия, обстановка и «микроклимат» спортивной секции зависящей от квалификации преподавателей физической культуры и тренеров по видам спорта, и педагогических условий учебно-тренировочных занятий. Целесообразно увеличить время, отводимое на демонстрацию занятий по развитию силы, выносливости, ловкости, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. Именно такой путь будет способствовать массовому вовлечению подростков в занятия спортом.

Физическая культура и спорт является эффективным средством сохранения и укрепления здоровья, физического развития, улучшения физической подготовленности и повышения работоспособности; достижения физического совершенства; формирования потребности в здоровом стиле жизни; поддержания жизненных и творческих сил людей. Физическая культура и спорт расширяет круг общения людей, дает возможность сопереживать, эстетическое и эмоциональное восприятие. Спорт рассматривается как важное социальное средство приобщения детей и молодежи к здоровому образу жизни и профилактическая работа по предупреждению их возможного асоциального поведения вредных привычек.

Физическая культура все больше проникает в жизнь людей, выполняя важные социальные функции. Говоря о функциях физической культуры, нельзя не отметить, что она представляет собой действенное средство социализации личности. Изменение социальных функций физической культуры неразрывно связаны с глубоким проникновением ее во все основные сферы жизнедеятельности – труд, отдых, учеба, охрана здоровья [2].

Можно сделать вывод, что роль физической культуры, спорта, туризма, медицинских мероприятий в профилактике асоциальных явлений среди населения занимает высокую ступень в современном мире. Среди молодежи, ведущего здоровый образ жизни и занимающегося физической культурой и спортом, не наблюдаются асоциальные явления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лещинский, А.А. Берегите здоровье / А. А. Лещинский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 247с.
2. Бородачева С.Е., Мезенцева В.А. Поддержание и укрепление уровня здоровья студентов самостоятельными занятиями по физической культуре /

Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола: МарГУ 2015 № 26. – 179 с.

3. Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений современной молодежи /Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы V международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2016 г. ФГОУ ВО РГППУ. 2016. – 513 с

THE LITERATURE

1. Leszczynski, A. A. take care of your health / A. A. Leszczynski. – М.: Physical culture and sport, 1991. – 247с.

2. Borodachev S.E., Mezentseva, V. A. the Maintenance and strengthening of health of students self-physical training / Physical culture, sport and health. – Yoshkar-Ola: Mari State University 2015 No. 26. – 179 p.

3. Mezentseva V. A., Borodacheva S. E. the Role of physical culture and sport in prevention of asocial manifestations of modern youth / problems of physical culture and sport development in the new Millennium: proceedings of the V international scientific and practical conference, Ekaterinburg, February 28, 2016. FGOU in RSPU. 2016. – 513 p.

УДК: 159

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ СИГАРЕТ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Гусева Валерия Евгеньевна, студент

Сапова Полина Федоровна,

кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассмотрено влияние курения сигарет на профессиональную спортивную деятельность. Была выявлена степень влияния девиантности на психофизическое состояние и результативность профессиональных спортсменов.

Ключевые слова: спорт, курение, молодежь, профессионал, результаты, психофизическое состояние.

Annotation. The article considers the influence of smoking cigarettes on professional sports activity. The degree of influence of deviance on the psychophysical state and effectiveness of professional athletes was revealed.

Key words: sport, smoking, youth, professional, results, psychophysical state.

Актуальность. В настоящий момент, общество борется с множеством социальных проблем, но именно курение переросло в социальное бедствие. Сейчас число курильщиков характеризуется огромными цифрами, а проблема стала поистине глобальной. От этого страдает все общество, но в

первую очередь, под угрозу попадает молодое поколение страны, не имеющего четкого жизненного ориентира, жизненного опыта. Табак особенно активно влияет на молодой организм, постепенно разрушая его. Приобщение к курению детей, подростков и женщин указывает на то, что курение является не только медико-социальной проблемой, но и педагогической. Так, на основании ранее проведенного мной анкетирования, для дополнительного анализа данной темы была произведена выборка людей – 91 человек из 500 опрошенных – занимаются профессиональным спортом, либо профессионально занимались ранее, при этом 20 человек курят более 1 года. На основании этого можно сделать вывод, что пагубная привычка к сигаретам свойственна и профессиональным спортсменам. В большинстве своем, спортсмены, несомненно, ведут здоровый образ жизни, не имея пристрастий к пагубным привычкам, но есть и те, кто осведомлен о вреде и последствиях курения, но при этом все равно тянется к сигарете. Проблема курения сигарет среди профессиональных спортсменов становится все глобальнее, специалисты Всемирной антидопинговой организации еще в 2011 году заинтересовались данной проблемой. Исследования, проводимые в течение года показали, что из 2185-ти спортсменов – 15 % являются активными курильщиками. Наиболее высок процент никотинозависимых среди футболистов, хоккеистов, гимнастов, регбистов и лыжников.

Цель исследования: Изучение влияния курения сигарет на организм и психоэмоциональное здоровье профессиональных спортсменов.

Задачи исследования: понять влияние курения сигарет для профессиональных спортсменов; выявить степень влияния на психоэмоциональное состояние профессиональных спортсменов; провести практическую часть исследования для сравнения достоверности литературных и информационных источников.

Методы и организация исследования. Анализ литературных и информационных источников; анкетирование.

Анализ и результаты исследования. Табакокурение – одна из самых распространенных привычек человечества. Курение или хронический никотинизм, рассматривается как одна из разновидностей наркомании. Сигареты – это самый распространенный легальный наркотик в настоящее время[1]. Среди предотвратимых причин смертности, курение табака занимает первое место в мире, когда около 5 миллионов человек ежегодно умирают в результате заболеваний, вызванных курением. В связи с распространением курения по всему миру, увеличение числа курящих по прогнозам к 2020 году резко возрастет и составит около 10 миллионов человек.

В настоящий момент, ведется активная и целенаправленная поддержка с табакокурением со стороны олимпийского движения, путем проведения спортивных мероприятий, обеспечивающих здоровую и свободную от табака среду для спортсменов и для семей с детьми, посещающих данные мероприятия, тем самым – призывая и мотивируя вести здоровый образ

жизни, без пагубных привычек, при этом подавая пример подрастающему поколению. Табак, употребляемый в любом виде, представляет серьезную угрозу для здоровья человека, а для профессионального спортсмена губителен и опасен вдвойне [1]. Профессиональный спорт и сигареты – несовместимы. Курение и профессиональный спорт – противодействующие и противоположные для организма явления.

Табакокурение блокирует положительное влияние спорта на организм человека, когда спортивная деятельность, в свою очередь, способствует более глубокому и ускоренному проникновению вредных, губительных веществ в организм человека, что проявляется в усилении кровотока, увеличении объема прокачиваемого легкими кислорода.

Курение сигарет и занятие спортом часто сопровождаются частыми простудами, кашлем, пониженным уровнем выносливости, способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Борьба с данной пагубной привычкой – это борьба за хорошее здоровье, высокую работоспособность, долголетие, что важно для каждого из нас, но особо значимо для профессиональных спортсменов [2]. Для более детального и углубленного исследования было проведено анкетирование, в ходе которого, приняло участие 120 человек (100 человек – девушки, 40 человек – молодые люди) в возрастной группе от 16 до 26 лет. Важно отметить, что большинство респондентов девушки – будущие курительницы не выглядят радужным, вероятность рождения здорового ребенка у курящей женщины на 25 % ниже, чем у некурящей. На основании анкетирования профессиональных спортсменов, выявлено, что проблема по-прежнему остается актуальной и требует решения, так как 48 респондентов курят, при этом имея стаж курительщика от одного года до трех лет, выкуривая до 10 сигарет в день.

В современном обществе часть людей твердо убеждена, что одновременное курение сигареты и профессиональное занятие спортом – не губительно для организма человека, а зачастую вовсе считают, что негативные последствия табакокурения восполняются активным занятием спортом. Почему же тогда данная пагубная привычка способствует развитию одышки, ухудшает газообмен, провоцирует появление кашля, бронхита и других заболеваний, связанных с курением сигарет. Как на самом деле табак влияет на организм профессиональных спортсменов? Что происходит с организмом спортсмена во время курения сигарет? Совместимы ли профессиональный спорт и табакокурение?

Среди профессиональных спортсменов широко распространено мнение, что табак способствует повышению работоспособности и внимательности, помогает расслабиться – но это миф. На самом деле, сигареты вызывают наркотическую зависимость, которая заставляет человека курить снова и снова, тем самым человек не в силах расслабиться без табака. Никотин раздражает нервную систему, истощает энергию мозга. Но несмотря на это,

в современном мире, часть молодого поколения профессиональных спортсменов, физическое воспитание которых, направлено на разносторонне, комплексное развитие личности, все равно твердо уверены, что пагубные привычки, в частности табакокурение – помогают справиться с стрессовыми ситуациями, утомлением и психическим напряжением. Но мало кто знает, что однократный прием дозы табака – вызывает нарушения в функционировании человеческого организма.

Одна сигарет пропускает через дыхательные пути курильщика – спортсмена около 20 литров табачного дыма, в котором содержится около 250 миллиграмм угарного газа и до 1000 других вредных элементов, что в дальнейшем поступает в легкие. В ходе напряженной мышечной деятельности спортсменов, мышцы и мозг нуждаются в притоке артериальной крови, которая будет насыщена кислородом, но у спортсменов – курильщиков данная потребность удовлетворяется не в полной степени.

Все это способствует утомлению мышц, которые не способны справиться с намеченной работой, в дальнейшем наступает мышечная усталость, а координация движений снижается на 25 % [2].

Курение сигарет перед тренировкой – колоссальный стресс для легких спортсмена. Нехватка кислорода, в связи с пагубной привычкой, снижает общую выносливость, ослабляет сократительную способность мышц. Изменения в структуре легочных тканей, приобретая рубцовое строение. Во время курения сигарет происходит заполнение легочных альвеол смолами и продуктами горения табака, что снижает легочную проводимость, вызывает легочную недостаточность во время занятий спортом, поскольку необходимо больший объем кислорода, нежели в повседневной жизни.

Сердце и сосудистая система работает с двойной нагрузкой, сердце курящего человека за 24 часа производит на несколько тысяч больше, чем некурящего. Во время занятий спортом сердце курильщика не справляется с нагрузкой, сердечная мышца работает в учащенном режиме, резко поднимается артериальное давление, сердце нуждается в большем количестве кислорода. Тем самым, происходит отмирание клеток сердечной мышцы, сердце работает на износ, все это негативно влияет на состояние здоровья спортсмена и результаты профессиональной деятельности. Никотин также влияет на нервную систему спортсмена, ухудшается координация движений, в которой нуждается любой спортсмен.

Вместо этого, спортсмен может забыть о плодотворной результативности занятий, так как вся подготовка сводится к нулю, в связи с пристрастием к данной пагубной привычке. В большей степени никотин приводит к сужению сосудов головного мозга, приводит к гипоксии, тем самым замедляя скорость реакции нейронов головного, что приводит к длительному принятию решений и выработке тактики в ходе соревновательной деятельности. Превышение нагрузок головного мозга и повышенной артериальной давле-

ние может быть причиной нарушения кровообращения, привести к необратимым последствиям – инсульту [2,4]. Никотиновая зависимость – изменяет нравственное, физическое, психическое и психоэмоциональное здоровье профессионального спортсмена. Курение можно причислить к одной из форм проявления девиантного поведения, с которой впоследствии нередко сочетаются и другие виды зависимостей.

Но ведь главная цель физического воспитания – развитие и совершенствование необходимых физических способностей, психофизиологического уровня функционального состояния организма и укрепление здоровья. Спортивная деятельность целенаправленно способствует развитию физических качеств и совершенствованию психологических качеств – саморегуляции и самоконтроля, психологических процессов – двигательной памяти, мышления, воображения и внимания.

Развиваются и свойства личности – характер, сила воли, личностные установки и мотивационная сфера [3]. А в свою очередь соревновательная деятельность спортсмена развивает – личностную мотивацию, соревновательные навыки и экстраординарные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают влияние на результат деятельности спортсмена.

В спорте нет места табакокурению, спорт – направлен не только на физическое и спортивное совершенствование, но и на нравственное, эстетическое, интеллектуальное и трудовое воспитание. Данные анкетирования подтверждают, что физическое воспитание положительно влияет на личностные и мотивационные установки спортсменов – 16 человек победили пагубную привычку и на данный момент ведут здоровый образ жизни. Спорт способствует выделению гормонов радости и счастья – эндорфина и серотонина, что способствует снижению напряжения, помогает бороться со стрессом и хронической усталостью.

Выводы. Курение сигарет и профессиональный спорт вдвойне опасно для организма, занятия спортом требуют полного отказа от табакокурения. Никотиновая зависимость – одна из самых губительных привычек для спортсмена. Доказано, что спорт – лучший способ борьбы с данной вредной привычкой. Физические нагрузки укрепляют организм, помогая отвлечься, а вскоре и вовсе забыть о пристрастии к сигарете.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Культура здоровья студента: Учебное пособие. – Екатеринбург, - 2003, - 224 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС – 2002. —512 с.
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. -- М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

4. Буркин М.М., Горанская С. В., Основы наркологии: Учебное пособие. – Петрозаводск, - «Карелия», - 2002, -103 с.

THE LITERATURE

1. Baronenko VA, Rapoport LA Culture of student health: Textbook. - Ekaterinburg, - 2003, - 224 p.

2. Dubrovsky VI Sports medicine: Textbook. for stud. supreme. training. institutions. - 2 nd ed., Ext. - Moscow: Humanité. ed. Center VLADOS - 2002.-512 p.

3. Gogunov E.N., Martyanov B.I. Psychology of Physical Education and Sport: Proc. allowance for stud. supreme. ped. schools, schools. - Moscow: Publishing Center "Academy", 2000. - 288p.

4. Burkin MM, Goranskaya SV, Fundamentals of Narcology: Textbook. - Petrozavodsk, - "Karelia", - 2002, -103 p.

УДК 797.253

ПОКАЗАТЕЛИ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВАТЕРПОЛИСТОВ – ПОДВИЖНЫХ НАПАДАЮЩИХ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНАЛИЗА ИГР ОЛИМПИАДЫ–2016)

Марьин Игорь Сергеевич,

*тренер по плаванию и водному поло фитнес-клуба «X-Fit fusion premium»,
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье представлены показатели плавательной подготовленности, обуславливающие успешность соревновательной деятельности ватерполистов. Разработана статистическая (факторная) модель плавательной деятельности подвижных нападающих игроков высшей квалификации, реализуемую в соревновательных условиях.

Ключевые слова: водное поло, ватерполисты высшей квалификации, подвижные нападающие, Олимпиада–2016, плавательная подготовленность, результативность соревновательной деятельности.

Annotation. The article presents the indicators of swimming preparedness, which determine the success of the competitive activity of water polo players. The statistical model of swimming activity of mobile attacking players of the highest qualification realized in competitive conditions is developed.

Keywords: water polo, water polo players of the highest qualification, moving forwards, Olympic Games 2016, swimming preparedness, efficiency of competitive activities.

Введение. В водном поло техника и тактика игры постоянно развиваются, усложняются способы взаимодействия игроков, что требует постоянного поиска путей совершенствования процесса спортивной подготовки.

Ведущие специалисты водного поло (С.Н. Фролов, О.И. Попов, Н.А. Чистова и др. [2]) утверждают, что анализ соревновательной деятельности является необходимой предпосылкой эффективного управления тренировочным процессом и ходом игры. В последние годы особую значимость приобретают показатели, которые характеризуют плавательную деятельность ватерполистов различных игровых амплуа [1, 2, 3 и др.].

Исходя из этого, **целью** данного исследования стало выявление показателей плавательной подготовленности подвижных нападающих, обуславливающих успешное выступление ватерпольной команды в соревнованиях.

Перед исследованием были поставлены следующие **задачи**: 1) выявить показатели плавательной подготовленности, обуславливающие результативность и успешность соревновательной деятельности ватерполистов; 2) разработать статистическую (факторную) модель плавательной деятельности подвижных нападающих, реализуемую в условиях крупнейших международных соревнований.

Результаты исследования. Для получения такого рода информации нами был проведён качественно-количественный контент-анализ видеозаписей 42-х матчей Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро, в которых приняли участие 12 национальных сборных команд мировой элиты водного поло. Полученная таким образом информация о способах плавания и режимах их применения, а также об игровых приёмах, применяемых подвижными нападающими игроками в процессе соревновательной деятельности, была подвергнута сначала корреляционному, а затем факторному анализу.

При интерпретации результатов корреляционного анализа мы исходили из положения о том, что ключевыми факторами, объективно характеризующими результативность выступления команды в соревнованиях, являются: занятое место в турнире, количество забитых мячей и количество пропущенных мячей. Из корреляционной матрицы нами были отобраны те показатели, которые образовывали статистически значимые корреляционные взаимосвязи с тремя вышеперечисленными индикаторами успешности выступления в соревнованиях всей команды (табл. 1).

Как видно из табл. 1, «место в турнире» отрицательно коррелирует со «временем плавания способом ватерпольный кроль на груди» ($\rho = -0,67$), «временем плавания способом треджен на груди» ($\rho = -0,52$), «временем плавания способом треджен на спине на протяжении матча» ($\rho = -0,52$) и с «количеством приподниманий в течение матча» ($\rho = -0,47$) и положительно – со «временем плавания способом спринтерский кроль на груди на протяжении игры» ($\rho = 0,61$).

Полученные данные говорят о том, что команды, занявшие высшие места на пьедестале, чаще используют такие способы плавания, как треджен на груди, ватерпольный кроль на груди и треджен на спине, поскольку они позволяют в процессе игры получать мяч, эффективно вести единоборство и маневрировать под воротами соперника во время позиционного нападения.

В то же время, более успешные команды реже применяют спринтерский кроль на груди, компенсируя этот момент более точными передачами мяча.

«Количество забитых мячей» образует положительные корреляционные взаимосвязи с показателями «временем, проведённым игроком на поле» ($\rho = 0,45$) и с «количеством выполненных выпрыгиваний за игру» ($\rho = 0,63$), что неудивительно, поскольку: а) забить мяч в ворота противника возможно, только если игрок находится в поле, а не сидит на скамейке запасных; б) именно выпрыгивания являются основным игровым приёмом, обеспечивающим эффективное завершение атаки.

«Количество забитых мячей» коррелирует с показателем «расстояние, преодолеваемое игроком в течение матча» ($\rho = 0,47$). Положительный характер взаимосвязи говорит о том, что в современном водном поло команды, которые пропускают больше мячей в свои ворота, проплывают большее расстояние во время игр по сравнению с соперниками.

Таблица 1

Показатели плавательной подготовленности ватерполистов – подвижных нападающих высшей квалификации, обуславливающие успешность соревновательной деятельности

№	Показатели плавательной подготовленности	Коэффициент корреляции Спирмена (ρ)
	Место в турнире	
1	Время плавания способом спринтерский кроль на груди на протяжении матча	0,61
2	Время плавания способом ватерпольный кроль на груди на протяжении матча	-0,67
3	Время плавания способом треджен на груди на протяжении матча	-0,52
4	Время плавания способом треджен на спине на протяжении матча	-0,47
5	Количество выполненных приподниманий в течение матча	-0,52
Количество забитых мячей		
1	Время, проведённое игроком на поле в течение матча	0,45
2	Количество выполненных выпрыгиваний в течение матча	0,63
Количество пропущенных мячей		
1	Расстояние, преодолеваемое игроком в течение матча	0,47

«Количество забитых мячей» коррелирует с показателем «расстояние, преодолеваемое игроком в течение матча» ($\rho = 0,47$). Положительный характер взаимосвязи говорит о том, что в современном водном поло команды, которые пропускают больше мячей в свои ворота, проплывают большее расстояние во время игр по сравнению с соперниками.

В рамках решения второй задачи исследования, матрица содержащая данные о способах плавания и режимах их применения, а также об игровых приёмах участников Олимпийских игр 2016 года, была подвергнута факторному анализу (по методу ротации референтных осей по Varimax-критерию). Результаты факторного анализа представлены в табл. 2.

Первый фактор является биполярным и имеет удельный вес 22,86 %. Он представлен двумя группами признаков: первая включает в себя переменные «время плавания способом спринтерский кроль на груди на протяжении матча» и «место в турнире», что позволяет идентифицировать данный фактор как *«кроль на груди как способ плавания, обеспечивающий быстрое преодоление расстояний (как с мячом, так и без мяча) во время атакующих действий команды»*. Вторая группа имеет в своём составе признаки «время плавания способом ватерпольный кроль на груди» и «время плавания способом треджен на спине на протяжении матча», что даёт возможность обозначить данный фактор как *«способы плавания, применяемые в процессе получения мяча, единоборств и маневрирования под воротами соперника»*. Биполярный статус данного фактора свидетельствует о том, что данные модели игровой деятельности подвижных нападающих являются альтернативными.

Таблица 2

Статистическая (факторная) модель плавательной деятельности ватерполистов – подвижных нападающих высшей квалификации в условиях соревновательной деятельности

№	Удельный вес фактора, %	Наполнение фактора с указанием величины нагрузки
1	22,86	Время плавания способом спринтерский кроль на груди на протяжении матча (–0,86). Место в турнире (–0,73).
		Время плавания способом ватерпольный кроль на груди на протяжении матча (0,83). Время плавания способом треджен на спине на протяжении матча (0,76).
2	14,07	Расстояние, преодолеваемое в течение матча (0,85). Время, проведённое игроком в течение матча (0,71).
		Количество обманных движений (финтов), выполненных в течение матча (–0,69).
3	11,59	Время плавания способом кроль на спине на протяжении матча (0,76). Время плавания способом ватерпольный кроль на спине на протяжении матча (0,76).
4	8,83	Количество выпрыгиваний, выполненных в течение матча (–0,89). Количество мячей, забитых в процессе игры (–0,63).
5	7,34	Время плавания способом на боку на протяжении матча (–0,88).
6	6,49	Время плавания способом спринтерский кроль на спине на протяжении матча (–0,88).

7	5,61	Время плавания способом треджен на груди на протяжении матча (0,88). Количество приподниманий, выполненных в игре (0,51).
8	5,04	Количество остановок, выполненных в течение матча (0,83). Количество отвалов, выполненных в течение игры (0,76).
81,83		Суммарный вклад факторов в общую дисперсию

Второй компонент с удельным весом 14,07 % также является биполярным. Первая группа признаков включает в себя следующие показатели: «длина дистанции, пройденная ватерполистом в течение матча» и «время, проведённое игроком на поле», что позволяет интерпретировать данный компонент, как *«показатели, характеризующие работоспособность команды и игрока во время соревнований»*. Вторая группа идентифицирована нами как *«игровые приёмы, позволяющие переиграть и ввести в заблуждение соперника»*, поскольку в него входит признак «количество обманных движений (финтов), выполненных в течение матча». Тот факт, что фактор является биполярным, говорит о том, что выявленные игровые схемы альтернативны.

Факторная нагрузка третьего компонента равна 11,59 %. В него вошли такие показатели, как «время плавания способом кроль на спине» и «время плавания способом ватерпольный кроль на спине на протяжении матча». Исходя из этого, данный компонент был идентифицирован как *«способы плавания, применяемые для получения мяча на высоких скоростях»*.

Четвёртый фактор с удельным весом 8,83 % имеет в своём составе следующие переменные: «количество выпрыгиваний в течение матча» и «количество забитых мячей за игру». Данные признаки позволяют охарактеризовать четвёртый фактор как *«игровые приёмы, обеспечивающие эффективное завершение атаки»*.

Признак «время плавания способом на боку на протяжении матча», входящий в состав пятого фактора с нагрузкой 7,34 %, позволяет интерпретировать его как *«способы плавания, применяемые при единоборстве для выбора места под воротами соперника»*.

Шестой компонент с удельным весом 6,49 % интерпретирован нами как *«способы плавания, применяемые для восстановления сил в условиях игры»*, поскольку имеет в своём составе всего один признак – «время плавания способом спринтерский кроль на спине на протяжении матча».

Вклад седьмого фактора в общую дисперсию равен 5,61 %. Данный фактор включает в себя такие признаки, как «время плавания способом треджен на груди» и «количество приподниманий, выполненных в течение матча», что позволяет идентифицировать фактор как *«способы плавания и игровые приёмы, применяемые при позиционном нападении»*.

Факторная нагрузка восьмого компонента равна 5,04 %. Данный компонент, включающий в себя две переменные («количество остановок» и «количество отвалов, выполненных в течение матча»), идентифицирован как *«игровые приёмы, применяемые для резкой смены направления движения»*.

Закключение. Полученные данные могут быть приняты в качестве ориентиров для проектирования программ плавательной подготовки ватерполистов различной квалификации.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Марьин, И.С.* Способы плавания, применяемые ватерполистами высшей квалификации в соревновательной деятельности: результаты контент-анализа игр Олимпиады 2016 года / И.С. Марьин, О.Н. Степанова, В.Ю. Карпов, Е.Н. Латушкина // Теория и практика физической культуры. 2017. № 4. С. 66–68.

2. *Фролов, С.Н.* Организация многолетнего учебно-тренировочного процесса в водных видах спорта (водное поло) для детско-юношеских спортивных школ / С.Н. Фролов, О.И. Попов, Н.А. Чистова. – М.: РГУФКСМиТ, 2011. 21 с.

3 *Шмелёва, Л.В.* Средства и методы управления процессом подготовки высококвалифицированных ватерполисток: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.В. Шмелёва. – СПб.: НИИ физической культуры, 2003. 24 с.

THE LITERATURE

1. *Marin, I.S.* Methods of navigation used by polo players of the highest caliber in competitive activity: the results of the content analysis of the games of the Olympiad of 2016 / I.S. Marin, O.N. Stepanov, V.Yu. Karpov, E.N. Latushkina // Theory and practice of physical culture. 2017. No. 4. Pp. 66-68.

3. *Frolov, S.N.* The organization many years of training process in water sports (water polo) for children and youth sports schools / S.N. Frolov, O.I. Popov, N.A. Chistova. M.: Rsupesy & T, 2011. 21 p.

4. *Shmeleva, L.V.* Tools and methods for process control of training of highly qualified water polo players: author. dis. ... cand. ped. sciences / V.L. Shmeleva. SPb.: Research Institute of physical culture, 2003. 24 p.

УДК 796:004

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Карачев Илья Сергеевич,

Усольцева Светлана Леонидовна, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В современных информационных образовательных технологиях наблюдается значительный прогресс, обусловленный популярностью сети Internet. Появилось очень много электронных учебников, методических материалов по самым различным дисциплинам. Все это позволяет повысить эффективность процесса обучения. По праву достойное место в широком выборе различных программных систем занимают технологии мультимедиа. Применение их в процессе занятий физической культурой и спортом в вузе

позволит построить открытую индивидуальную систему обучения и рационально организовать познавательную деятельность в учебном процессе.

Ключевые слова: физическая культура, современные информационные технологии, мультимедиа, вуз, студенты.

Abstract. In the modern information educational technologies there has been significant progress, due to the popularity of the Internet. There was a lot of e-books, methodological materials on various disciplines. All this allows to increase the efficiency of the learning process. Multimedia technologies rightfully occupy a worthy place in a wide choice of different software systems. Their application in the process of physical culture and sports in the University will allow to build an open individual learning system and efficiently organize educational activities in the educational process.

Index terms: physical culture, modern information technologies, multimedia, University, students.

В век информатизации и глобализации современного общества на первое место выходит здоровье и современные технологии, как необходимое условие полноценной жизнедеятельности личности. Государство также заинтересовано в сохранении национального здоровья. Особенно это касается молодежи. Здоровье определяют как состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только как отсутствие заболеваний. Одним из главных принципов здесь выступает непрерывность физкультурного образования на всех ступенях, начиная с дошкольного и далее. Однако формирование у людей необходимой мотивации для систематических занятий физической культурой и спортом и по сей остается день одним из актуальных вопросов. Современные информационные технологии по праву занимают ведущие места и в образовательной деятельности. Они позволяют создавать, сохранять, перерабатывать и обеспечивать наиболее эффективные формы представления информационных возможностей любому пользователю. При этом уровень информатизации оказывает существенное влияние на успешность экономического развития. Основная задача информационных технологий при применении их в процессе обучения является внедрение интерактивных средств, помогающим управлять процессом учебно-познавательной деятельности, обеспечить доступ к современным образовательным ресурсам.

Учитывая технический прогресс и зарождение новых форм общественной жизни необходимо и в сфере физической культуры своевременно вносить коррективы, которые помогут в формировании потребности в «самореализации, воспитания и т.д.» средствами физической культуры [1].

Одной из форм применения информационных технологий в физической культуре является мультимедийные технологии. Мультимедиа понимают как интерактивную систему, которая показывает действие с неподвижным объектом, либо с движущимся видео, со звуковым сопровождением, а также компьютерной графикой и текстом [2]. В переводе «мультимедиа» звучит как

«много сред». Говоря о достоинствах данной технологии, стоит отметить следующее:

- аудио- или музыкальное сопровождение в соответствии с визуальным рядом;
- использование функций «стоп-кадр», пошагового пролистывания кадров, видеофрагментов видеозаписи либо фильма;
- возможность показа различных данных, методик и т.д.

К достоинствам мультимедийных технологий в отличие от других систем обучения также можно отнести безусловную и хорошую активность обучаемого индивида. Студент, получая материал из представленной обучающей программы, осуществляет обратную связь посредством введения ответов, вопросов и т.д.

В настоящее время мультимедийные технологии получили большое распространение при прохождении дисциплин теоретического курса либо в спортивной практике. Но если говорить об обычных уроках физической культуры в вузе, распространены незначительно. Возможно, это связано с финансовыми вопросами, не позволяющими оснастить спортивные залы требуемым оборудованием.

На наш взгляд, в спортзале должно быть следующее оборудование:

- ноутбук;
- мультимедийный проектор с настенным экраном;
- видеокамера;
- планшетный сканер;
- принтер;
- акустическая система, с микрофоном.

Также к средствам мультимедиа нового поколения относятся интерактивные доски. Они включают в себя два инструмента: это обычная маркерная доска и экран для отображения информации. Существующее при этом программное обеспечение позволяет работать как с текстами, различными аудио и видео материалами, так и различными интернет-источниками, при этом осуществлять записи от руки на открытых файлах, сохранять информацию. Здесь также можно показать слайды, рисовать схемы, в дальнейшем осуществлять редакцию введенных документов, распечатывать информацию с него и т.д. Применение интерактивной доски в процессе занятий облегчает процесс обучения в технически сложных видах спорта, т.к. позволяет развивать на слайды выполнение технического приема и показывать их с необходимой скоростью. Возможен разбор видео конкретного занимающегося индивидуально, показывая, где он допускает ошибку.

Данное оборудование позволит хранить различную документацию, методический материал и т.д., но и применять по мере необходимости различные видеоматериалы и программы обучения, а также создавать свой банк видеоматериалов для последующего просмотра и исправления ошибок.

Подобное применение данной технологии, на наш взгляд, позволит повысить мотивацию студентов к занятиям, более детально разбирать сложные задания, исправлять допущенные ошибки, увеличит возможность развития личных и социальных навыков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданов В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию/ В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов // Материалы Всеросс. науч.-практ. конф. «Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий». СПб.: СПб. гос. пед. ун., 2000. Ч.2. С. 23-24.

2. Глоссарий [Электронный ресурс] <http://informatics.ssga.ru/multimedia/glossarij> (дата обращения 1.02.18).

THE LITERATURE

1. Bogdanov V. M. the Use of modern information technology in theoretical and methodical-practical training of students in physical education/ V. M. Bogdanov, V. S. Ponomarev, A. V. Solovov // proceedings of the. science.- practice. Conf. "Physical culture and sport at the turn of the Millennium". SPb.: SPb. GOS. PED. UN., 2000. Part 2. С. 23-24.

2. Glossary [Electronic resource] <http://informatics.ssga.ru/multimedia/glossarij> (accessed 1.02.18).

УДК 796(470.317)

ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО СПОРТА В СЕЛЬСКИХ ШКОЛАХ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Дронов Данила Сергеевич, Симонова Ирина Михайловна
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассмотрен ряд проблем по развитию детского спорта в одной из сельских школ Курганской области, в селе Частоозерье, связанных с недостаточной материально-технической оснащенностью и другими факторами, влияющими на здоровье детей. Приведен результат опроса школьников о влиянии двигательной активности на их здоровье.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье детей, проблемы, тенденции, спортивный инвентарь.

Abstract. The article deals with a number of problems related to the development of children's sports in one of the rural schools of the Kurgan region, in the village of Chastozerye, associated with insufficient material and technical equipment and other factors affecting the health of children. The results of the survey of schoolchildren about the impact of motor activity on their health.

Key words: physical education, children's health, problems, tendencies, sports stock.

Цель данного исследования: выявить проблемы развития спорта в сельских школах. Определить главные причины не очень активного посещения уроков физической культуры и спортивных секций детьми в школах. Также выяснить мнение по этому поводу детей, готовых посещать спортивные секции, но не делающих это по какой-либо причине.

Задачи исследования:

- выявить проблемы в развитии детского спорта в сельских школах
- составить анкету для проведения социологического исследования-опроса школьников
- провести опрос школьников 5 классов по составленной анкете,
- обработать полученные в ходе исследования данные,
- сделать выводы, помогающие ответить на поставленные вопросы.

Актуальность данной темы: Важнейшим фактором для развития в ребенке спортивного духа является доступность мест для занятия спортом. Не должно возникать проблем с выбором секций спорта, со спортивными сооружениями во дворах города. Безусловно, за последние годы в городе Екатеринбург значительно выросли показатели и по численности людей, занимающихся спортом, и по количеству спортивных объектов в городе.

Введение: Спорт является одним из главных факторов здоровой и счастливой жизни, а так же способствует физическому и умственному развитию молодого организма. Важнейшим фактором для развития в ребенке спортивного духа является доступность мест для занятия спортом. Не должно возникать проблем с выбором секций спорта и наличием спортивных сооружений. В наши дни, к сожалению, большинство детворы имеют слабый иммунитет. Благодаря спортивным секциям еще неокрепший организм ребенка будет набирать силы, и здоровье ребенка будет только крепнуть. Регулярные занятия спортом так же помогают избавиться от недостатков, которые могут негативно влиять на психику ребенка, из-за давления со стороны сверстников. К таким недостаткам могут относиться ожирение или наоборот, недостаток мышечной массы [5].

Региональный министр спорта Леонид Рапопорт прогнозирует, что в ближайшее время жить станет легче. Он утверждает, что больше средств будет тратиться на покупку инвентаря, выезды на соревнования. Ведь до настоящего времени при финансировании спортивных школ эти статьи не были предусмотрены. Существует две приоритетные задачи детского и юношеского спорта, которые очень важно решать параллельно: оздоровление детей и подготовка сильнейших из них для участия в соревнованиях различного уровня.

Опорой массового спорта всегда была школа, где очень важно проводить качественные уроки физкультуры, вести спортивные секции. Дети должны иметь определенные навыки по результатам уроков физкультуры. Так, Олимпийская чемпионка по конькобежному спорту Светлана Журова считает, что все дети должны уметь плавать [2]. Например, во Франции каждый ребенок-

спортсмен за чисто символическую плату родителей обеспечивается медицинской страховкой. Благодаря этой страховке подростки обслуживаются в госпитале без очереди с применением очень дорогих медикаментов. Всерасходы берет на себя спортивная федерация того вида спорта, которым занимается ребенок. И всем юным спортсменам дается спортивная форма. В Китае талантливые спортсмены уже с 12 лет попадают под полное государственное обеспечение и не отвлекаются на какие-либо бытовые или финансовые проблемы. В нашей стране, а особенно в небольших городах, проще найти во дворе наркотики, чем спортплощадку [4].

29.10.13 года была утверждена Государственная программа Свердловской области по развитию физической культуры, спорта и молодежной политике до 2020 года. Контролирование выполнения постановления возлагается на первого Заместителя Председателя Правительства Свердловской области В.А. Власова [6].

Например, в спортивных школах г. Екатеринбурга активно развивается футбол [3]. Все больше и больше детей увлекаются данным видом спорта. Уже примерно около 20 процентов всех детей занимающихся спортом - это молодые футболисты. Ведь этот вид спорта по-настоящему интересный. Одним из направлений развития детско-юношеского спорта является дворовой футбол. Главной задачей для массового занятия будет проведение турнира по футболу среди дворовых команд на уровне микрорайонов, районов и города. Существует огромное количество видов спорта.

Волейбол, как и другие командные виды спорта, воспитывают чувство ответственности перед другими игроками команды, а значит и навыки работы в команде и доверия к окружающим. На тренировках развиваются такие физические качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, координация движений и подвижность. Как правило, заниматься в секции по волейболу начинают с 5-6 лет. Очень хорошо, когда есть возможность, чтобы ребенок занимался водными видами спорта, такими как плавание, водного поло, синхронное плавание, гребля или прыжки в воду.

Благодаря этим видам, у ребенка формируются сильные мышцы рук и спины, а так же развивается выносливость и воля к победе. Лишь небольшой процент детей выбирают данные виды спорта. Верховая езда сегодня очень популярна в Екатеринбурге. Школы верховой езды, конные клубы и частные конюшни без дела не стоят! Общение с лошадьми помогает восстановить силы и дарит только положительные эмоции детям. Катание на лошадях показано при многих болезнях: неврологических нарушениях, аутизме, церебральном параличе, артрите, рассеянном склерозе, инсульте, травмах спинного мозга, поражении слуха и зрения [1].

Детский фитнес все более прочно входит в нашу повседневную жизнь. Это неплохой вариант чтобы начать занятия спортом. Некоторые родители воспринимают его как альтернативу детскому центру развития, а кто-то счи-

тает это несерьезным развлечением за деньги, а значит, и ненужным. Но детский фитнес, прежде всего, популярен как хорошо продуманная детская физкультура. Эти занятия направлены на общее физическое развитие и укрепление ребенка. Специалисты советуют родителям отправлять своих детей, в гимнастику. Тренировки можно начинать с 4-х лет. Этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грацию, стройность.

Особенно гимнастика популярна среди девочек. Лыжные виды спорта это не только традиционные лыжи, но и модные в наше время биатлон, сноуборд, прыжки с трамплина, горные лыжи и многое другое. Катание происходит в зимний период, что положительно сказывается на иммунитете. Знакомить с лыжами ребенка можно в 3 - 4 года. Занятия йогой помогает при таких болезнях как: нарушения осанки, искривление позвоночника и другие болезни, связанные с позвоночником. Данное занятие положительно сказывается на психике, помогает расслабиться и успокоить ум. Фигурное катание - это очень красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики, и девочки. Несмотря на внешнюю простоту и красоту, этот вид спорта относится к наиболее сложным видам. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук, как у парников, так и сольных танцоров на льду, координация грация. Но фигуристам приходится много работать не только на катке, но и в зале - над хореографией. Возраст юных фигуристов 4 - 5 лет. Занятия настольным теннисом помогают выработать у ребенка необходимые в жизни качества, такие как упорство, настойчивость и волю к победе. Для серьезного овладения техникой надо заниматься 2-3 раза в неделю, а количество детей в группе при этом должно быть не более 4-5. Боевые искусства приобрели особую популярность в последнее время. К ним относятся дзюдо, самбо, карате, тхэквондо, айкидо, ушу и еще множество других единоборств. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат быстро реагировать и правильно падать. Девочки занимаются боевыми искусствами так же охотно, как и мальчики. Первые уроки на координацию движений можно начинать с 2 лет. Шахматы и шашки, безусловно, помогут развитию логического мышления, внимания и памяти. Кроме того, воспитают характер ребенка и поспособствуют умению спокойно и рассудительно идти к победе.

Жаль, что все это возможно пока только детям больших городов. А в областных и сельских школах у детей пока нет такой возможности. Для наглядного представления было проведено анкетирование. В Курганской области, село Частоозерье, где работает всего одна школа. В нашем анкетировании приняли участие 60 учеников 5-х классов. Перед нами стояла задача составить анкету для опроса таким образом, чтобы получить максимально достоверную информацию о том, хотят ли дети заниматься спортом.

После обработки полученных ответов нашего анкетирования были получены такие результаты. Всего 7 учеников почти никогда не занимаются

спортом, а это лишь 11% от общего количества детей. 34 школьника дали ответ, что они ведут активную спортивную деятельность, из них только 2 человека часто болеют инфекционными болезнями. Т.е. из 34 человек, которые регулярно занимаются спортом, только 6% часто болеют вирусными и прочими инфекциями, что подтверждает то, что благодаря спорту иммунитет подростков укрепляется.

Ребята, которые дали ответ, что они очень редко занимаются спортом, 6 из 7 дали ответ, что они очень часто болеют инфекционными заболеваниями. Некоторые родители не хотят отдавать детей в спортивную секцию только потому, что они придерживаются мнения о том, что спорт будет мешать успехам в учебе. Однако всего лишь 2 человека часто не усваивают материал из-за того, что они находятся на соревнованиях или спортивных сборах. Всего 6 из 34 детей, активно участвующие в спортивных соревнованиях, часто пропускают занятия в школе.

Вывод. Занятия спортом с раннего возраста помогают укрепить иммунитет и здоровье, а так же развивают многие физические качества детей. К огромному сожалению, в сельских школах маленьких городов Свердловской области существует ряд проблем, связанных с развитием спорта и условий для оздоровления детей. В одних образовательных организациях по-прежнему только несколько мячей, причем низкого качества, отсутствуют собственные стадионы. Нечасто можно увидеть хорошо оснащенные спортивные залы в образовательных учреждениях. Совсем недавно в селе Частоозерье построили современное покрытие стадиона и хорошую полосу препятствий. Но этого недостаточно для того, чтобы любой школьник мог заниматься выбранным им видом спорта. Еще одна проблема повышения уровня физической культуры связана с отсутствием согласованной работы медицинских работников и учителей физической культуры.

К выбору вида спорта для своего ребенка нужно подходить ответственно и осмысленно, учитывая мнение самого ребенка. Если ребенок будет заниматься тем, что ему интересно, то он достигнет большего успеха в данном виде спорта, а также не будет испытывать психологическую нагрузку, связанную с учебной нагрузкой в школе. Очень важно во всех образовательных организациях привести материальные ресурсы к высокому уровню. Тогда появится возможность реализовать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» даже в сельских школах.

Перспективами дальнейших исследований в этом направлении является определение состояния здоровья школьников небольших городов Свердловской области. Использование этих результатов при определении проблем и тенденции развития детского спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. http://ekaprazdnik.ru/publications/gde_pokatatsya_na_loshadyah_v_ekaterinbure

2. www.uralinform.ru/news/sport/128593-vzroslye-problemy-detskogo-sporta/

3. <http://www.futbhistory.ru/2108>

4. www.uralinform.ru/news/sport/128593-vzroslye-problemy-detskogo-sporta/

5. Официальный портал Екатеринбурга [Электронный ресурс] Пути модернизации системы физического воспитания http://m.ekaterinburg.pf/жителям/образование/публикации/педчтения/2020_год/c11/14582

6. Российская газета [Электронный ресурс]. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

THE LITERATURE

1. http://ekaprazdnik.ru/publications/gde_pokatatsya_na_loshadyah_v_ekaterinbure

2. www.uralinform.ru/news/sport/128593-vzroslye-problemy-detskogo-sporta/

3. <http://www.futbhistory.ru/2108>

4. www.uralinform.ru/news/sport/128593-vzroslye-problemy-detskogo-sporta/

5. The official portal of Ekaterinburg [Electronic resource] Ways of modernization of the system of physical education <http://m.ec.burg./generations/education/publication//2020/c11/14582>

6. Rossiyskaya Gazeta [Electronic resource]. Decree of the Chief State Sanitary Doctor of the Russian Federation of December 29, 2010 No. 189 Moscow. "Sanitary and epidemiological requirements for the conditions and organization of training in general education institutions."

УДК 796:930

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Филимонова Наталья Ивановна, Трищина Татьяна Ивановна,

Барановичский государственный университет,

Филимонов Николай Николаевич,

ГУО «СШ № 9 г. Барановичи»

г. Барановичи, Республика Беларусь

Аннотация. Статья содержит теоретические основы формирования здорового образа жизни старших школьников средствами физической культуры. Раскрыты средства и формы физической культуры, формирующие здоровый образ жизни, выявлены основные причины, связанные с состоянием здоровья обучающихся старшего школьного возраста, а также мотивы, побуждающие их заниматься физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, старшие школьники.

Abstract. The article contains theoretical bases of forming of healthy way of life of senior schoolchildren facilities of physical culture. Facilities and forms of physical culture, forming the healthy way of life, are exposed, the principal reasons related to the state of health student senior school age, and also reasons propulsive them to engage in a physical culture, are educed.

Index terms: physical culture, healthy way of life, senior schoolchildren.

Одной из главных проблем физического воспитания на современном этапе является сохранение, укрепление и повышение физического здоровья молодежи. Чтобы сохранить и укрепить здоровье за время учебы в школе, обучающимся необходимо постоянно быть ориентированными на здоровый образ жизни. Научные исследования доказывают необходимость использования структурных компонентов ЗОЖ в практике оздоровления людей.

Успех оздоровительной направленности физической культуры, формирование у школьников умений и навыков сохранять и укреплять собственное здоровье зависят от знаний, полученных на уроках физической культуры.

Физическая культура — одно из наиболее эффективных средств профилактики здоровья, оно способствует полноценному физическому развитию, закаливанию и повышению устойчивости организма человека к влиянию различных отрицательных факторов, предупреждает рецидивы заболеваний, положительно воздействует на нервную систему, способствует снижению заболеваемости и повышению работоспособности.

Многочисленные исследования убедительно доказали, что только систематические и научно обоснованные в методическом плане занятия физической культурой становятся эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, улучшения их физического развития [1].

Цель исследования — изучить особенности физической культуры как основного фактора формирования здорового образа жизни на примере старших школьников.

Для достижения поставленной цели нами были определены следующие задачи:

1. Осуществить теоретический анализ научной, научно-методической литературы по теме исследования.
2. Рассмотреть средства и формы физической культуры, формирующие здоровый образ жизни старших школьников.
3. Выявить основные причины, связанные с состоянием здоровья обучающихся старшего школьного возраста, а также мотивы, побуждающие их заниматься физической культурой.

Для решения данных задач были использованы следующие *методы*: анализ научно-методической литературы, анкетирование, математико-статистические методы.

В связи с тем, что существенного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков за последние годы не отмечается, особенно актуальной является проблема формирования у старших школьников устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использования всех средств и форм физической культуры в организации здорового образа жизни.

Чтобы выявить отношение старших школьников к проблемам формирования здорового образа жизни, к занятиям по физической культуре, определить мотивы и формы занятий, был проведен анкетный опрос среди обучающихся старшего школьного возраста.

Результаты эмпирического исследования позволяют констатировать следующие данные. Большинство опрошенных (90,7%) положительно оценивают роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья; 31,8% — респондентов считают, что состояние здоровья человека в основном определяется образом жизни; 30,4% — ссылаются на фактор наследственной; 22% — отмечают влияние экологической обстановки; 6,4% — связывают состояние здоровья человека с качественным и сбалансированным питанием; 5% — с материальным положением; 4,1 % — психологическими перегрузками.

На вопрос о причинах, влияющих на ухудшение состояния здоровья школьников во время обучения респонденты ответили следующим образом: 35,2% — стрессовые ситуации (в семье, в школе); 34,3% — высокие учебные нагрузки; 16,4% — конфликтные ситуации в школе; 10% — нарушение режима дня и питания; 4,1% — гиподинамия.

В ходе данного исследования нас интересовали мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности старшеклассников. Основными мотивами, побуждающими их заниматься физической культурой, являются: укрепление здоровья (28,8%); возможность уверенно чувствовать себя (24,4%); формирование красивой фигуры (20,1%); разрядка, отдых (12,2%); повышение уровня физической подготовленности (10,1%); для будущей профессиональной деятельности (4,2%).

Огорчает, тот факт, что лишь 10,1% респондентов относятся к физической культуре как к средству повышения уровня физической подготовленности. Для будущей профессиональной деятельности используют средства физической культуры только 4,2% опрошенных подростков.

Следует заметить, что при существующей организации учебных занятий по физическому воспитанию учащимся школы приходится заниматься в режиме жёсткой регламентации. Полное же подчинение всегда ведёт к пассивности, в результате чего исчезает желание заниматься. Естественным выглядит желание школьников, чтобы с ними считались, учитывали их мнение, а не только предъявляли требования и заставляли выполнять задания. С учётом этого нам необходимо было знать интересы и потребности подрастающего поколения для дальнейшей работы с ним.

По данной проблеме вызвали интерес ответы старшеклассников на вопрос «Что вам нравится на занятиях по физическому воспитанию в школе?». Полученные сведения позволили выявить такие оценки и суждения респондентов: доступность физических упражнений и умеренные физические нагрузки — 39,7%; разнообразие в занятиях — 30,4%; возможность познать себя — 15,2%; внимательное и корректное отношение учителя — 10,3%; наличие индивидуального подхода на занятиях — 4,4%.

Отвечая на вопрос «Что вам не нравится на уроках по «ФКиЗ» в школе?» респонденты ответили следующим образом: нехватка спортивного инвентаря — 57,6%; неудобное расписание уроков — 22,3%; недостаточное использование спортивных и подвижных игр на занятиях — 20,1%.

На вопрос «Какими видами физических упражнений вы предпочли бы заниматься?» были получены такие ответы: спортивными играми — 65,3%; упражнениям и на тренажёрах — 56,0%; плаванием — 39,8%; лёгкой атлетикой — 25,6%; лыжными гонками — 12,1%.

Примечательно, что физкультурно-спортивная деятельность ещё не стала для учащихся старших классов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Как показало анкетирование, не участвуют в ней 52% девушек и 39% юношей.

В ходе анкетирования были получены данные об осведомлённости учащихся в области физической культуры и здорового образа жизни. Отвечая на вопрос «Какая информация в области физической культуры и спорта для вас наиболее интересна?», школьники выразили свои мнения в таком порядке: повышенный интерес вызывает информация о рациональном питании (56%); о методике оздоровления с помощью физической культуры (46%); избавления от лишнего веса (43%); о вопросах регулирования половой жизни (34%); о закаливании (21%); потребность в информации, связанной с применением лекарств, витаминов, гомеопатических препаратов (20%); о нетрадиционных системах физических упражнений (18%); использование бани и сауны (10%).

Таким образом, результаты проведённого анкетного опроса старшеклассников указали на недостаток физкультурно-оздоровительной деятельности у большинства из школьников. Так, 90,7% опрошенных респондентов положительно оценивают роль физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья, но не участвуют в них 52% девушек и 39% юношей. Регулярную потребность в активных физических действиях испытывают лишь 34% девушек и 42% юношей. 65,2% опрошенных учеников не занимаются физическими упражнениями во внеучебное время из-за отсутствия свободного времени, 6% считают такие занятия бесполезным делом.

Изучению участия старших школьников в самостоятельных занятиях физической культурой были посвящены утверждения анкеты № 14, № 24, № 29.

Анализ полученных данных показал, что чаще всего учащиеся старших классов испытывают интерес к занятиям физическими упражнениями:

1. Самостоятельным занятиям физическими упражнениями (аэробика, атлетическая гимнастика, оздоровительный бег и т. д.) отдало предпочтение наибольшее количество испытуемых.

2. Второе место у старших школьников занимает активный отдых с использованием прогулок и подвижных игр.

3. Наименьшее участие старшие школьники принимают в самостоятельно организованной физкультурно-спортивной работе.

Необходимо отметить, что отношение старших школьников к самостоятельным занятиям физической культурой разительно отличается. Если большинство поставило данным утверждениям максимальный балл, то небольшая часть учащихся (20%) поставила данным занятиям минимальный балл — 1.

Следующая группа вопросов позволила выяснить мотивы учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой. Представим полученные результаты в виде иерархического списка.

1. Получение удовольствия от занятий физкультурой и спортом (3 балла).
2. Улучшение настроения и самочувствия; возможность развиваться физически; поднимают эмоциональный тонус (2,9 балла).
3. Возможность одержать победу в соревнованиях (2,8).
4. Возможность воспитания волевых качеств (смелости, решительности, самодисциплины (2,6 балла).
5. Польза для здоровья (2,5 балла).
6. Возможность использовать полученные знания в дальнейшей жизни; престижность занятий спортом (2 балла).

Таким образом, стремление учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом в первую очередь вызвано получением эмоционального удовольствия от данных занятий. В ходе анкетирования мы выяснили, что многие учащиеся занимаются в спортивных секциях. При этом было установлено, что мотивом для данных занятий является возможность получения высоких результатов, побед и достижений.

Отметим, что такой мотив как мода, престиж занятий спортом, оказался в иерархическом списке на последнем месте. Это означает, что данный мотив не играет существенной роли в мотивационной структуре учащихся.

В целом, в результате социологического исследования нами было установлено, что в старшем школьном возрасте число школьников, занимающихся физической культурой и спортом, уменьшается, несмотря на то, что многие старшеклассники считают физическую культуру важным компонентом в формировании здорового образа жизни и укрепления здоровья.

Резюмируя данные анкетного опроса, можно констатировать, что современные старшеклассники положительно относятся к физкультурно-спортивным занятиям, и многие считают, что обладают достаточными знаниями в области физической культуры. При этом они занимаются физическими упражнениями как самостоятельно, так и в различных спортивных секциях.

Завершая анализ экспериментальной части исследования, подчеркнем несколько ключевых моментов:

1. Ценностный потенциал физической культуры, физкультурно-спортивную активность учащихся старшего школьного возраста можно усилить при условии устранения объективных причин, которые мешают заниматься физической культурой и спортом, обратив внимание на неумение учащихся распределять своё свободное время, нехватку теоретических знаний и недостаточную физкультурно-оздоровительную работу в школе.

2. Важным условием формирования здорового образа жизни старших школьников является вовлечение их в физкультурно-спортивную деятельность, так как занятия физической культурой и спортом способствуют рациональному распределению свободного времени, позволяют активно включаться в другие виды деятельности и реализовывать свои силы.

3. Результатом формирования здорового образа жизни старших школьников послужит позитивное отношение личности к своему здоровью, система активных целенаправленных действий по его сохранению и укреплению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Р. И. Купчинов. — Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. — 211 с.

THE LITERATURE

1. Kupchinov R. I. Forming of healthy way of life of student young people / R. I. Kupchinov it is Minsk: 2004. — 211 s.

УДК 338.482.22

ВОЗМОЖНОСТИ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА В КАЗАХСТАНЕ

Смагулова Кулжсехан Разиновна

*к.э.н., доцент кафедры «Туризм и сервис» технологического факультета
Таразского государственного университета им М.Х. Дулати,*

Досымова Оразкуль Жумабаевна

*старший преподаватель кафедры «Туризм и сервис» технологического
факультета Таразского государственного университета им М.Х. Дулати,
г. Тараз, Казахстан*

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы развития молодежного туризма с позиции человеческого капитала. Одним из основных направлений человеческого развития выделено здоровье. Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность в форме молодежного туризма.

Ключевые слова: молодежный туризм, человеческий капитал, индекс человеческого развития, спортивный туризм, здоровье.

Abstract. This article discusses the development of youth tourism from the perspective of human capital. One of the main directions of human development is

health. The main factor of health preservation is physical activity in the form of youth tourism.

Index terms: youth tourism, human capital, human development index, sports tourism, health.

Одним из важных факторов конкурентоспособности страны – это конкурентоспособность человеческого капитала. Человеческий капитал – способность людей к участию в процессе производства, их знания, опыт, трудовые навыки. Оценка состояния человеческого капитала в стране производится по индексу человеческого развития. Индекс человеческого развития — это совокупный показатель уровня развития человека в стране. Индекс измеряет достижения страны с точки зрения состояния здоровья, получения образования и фактического дохода её граждан, по трём основным направлениям:

- здоровье и долголетие, измеряемые показателем ожидаемой продолжительности жизни при рождении;
- доступ к образованию, измеряемый уровнем грамотности взрослого населения и совокупным валовым коэффициентом охвата образованием;
- достойный уровень жизни, измеряемый величиной валового внутреннего продукта на душу населения (по паритету покупательной способности, выраженному в долларах США).

Эти три измерения стандартизируются в виде числовых значений от 0 до 1, среднее геометрическое которых представляет собой совокупный показатель ИЧР в диапазоне от 0 до 1. Затем государства ранжируются на основе этого показателя. Все страны в рейтинге классифицируются четырьмя категориями: (1) страны с очень высоким уровнем ИЧР; (2) страны с высоким уровнем ИЧР; (3) страны со средним уровнем ИЧР; (4) страны с низким уровнем ИЧР.

В текущем отчёте ПРООН о развитии человека на 2016 год представлены данные, рассчитанные по итогам 2015 года. Среди стран СНГ только России удалось войти в группу стран с очень высоким уровнем развития, заняв 49 место в списке из 188 стран рейтинга. В составе государств с высоким уровнем человеческого развития, из числа входящих в СНГ, находятся Беларусь (52 место), Казахстан (56 место), Азербайджан (78 место), Армения и Украина (обе на 84 месте), Узбекистан (105 место). Еще четыре государства СНГ относятся к странам со средним уровнем человеческого развития: Молдова (107 место), Туркменистан (111 место), Кыргызстан (120 место) и Таджикистан (129 место) (1).

При формировании человеческого капитала большое значение приобретают здоровье и средняя продолжительность жизни. Важными инвестициями в человеческий капитал считаются затраты на здравоохранение.

Здоровье – самая большая ценность, которая дана человеку. Но человек не может быть совершенно здоровым, не ведя здорового образа жизни, т.е. об-

раз жизни, способствующий сохранению и развитию здоровья отдельного человека и общества в целом. Факторы сохранения здоровья – это компоненты здорового образа жизни, как основа долголетия.

Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность, она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения.

В современных условиях усиливается влияние на организм человека разнообразных факторов: социальных, технологических, экономических, психологических, и других. Их отрицательное влияние приводит не только к ухудшению состояния здоровья, но и снижает физический и умственный потенциал людей.

Оздоровительная физическая культура, спорт, туризм занимают видное место в профилактике, компенсации и коррекции последствий воздействия неблагоприятных факторов на здоровье молодежи. Физические нагрузки не только позволяют значительно уменьшить влияние отмеченных отрицательных факторов в физиологических системах организма, но повышают работоспособность.

Как биологическая потребность в движении, они служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма человека. Кроме того, занятия физической культурой, спортом и туризмом рассматриваются как часть культурной среды коллектива, как способы включения его членов в процессы общения и формирования личностных качеств учащихся (2).

Практика цивилизованных стран свидетельствует, что приоритетом деятельности государственных и общественных аппаратов управления является образование, физическая культура, спорт и туризм. Физическая культура, спорт и туризм - основные составляющие здорового образа жизни, который становится сейчас все популярнее, и особенно среди молодежи.

Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования необходим каждой развивающейся личности. Кроме того, оздоровительные силы природы являются важным средством физической подготовки. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Занятия туризмом заметно улучшают состояние психики. Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности. Они становятся более собранными, уверенными в себе, доброжелательными, терпимыми к недостаткам других.

Пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный туризм для молодежи - способ активного отдыха, увлекательное занятие, возможность общения.

Туризм в Казахстане должна стать одним из важных направлений в экономике и для этого в стране имеются все возможности.

За счет своего уникального географического положения и величины территории, Казахстан поражает необыкновенным разнообразием ландшафтов и климатических зон: высокие горы и бесконечные степи, полноводные озера и безжизненные пустыни, зеленые леса и заливные луга. Сегодняшний Казахстан предоставляет практически любые из существующих видов туризма - развлекательный, познавательный, спортивный, этнический, экологический и др. Одним из объектов спортивного туризма представлен прекрасный высокогорный каток Медео. Крупнейший в мире высокогорный комплекс для занятий зимними видами спорта, расположенный на высоте 1700 м над уровнем моря, он поражает безветренной хорошей погодой, оптимальным уровнем солнечной радиации и льдом из чистой родниковой воды. А плотина, возведенная в урочище Медео для защиты города от схода селей, открывает потрясающую панораму на снежные вершины Заилийского Алатау.

Именно там, в живописнейшем ущелье Заилийского Алатау, всего в 25 км выше катка находится горнолыжный курорт «Шимбулак», расположенный на высоте 2200 м над уровнем моря. Он по праву славится мягким климатом с большим количеством солнечных дней и замечательным стойким снежным покровом, который держится с ноября по май. Многочисленные горнолыжные трассы курорта обслуживаются кресельными и бугельными канатными дорогами. К услугам туристов опытные инструкторы для обучения катанию на горных лыжах и сноубордах.

Немногим более 150 км к востоку от Алматы, расположена целая россыпь настоящих чудес: Чарынский Каньон.

Любимейшим местом отдыха в Западном Казахстане по праву считается Актау. Из природных красот, здесь находится не только вторая в мире по глубине впадина Карагие, но и прекрасные скалистые возвышенности, живописные каньоны с родниковой водой и самая главная достопримечательность края – теплое Каспийское море. Туристов здесь ожидают весьма увлекательные прогулки по скалам, управление парусниками и гидроциклами, полеты на парaplанах.

Поклонники автомобильного, велосипедного и водного отдыха, несомненно, по достоинству оценят возможности Северного Казахстана.

Национальный парк «Кокшетау», издавна известный как замечательное место отдыха, включает в себя огромное количество курортных территорий, самой известной из которых, считается Боровое. Ландшафты и природа этой уникальной местности – просто туристический рай, незабываемый и манящий. «Маленькая Швейцария» - именно так окрестили ее знатоки настоящего отдыха. Ежегодно сюда приезжают тысячи туристов - любителей активного образа жизни. Рыбалка, охота, прогулки по горам, экотуризм.

Центральный Казахстан предлагает отдых на одном из самых крупных озер мира - озере Балхаш и в уникальном Каркаралинском горно-лесном заповеднике.

Восточный Казахстан соблазняет красотами Алтая и его предгорных лесистых районов, рекой Иртыш, озерами Зайсан, Алаколь, Маркаколь, Саускан (3).

При таком большом разнообразии туристских объектов в Казахстане еще недостаточно развит спортивный туризм для молодежи и особенно виды зимнего спортивного туризма.

Климатические условия и ландшафт Казахстана позволяют строить спортивные базы для всех видов зимнего спорта.

В Казахстане принята молодежная политика которая охватывает многие сферы деятельности. Однако недостаточно уделяется внимание развитию молодежного туризма. Необходима поддержка правительства для создания новых объектов спортивного туризма. Эти объекты должны возводиться во всех регионах Казахстана. Это даст возможность для массового занятия спортивным туризмом молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. <http://gtmarket.ru/news/2015/12/16/7285>
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М.: Мысль, 1990. – С. 15-18.
3. Отдых и туризм в Казахстане. <http://asia-travel.uz/kazakhstan/turizm-v-kazakhstane>.

THE LITERATURE

1. <http://gtmarket.ru/news/2015/12/16/7285>
2. Vinogradov, P. A. Physical culture and healthy lifestyles / P. A. Vinogradov. - M.: Thought, 1990. - C. 15-18.
3. Recreation and tourism in Kazak.

УДК 379:303

СОЦИАЛЬНО-НАПРАВЛЕННЫЙ ТУРИЗМ СИБИРСКИХ РЕГИОНОВ

Левочкина Наталья Алексеевна,

*доцент, кандидат экономических наук, кандидат исторических наук,
Омский государственный педагогический университет*

г. Омск, Россия

Аннотация. В статье социальный туризм рассматривается, как инструмент повышения качества жизни населения и в первую очередь социально-незащищенных слоев, охарактеризованы основные его направления, выявлены условия для социально-экономического развития сибирских регионов.

Ключевые слова: социальный туризм; спортивный, оздоровительный и познавательный, детский туризм; активная молодежь; краеведческая деятельность, выставки для ветеранов.

Abstract. In the article social tourism is considered as a tool to improve the quality of life of the population and, first of all, socially unprotected layers, its main directions are characterized, conditions for socio-economic development of Siberian regions are revealed.

Index terms: social tourism; sports, health and educational, children's tourism; active youth; local lore activity, exhibitions for veterans.

Туризм является важной сферой экономики во многих странах мира. Цель развития туризма заключается в удовлетворении потребностей людей, повышении качества их жизни. Туризм может играть заметную роль в укреплении государственно-частного партнерства, решении социальных проблем, повышении инвестиционной привлекательности регионов, создании новых рабочих мест, повышении благосостояния населения страны.

Россия обладает безграничным потенциалом для внутреннего и въездного туризма, развитие которого имеет важное значение для социально-экономического развития субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и государства в целом. Стоит признать, что в экономике страны туризм пока ещё занимает скромное место – около 4% национального ВВП, однако спрос на него заметно растет. По данным Ростуризма число россиян путешествующих по стране в 2014 г. увеличилось до 41 млн. человек (в 2013 году - 32 млн. чел.), эта тенденция сохранилась в 2015 -2017 гг.

Конституция Российской Федерации закрепляет право граждан на отдых (ст. 37), свободу передвижения (ст. 27), доступ к культурным ценностям (ст. 44), охрану здоровья (ст. 41), благоприятную окружающую среду (ст. 42), но далеко не все могут воспользоваться этими правами в должном объеме. В мире широкое распространение получает практика социального туризма, благодаря которой сотни миллионов людей имеют возможность путешествовать и отдыхать. В Манильской декларации по мировому туризму (1980 г.) дается следующее определение: «Социальный туризм – это цель, к которой общество должно стремиться в интересах менее обеспеченных граждан при использовании ими прав на отдых». В России к категориям социальных туристов относятся многодетные семьи, дети-сироты, школьники, студенты, работающая и учащаяся молодежь из малообеспеченных семей, пенсионеры, ветераны и лица с ограниченными возможностями, другие малообеспеченные граждане. В последние годы в Российской Федерации уделяется повышенное внимание политике в сфере туризма, совершенствованию нормативно-правовой базы, созданию благоприятных условий для развития социального туризма, имеющих глубокие исторические корни [3, с.12].

Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» определяет социальный туризм как «путешествия, полностью или частично осуществляемые за счет бюджетных средств, средств государственных внебюджетных фондов, средств работодателей». В мае 2014 г. Правительством РФ была утверждена Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года, которая, по сути, является основополагающим документом развития отрасли в России на ближайшую перспективу. В этом документе четко была определена задача по созданию условий для максимизации положительного социального эффекта от

развития туризма в стране [7, с. 50]. В документе было отмечено, что каждый регион должен уделить пристальное внимание задаче развития социального туризма. Этим и обусловлен выбор объекта изучения в данной статье – сибирские регионы, в частности омский и тюменский.

Обладая огромнейшим туристским потенциалом, Тюменская область является одним из самых интересных и разнообразных регионов, где сочетаются – паломнический, спортивный и экстремальный, оздоровительный и познавательный виды туризма. Быстро растущий спрос на туристские услуги внутри региона вызвал бум строительства гостиниц и новых тур. объектов. На сегодняшний день реализуется большое количество инвестиционных проектов в сфере туризма, придорожного сервиса, появляются новые и интересные тур-продукты – маршруты, экскурсионные программы, интерактивные и театрализованные туры [1, с.3]. Обороты набирает социальный туризм, приоритетным направлением в работе органов исполнительной власти и иных организаций в регионе становится создание условий для доступного отдыха детей и подростков. Детский отдых — это не только приоритет государственной политики, но и устойчивый сегмент туррынка, который всегда востребован. Принято распоряжение Правительства Тюменской области № 2456-рп «О создании регионального Совета по развитию детского туризма в Тюменской области». Этот орган является консультативно-совещательным органом, в него включены представители Правительства Тюменской области, областной Думы, органов местного самоуправления, субъектов туристской индустрии, научной сферы и общественности.

Правительством Тюменской области в рамках Государственной программы «Основные направления развития внутреннего и въездного туризма в Тюменской области» предусмотрена государственная поддержка субъектов туристской индустрии по возмещению части затрат, связанных с организацией экскурсионных программ для школьников Тюменской области по сниженной цене. По результатам первой комиссии, состоявшейся в апреле 2015 г., экскурсионные услуги оказаны 502 школьникам области, предприятию туристской индустрии выплачено 303 205, 96 руб. За период 2012 - 2014 гг. экскурсионные услуги оказаны - 3 126 школьникам области.

По результатам комиссий за 3 года предприятиям туристской индустрии выплачено порядка 1 765 287,38 руб. Возмещение части транспортных затрат предприятиям туристской индустрии по данному направлению позволяет существенно снизить стоимость тура для школьников. Например, экскурсионной услугой из Тюмени в Тобольск с посещением музеев, а также памятников и мемориальных мест, посвященных Великой Отечественной войне, с предоставлением питания- школьники могут воспользоваться за 700 рублей с человека (это обязательное условие для предоставления господдержки). Также обязательными условиями являются включение в экскурсионные программы посещения музеев, памятников и мемориальных мест, посвященных Великой Отечественной войне; предоставление экскурсионных программ для не менее

70 школьников области из не менее двух муниципальных образований области в месяц [1, с.43].

Достаточно популярный вид отдыха детей и подростков в летнее время – туристские походы, создающие условия для сохранения и укрепления здоровья детей через внедрение элементарных форм детского туризма. Вовлечение детей в такой вид отдыха способствует формированию практических умений простейшего туризма, закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств в естественных природных условиях, активизируют умения ориентироваться на местности, обогащают знаний о природе родного края, воспитывают бережное отношения к природе, воспитывают чувства коллективизма и взаимопомощи. Так, в целях координации работы органов исполнительной власти Омской области, образовательных учреждений, общественных организаций в 2015 г. был утвержден межведомственный план мероприятий по развитию детского и юношеского туризма в Омской области на 2015–2018 гг. План предусматривал разработку нормативно-правового и программно-методического обеспечения, проведение мероприятий по развитию познавательного, спортивно- оздоровительного, экологического, событийного туризма, а также осуществление рекламно-информационной деятельности.

В Тюменской области в 2015 г. было запланировано увеличение количества проведенных однодневных и многодневных походов (в 2014 г. – около 700 походов, в которых приняли участие порядка 17 тыс. чел., в том числе 119 многодневных походов, в которых приняли участие более 2 тыс. чел.). В целях обеспечения безопасности при проведении походов с участием несовершеннолетних граждан разработаны «Методические рекомендации о порядке организации детских туристических лагерей палаточного типа, походов, экспедиций на территории Тюменской области», которые утверждены на заседании областной межведомственной комиссии по организации отдыха, оздоровления населения, занятости несовершеннолетних в 2014 г. Сформирован реестр маршрутов для организации походов на территории Тюменской области, организована работа региональной маршрутно-квалификационной комиссии. Координатором данной работы является Центр краеведения и туризма «Азимут» (ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»). В 2012 г. были созданы зональные центры развития самодетельного туризма (север – г. Тобольск, восток – г. Ишим, юг – г. Ялуторовск, центр – г. Тюмень), которые подключились к формированию единого реестра маршрутов самодетельного туризма, каждый из которых предусматривает знакомство с историей, культурой родного края. Сегодня таких маршрутов уже более 30, среди них: «Тюменская кругосветка», «Пребывание царской семьи на Тюменской земле», «По следам Ермака» и другие. Зональные центры организуют мероприятия туристско-краеведческой направленности для различных категорий населения, предоставляют туристское снаряжение для проведения походов, экспедиций, палаточных лагерей.

В целях поощрения социально-активной молодежи, в соответствии с выделенной квотой, несовершеннолетние граждане направляются во Всероссийские детские центры «Орленок» (Краснодарский край), «Океан» (г. Владивосток), «Смена» (г. Анапа), Международный детский центр «Артек» (Крым). Дети, поощряемые путевками во Всероссийские детские центры, имеют достижения в различных областях деятельности (образовании, науке, спорте, культуре, являться лидерами общественных организаций), подбираются на конкурсной основе в строгом соответствии с «Положением о порядке подбора и направления детей и подростков Тюменской области во Всероссийские детские центры «Океан», «Орленок», «Смена», Международный детский центр «Артек», утвержденным Департаментом по спорту и молодежной политике Тюменской области [10]. При этом организатором работы по подбору и направлению детей в детские центры с 2002 г. является Тюменская городская детская общественная организация «Детское экспериментально-творческое объединение «Непоседы». Кроме того, в 2015 г. около 200 школьников Тюменской области приняли участие в образовательных экскурсионных поездках по военно-патриотическим маршрутам «Дорога жизни», «За нами Москва», «Героический Севастополь» в рамках Национальной программы детского культурно-познавательного туризма, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне [1, с. 76].

Эти экскурсионные поездки являются поощрением для детей, достигших успехов во внеучебной деятельности. Координатором данной работы является Центр краеведения и туризма «Азимут» (ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»). Кроме этого, по программе «Мать и дитя» тюменцам возмещается 50 процентов стоимости проживания, проезда из областного бюджета при организации отдыха на Черноморском побережье Республики Крым.

Также в целях формирования позитивного отношения к туризму, воспитания чувства патриотизма и любви к родному краю среди жителей Тюменской области исполнительными органами государственной власти совместно с предприятиями туристической отрасли региона проводятся благотворительные акции. Так, в рамках благотворительной акции «ТУРИЗМ ДЕТАМ» (26.09.2014 г.) самые инициативные представители турбизнеса Тюменской области приняли детей из детских домов, семей «группы риска» у себя в гостях. Также были проведены бесплатные экскурсии в зоопарк «Сосновый бор» и на страусиную ферму, обзорные экскурсии по городу Тюмени, поездки к хаски на базу отдыха «Турнаево», в спортивно-оздоровительный клуб «Кулига-парк». В рамках «ПОБЕДНОЙ АКЦИИ» 29 апреля 2015 г. в Тюменском областном Совете Ветеранов состоялась встреча с участниками Великой Отечественной Войны, где ветеранам были вручены бесплатные путевки в санатории Тюменской области. С 2009 года в городе Тобольске активно проводится социальная акция «Тобольск - тоболякам», основной целью которой является популяризация историко-культурного наследия города, презентация новых туристических объектов

для социально незащищенных слоев населения - детей-сирот, детей из неблагополучных семей, ветеранов, инвалидов. В рамках акции, для участников бесплатно проводятся экскурсии по городу, Тобольскому Кремлю, музеям, окрестностям города и новым объектам турпоказа. За время акции, более 1500 тоболяков стали ее участниками [5,с.45]. Эти мероприятия направлены на формирование устойчивого краткосрочного спроса и предложения.

В рамках реализации государственной программы Министерства культуры Омской области «Развитие культуры и туризма 2014 – 2020 годы» осуществляется разработка маршрутов, имеющих социальную направленность. В 2015 г. разрабатывались приключенческий детский туристский маршрут с активным передвижением (пешеходный) для организованных групп детей, туристско-экскурсионный маршрут выходного дня для родителей с детьми, туристско-экскурсионный маршрут для пожилых людей, туристско-экскурсионный маршрут для маломобильных групп населения.

Выставочные мероприятия туристской направленности также вносят вклад в развитие социального туризма. В апреле 2014 г. прошла региональная туристская выставка «Отдых! Omsk – 2014», где были представлены лучшие туристские ресурсы города Омска и Омской области, в том числе Омская региональная общественная организация, представляющая интересы людей с инвалидностью «ВИЗА», которая представила опыт работы по организации туристско-экскурсионной работы с маломобильными группами населения и инвалидами.

Проект «Сибирь военная (г. Омск)», посвященный 70-летию Победы в Великой Отечественной войне, профсоюзной организации сотрудников ФГБОУ ВПО «Омский государственный институт сервиса» сделал возможным открытие экскурсионной площадки на одном из оборонных заводов г. Омска для проведения экскурсионных мероприятий с погружением в историческую эпоху. Основные категории посетителей – школьники, студенты, ветераны, работники завода.

Принимая во внимание тенденцию увеличения количества лиц старше трудоспособного возраста в Российской Федерации (численность в настоящее время более 30 млн. человек) и возникновение в силу данных причин характерных социально-экономических последствий,

Поручением Президента Российской Федерации № Пр-2159, п.1а от 9 сентября 2014 г. поставлена задача по разработке Стратегии действий в интересах граждан пожилого возраста. В Омской области помимо вышеуказанных маршрутов для пожилых людей и маломобильных групп населения предлагаются экскурсии по достопримечательным местам региона (пешие, автобусные туры и т.д.), виртуальные экскурсии (показ фильмов, презентаций, аудиороликов и т.д.), мини-походы (на расстояния до 1 – 1,5 км.) и др. Данные мероприятия сочетаются с организацией оздоровительных заездов в отделения дневного пребывания бюджетных учреждений – комплексных центров социаль-

ного обслуживания населения Омской области, социально- 190 реабилитационными программами с использованием безлекарственных методов и приемов оздоровления (физиотерапевтические процедуры, ЛФК, массаж и т.д.).

Туристско-экскурсионная работа социальной направленности проводится учреждениями культуры Омской области. В июле 2015 г. в БУК Омской области «Омский областной музей изобразительных искусств имени М.А. Врубеля» состоялась выставка работ «Бабушки идут» Игоря Гавара, автора фотопроекта «Олдушка», посвященного российским пенсионерам. География проекта охватывает шесть городов: Москва, Санкт-Петербург, Омск, Ижевск, Ульяновск, Пермь. Число людей, сфотографированных для проекта, приближается к 1000, самому старшему участнику 97 лет. Федеральным и региональным законодательством, внутренними документами государственных учреждений культуры Омской области предусмотрен ряд льгот для отдельных категорий населения по посещению государственных музеев и проезду автомобильным транспортом городского, пригородного и междугородного сообщения в пределах территории Омской области.

Используя данные возможности общественными ветеранскими организациями практикуются туристско-экскурсионные выезды в муниципальные районы Омской области (Омский район, р.п. Большеречье, г. Тара). Подобные мероприятия направлены на предотвращение социальной изоляции и одиночества у пожилых граждан, расширение социальных контактов, а также укрепление и сохранение здоровья граждан данной группы населения.

В Европейском союзе действует программа «Calypso» («Калипсо») по развитию социального туризма, которая направлена на улучшение жизни малоимущих граждан Европы. Ее цель заключается в предоставлении возможности людям с низким доходом путешествовать (в основном в низкий и средний туристский сезон) по приемлемым ценам. Программа нацелена на 4 категории граждан – на пожилых людей, молодежь в возрасте от 18 до 30 лет, на семьи с ограниченным уровнем дохода и на инвалидов. Одним из учредителей «Calypso» является Международная организация социального туризма. Системы государственной поддержки социального туризма развиваются также в Бразилии, КНР, Чили и в других странах [2, с. 34].

Таким образом, анализируя направления развития социального туризма в двух сибирских регионах – Омской и Тюменской области - можно сделать следующий вывод:

1. В Тюменской области социальный туризм направлен на детей и молодежь в целом, при достаточном выделении денежных средств на это направление, хотя пожилым людям уделяется меньшее внимание, чем детям и молодежи.

2. В Омской области социальный туризм направлен на маломобильные группы населения: детей-инвалидов, пожилых людей, а также на отдельные категории молодежи.

3. Регионально-территориальные различия обусловлены разной степенью бюджетной обеспеченности социального туризма (в Тюменской области бюджета хватает, чтобы обеспечить в этой сфере практически все категории населения; в Омской области - бюджетная существенная недостаточность; различия в инфраструктуре туризма).

4. Необходима постановка вопроса о целесообразности системной научно-образовательной поддержки управления социальным туризмом, проведении исследований, обмене опытом и успешными практиками его развития в российских регионах и за рубежом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Демографический ежегодник (2001 – 2005): Стат. сб. в 2-х томах. /Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Тюменской области. Тюмень, 2015. Т. 1. 508 с.; Т.2. 510 с.

2. Договор о Евразийском экономическом союзе// (Подписан в г. Астане 29 мая 2014 г.) [Электронный ресурс]. Режим доступа. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_163855/, (дата обращения: 09.02.2018)

3. Манильская декларация по мировому туризму от 10 октября 1980 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа. URL:

4. <http://docs.cntd.ru/document/901813698>, (дата обращения: 28.12.2017)

5. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 N 297 (ред. от 19.02.2015) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011 - 2015 годы» // Собрание законодательства РФ. 28.04.2014. N 17. ст. 2060.

6. Сенин В.С. Организация международного туризма: Учебник. М.: Финансы и статистика, 2003. 400 с.

7. Социальный туризм в России: проблемы и возможности развития // Консалтинговая компания «Конкретика» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.concretica.ru/publications/single/article/8/246>, (дата обращения: 26.03.2017)

8. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации».

9. [Электронный ресурс].URL: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=175817> (дата обращения: 21.06.2015)

10. [Электронный ресурс].URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/#, (дата обращения: 21.06.2015)

11. Положением о порядке подбора и направления детей и подростков Тюменской области во Всероссийские детские центры «Океан», «Орленок», «Смена», Международный детский центр «Артек», утвержденным Департаментом по спорту и молодежной политике Тюменской области [Электронный ресурс]. Режим доступа. URL:

12. http://admtyumen.ru/ogv_ru/society/youth/events.htm, (дата обращения: 26.04.2017)

THE LITERATURE

1. Demographic Yearbook (2001-2005): Stat. collection in 2 volumes. /Territorial body of Federal state statistics service in the Tyumen region. Tyumen, 2015. Vol.1. 508 p.; Vol. 2. 510 p.

2. The Treaty on the Eurasian economic Union// (Signed in Astana on may 29, 2014) [Electronic resource]. Access mode. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_163855/, (date accessed 09.02.2018)

3. Manila Declaration on world tourism of 10 October 1980 [Electronic resource]. Access mode. URL: <http://docs.cntd.ru/document/901813698>, (date accessed: 28.12.2017)

4. Resolution of the Government of the Russian Federation of 15.04.2014 N 297 (edition of 19.02.2015) "about the approval of the state program of the Russian Federation "Available environment" for 2011 - 2015" // legislation Assembly of the Russian Federation. 28.04.2014. N 17. Article 2060.

5. Senin V. S. Organization of international tourism: a Textbook. Moscow: Finance and statistics, 2003. 400 p.

6. Social tourism in Russia: problems and possible development // Consulting company "Konkretika" [Electronic resource]. URL: <http://www.concretica.ru/publications/single/article/8/246>, (date accessed: 26.03.2017)

7. Federal law of November 24, 1996 № 132-FZ "About bases of tourist activity in the Russian Federation".

8. [Electronic resource.]URL: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc; base=LAW;n=175817> (accessed 21.06.2015)

9. [Electronic resource.]URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/#, (accessed on: 21.06.2015)

10. Regulations on the order of selection and the direction of children and teenagers of the Tyumen region in the all-Russian children's centers "Ocean", "eagle", "Change", the international children's center" Artek" approved by Department of sport and youth policy of the Tyumen region [Electronic resource]. Access mode. URL: http://admtyumen.ru/ogv_ru/society/youth/events.htm, (date accessed: 26.04.2017)

**МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕВЕНЦИИ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

*Антипов Вячеслав Александрович, кандидат педагогических наук,
Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург
Черкашин Дмитрий Викторович, доктор медицинских наук, доцент,
Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова, г. Санкт-Петербург
Антипова Елена Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Статья «Медико-педагогические технологии в превенции вредных привычек среди учащейся молодежи» содержит теоретические и методические материалы по проблеме профилактики вредных привычек среди учащейся молодежи с использованием медико-педагогических технологий. Предложена методика прогнозирования толерантного отношения молодежи к наркотизму и другим вредным привычкам. Разработана и апробирована образовательная программа первичной профилактики вредных привычек на основе формирования физической культуры личности.

Ключевые слова: факторы риска здоровья, превенция вредных привычек, здоровый образ жизни, медико-педагогические технологии, образовательные компетенции.

Abstract. The article "Medico-pedagogical technologies in preventing harmful habits among young people" contains theoretical and methodological materials on the problem of prevention of bad habits among young people with the use of medical and pedagogical technologies. A methodology for predicting the tolerant attitude of young people towards narcotics and other bad habits is suggested. The educational program of primary prevention of bad habits is developed and approved on the basis of the formation of physical culture of the individual.

Index terms: risk factors for health, prevention of bad habits, a healthy life-style, medical and pedagogical technologies, educational competencies.

Одной из самых важных проблем современного мирового и российского общества является высокий риск здоровья молодого поколения, обусловленный в большей степени вредными привычками: табакокурением, употреблением спиртных напитков, наркотических средств и психоактивных веществ (ПАВ). При этом возрастная граница вовлеченности достигла уже подростков и затрагивает детей школьного возраста. Очевидно, что необходимо принятие превентивных комплексных мер в борьбе с указанными асоциальными явлениями. При этом, как правило, не учитывается тот фактор, что эффективность борьбы с социальным злом заключается в первую очередь в устранении условий, порождающих его. В частности, профилактические программы направлены на борьбу с наркоманией, а не с наркотизмом. Эти два понятия зачастую

используют как синонимы, в то время как наркотизм – это антисоциальное явление, а наркомания – заболевание, результат вовлеченности индивидуума в наркосреду. Следовательно, используемые средства – различны.

Если говорить о статистике вовлечения молодежи во вредные привычки, то она весьма приблизительная, т.к. данные о толерантном отношении к ним, как правило, это результаты социологических опросов, а официальная статистика – показатели постановки граждан на учет.

Например, наркологические диспансеры могут дать официальную статистику о количестве больных наркоманией или алкоголизмом. Употребление табачных изделий официальной статистике вообще не поддается: есть данные о количестве произведенного, импортированного и проданного товара, но по возрастным группам потребителей эти данные, естественно, разделить нельзя.

По данным литературных источников, 84% наркоманов впервые пробуют наркотические средства или психоактивные вещества (ПАВ) в возрасте моложе 15 лет. При этом в России к возрастной категории «молодежь» относятся люди в возрасте от 14 до 30 лет, а совершеннолетие юридически наступает с 18 лет. По оценкам врачей, в 95% случаев лечение наркоманов оказывается неэффективным; риск самоубийства среди наркоманов возрастает в 35 раз; смертность - в 30 раз, а среди подростков - в 42 раза [1]. По мнению экспертов, алкогольная зависимость в России молодеет: к спиртному приобщаются дети 10-11 лет, к 16 годам 99% молодежи имеет опыт употребления алкоголя; 33% юношей и 20% девушек ежедневно потребляют алкогольные напитки [2].

Начальный возраст постоянно курящих детей в России - 11-12 лет; причем, курят 89% данной возрастной категории, а первая проба сигарет начинается с 7 лет. В 14-15 лет число курильщиков снижается до 68%, но затем вновь возрастает до 71%; в высшие учебные заведения поступают 75% курящих юношей и 64% девушек [1]. Для сравнения, по данным белорусских ученых, проба электронной сигареты у подростков осуществляется на 2 года позже, чем обычной, а средний возраст первой пробы табака в Республике Беларусь значительно старше, чем в России, и составляет $15,3 \pm 2,7$ лет [3]. Таким образом, сложилась проблемная ситуация, требующая поиска адекватных средств противодействия вовлечению подростков и молодежи во вредные привычки.

Цель настоящего исследования – поиск эффективных путей превенции вредных привычек среди учащейся молодежи.

Первый этап превентивных мер в борьбе с вредными привычками – мониторинг состояния здоровья молодежи с созданием базы данных. База данных (БД) включает показатели состояния здоровья молодого поколения и качество его жизни, факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) и наличие вредных привычек, уровни физического развития, физической активности и физической подготовленности. База данных создается на межведомственном уровне, поскольку в ее создании предполагается задействовать ме-

дицинских, научно-педагогических работников и социальных педагогов. Модель может дополняться новыми блоками. Результаты мониторинга должны быть доступны адресно: персональные данные - только конкретно обследованному лицу, обобщенные данные - многоуровневого порядка для зарегистрированных пользователей-организаций, доступ которых определяется юридически.

Вторым этапом деятельности по профилактике вредных привычек является определение групп риска среди подростков и молодежи. Одну группу составляют школьники и учащаяся молодежь, которые не пробовали наркотические средства и ПАВ никогда, другую - те, кто уже хоть однажды наркотики употреблял. В рамках многолетнего педагогического эксперимента, проводимого на базе Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры, были выявлены факторы риска развития алкоголизма и наркомании у индивидуума молодого возраста, обучающегося в образовательном учреждении.

Их условно можно разделить на 4 группы: биологические, социальные, деятельностные (занятость), культурно-духовные. Среди биологических наиболее существенный фактор - наследственная предрасположенность (причастность родителей к вредным привычкам). К социальным факторам относятся показатели качества жизни: неудовлетворенность жизнью, наличие стресса, проблемы с толерантностью (конфликты с родителями, педагогами, друзьями, социальным окружением). Группу деятельностных факторов составляют: плохая успеваемость в учебе, отсутствие занятости во внеучебное время, низкий уровень знаний о факторах риска здоровья, влиянии на него вредных привычек. И, наконец, группа культурно-духовных факторов включает несформированность толерантного отношения к вредным привычкам, отсутствие умения противостоять им и наличие тяги к маргинальной культуре в силу возраста.

Нами была разработана методика прогнозирования толерантного отношения к вредным привычкам. Суть ее заключается в том, что на основании проведения мониторинга, разработанной анкеты социологического опроса осуществляется создание базы данных «Вредные привычки в подростково-молодежной среде»; проводятся кластерный и факторный анализы. При этом используется методика обработки данных, описанная Г.Ф. Лакиным [Г.Ф. Лакин, 1973]; все вычисления проводятся в статистическом пакете «STATISTICA - 6» [«Статистический пакет «STATISTICA - 6», 2009]. В базу данных вошли ответы 204 респондентов.

Для первичного анализа было отобрано 22 показателя: номер респондента п/п; код группы (курсанты и школьники); код подгруппы (I, II и V курсы университета и X и XI классы общеобразовательной школы); номер респондента в группе; возраст (полных лет); пол (мужской или женский); занятия физическими упражнениями в рамках учебной программы; виды дополнительной физической активности; количество видов дополнительной физической

активности; место занятий спортом; количество мест занятий; частота занятий физическими упражнениями и спортом в часы досуга; отношение к табакокурению; отношение к алкоголю; виды употребляемого алкоголя; отношение к наркотикам; виды употребляемых наркотиков; количество наименований употребляемых наркотиков; способ употребления наркотиков; субъективное мнение о возможных мерах борьбы с наркоманией; отношение к ужесточению уголовного наказания за употребление наркотиков; пропаганда здорового образа жизни, как мера борьбы с распространением наркотизма; вовлечение детей и молодежи в занятия спортом как средство борьбы с наркоманией; только комплексные меры; мнение о том, что никакие меры не решат проблему наркотизма; количество вариантов мер; мнение о легализации «легких» наркотиков.

Была проведена проверка выборки на предмет противоречия в ответах респондентов. Разведочный анализ данных включал кластерный анализ по показателям и кластерный анализ по индивидам. Для анализа показателей применялись два варианта кластерного анализа: Евклидово расстояние и Манхэттенское расстояние. Два варианта анализа дали сходные результаты. Оказалось, что возраст практически не связан со всей системой показателей. Для построения алгоритма, способного выделить респондентов, склонных к толерантному отношению к наркотикам, данные в базе разбиваются на две части: I часть – респонденты, принимающие наркотики, и II часть – все остальные респонденты. Применяется алгоритм пошагового построения линейной дискриминантной функции (с последовательным включением показателей).

Алгоритм остановился на 13-м шаге, обеспечив 93,6% правильного распознавания. В дискриминантную функцию входят следующие показатели: отношение к курению, физическая активность вне программных занятий, употребление спиртных напитков без разбора, отношение к алкоголю; отношение к уголовным наказаниям за употребление наркотиков; отказ от употребления спиртных напитков, занятия бодибилдингом, отношение к легализации легких наркотиков, пол, дополнительные физические нагрузки, занятия спортом в спортклубах или секциях, количество мест занятий физическими упражнениями или спортом, ужесточение борьбы с наркобизнесом. В качестве порогового значения ДФ определена величина -2.

Таким образом, при $ДФ < -2$ можно считать, что респондент толерантен к наркотикам, при $ДФ \geq -2$ - нет. Алгоритм позволяет также дать ответ в виде вероятности возможной склонности индивидуума к наркомании.

В результате анализа и обобщения мирового и отечественного опыта по профилактике вредных привычек, с учетом данных собственных исследований был выявлен необходимый компонент для разработки профилактических образовательных программ – ключевые образовательные компетенции в предметной области на основе формирования физической культуры личности. Экспериментальная технология первичной профилактики вредных привычек была апробирована в общеобразовательной школе г. Санкт-Петербурга. В педагогическом эксперименте приняли участие 47 школьников 10-х классов: 15

юношей и 12 девушек экспериментальной группы (ЭГ) и 14 юношей и 8 девушек контрольной группы (КГ). В ЭГ у юношей произошли положительные изменения учебно-образовательных (80,0%), информационных (60,0% - умение находить нужную информацию и 80,0% - ее представлять), коммуникативных (60,0%) и общекультурных (73,3%) компетенций, а также личностного самосовершенствования (66,7%), ценностно-смысловых (33,3% - табакокурение, 6,7% - употребление алкоголя и 6,7% - употребление наркотиков).

Достоверность различий с КГ (фоновой) получена по учебно-образовательным и общекультурным компетенциям, а также по компетенциям личностного самосовершенствования. В ЭГ девушек также произошли положительные изменения по всем компонентам компетенций; особенно выросли компетенции личностного самосовершенствования (75,0% - самооценка знаний о вредных привычках и 91,7% - самооценка умения им противостоять), коммуникативные (75,0%) и общекультурные (75,0%).

Достоверность различий с КГ отмечена по общекультурным компетенциям и компетенциям личностного самосовершенствования (самооценке знаний о факторах риска здоровью и умению противостоять вредным привычкам).

Заключение. Разработанные медико-педагогические технологии прогнозирования вероятности толерантного отношения индивидуума к вредным привычкам на основе дискриминантной функции и первичной профилактики вредных привычек среди молодежи на основе формирования физической культуры личности являются эффективными превентивными мерами в области противодействия вовлечению молодежи в асоциальные явления и направлены на сохранение и укрепление личного и общественного здоровья. Указанные разработки были внедрены в практику работы органов управления образованием администраций районов г. Санкт-Петербурга и государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей (СДЮШОР), а также учреждений, подведомственных Комитету по физической культуре и спорту и администрациям районов Санкт-Петербурга, осуществляющим подготовку спортивного резерва.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипов В.А. Первичная профилактика распространения наркотизма и наркомании в молодежной среде: монография / В.А. Антипов, С.П. Евсеев, Д.В. Черкашин / научн. ред. канд. пед. наук, доц. Антипова Е.В. – СПб.: СПбНИИФК, 2014. – 262 с.
2. Гильмутдинова И.Д. Проблема алкоголизма среди молодежи / И.Д. Гильмутдинова // NovaInfo. - №39-2. - 2015. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://novainfo.ru/article/4077>. - Дата обращения: 19.06.2016.
3. Шпаков А.И. Распространенность, мотивация и отношение молодежи к курению табака и е-сигарет как вызов современному здоровью / А.И. Шпаков, О.В. Павлють, С.Е. Полубинская // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. - № 2. - 2017. - С. 66-73.

THE LITERATURE

1. Antipov V.A. Pervichnaya profilaktika rasprostraneniya narkotizma i narkomanii v molodezhnoj srede: monografiya / V.A. Antipov, S.P. Evseev, D.V. Cherkashin / nauchn. red. kand. ped. nauk, doc. Antipova E.V. – S.-Petersburg: SPbNIIFK, 2014. – 262 p.

2. Gil'mutdinova I.D. Problema alkogolizma sredi molodezhi / I.D. Gil'mutdinova // NovaInfo. - №39-2. - 2015. - [Elektronnyj resurs]. - URL: <http://nova-info.ru/article/4077>. - Data obrashcheniya: 19.06.2016.

3. Shpakov A.I. Rasprostranennost', motivaciya i otnoshenie molodezhi k kureniiu tabaka i e-sigaret kak vyzov sovremennomu zdorov'yu / A.I. Shpakov, O.V. Pavlyut', S.E. Polubinskaya // Voprosy organizacii i informatizacii zdorovoohraneniya. - № 2. - 2017. - P. 66-73.

УДК 373.037

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МУЗЫКАЛЬНЫХ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*Твердохлеб Елена Федоровна, кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный технический Университет Украины
«Киевский политехнический институт им. Игоря Сикорского»
г. Киев, Украина*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме использования средств психосоматических систем в физическом воспитании для формирования представлений о здоровом образе жизни и творческого развития учащихся музыкальных средних специальных учебных заведений.

Ключевые слова: психосоматические системы, физическое воспитание, музыкальные средние специальные учебные заведения.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of using the means of psychosomatic systems in physical education to form healthy lifestyle and creative development of the secondary musical specialized school pupils.

Index terms: psychosomatic systems, physical education, secondary musical specialized school.

Психосоматические системы духовной, психической и физической регуляции общего состояния организма человека средствами телесной и психической активности (религиозно-культовые практики, йога, цигун, боевые искусства и др.) в течение тысячелетий решали задачи физического воспитания подрастающего поколения человечества. Анализ последних исследований и публикаций показал, что эта проблема частично, а именно в сфере украинских

народных игр, развлечений, боевых искусств [1 – 3, 6], и физического воспитания студентов вузов [5], исследовалась учеными области физического воспитания. Комплексное использование средств психосоматических систем [4], которые в дальнейшем будем называть НВОФК (нетрадиционные виды оздоровительной физической культуры), в физическом воспитании школьников осталось вне внимания исследований специалистов.

Цель исследования - выявить организационно-педагогические принципы и содержание программы НВОФК для учащихся музыкальных средних специальных учебных заведений.

Методы и организация исследования: методы комплексного логико-теоретического и сравнительного анализа научно-методической литературы, педагогические наблюдения и педагогический эксперимент.

В ходе исследования были выявлены организационно-педагогические принципы и содержание учебного материала НВОФК для музыкальных средних специальных учебных заведений.

Основные организационно-педагогические принципы составления программ: дифференцированное применение средств НВОФК, в зависимости от возраста, пола, индивидуального состояния здоровья, уровня подготовленности, музыкальной специализации школьников.

Содержание предмета НВОФК было интегрировано с хореографией, музыкой, пением, декламацией и другими учебными предметами.

Разделы программы включали учебный приоритетный материал, материал для обязательного повторения и домашних заданий, контрольные учебные нормативы НВОФК, ориентировочный комплексный тест оценки физической подготовленности.

Программа НВОФК была рассчитана на три обязательных занятия в неделю в 1 – 4 классах и два занятия в неделю в 5 – 12 классах. Содержание учебного материала программы было сгруппировано в блоки для 1 – 2, 3 – 4, 5 – 6, 7 – 8, 9 – 10, 11 – 12 классов, с дифференцированным объемом нагрузки. Подбор учебного материала учитывал возрастные и анатомо-физиологические особенности школьников, и был направлен на: предотвращение травматизма, приобретение знаний, умений и навыков саморегуляции психофизического состояния организма средствами НВОФК, содействие развитию творческого потенциала и прогресса в выбранной музыкальной специализации.

Программа НВОФК включала теоретико-методические и практические разделы.

Содержание теоретико-методического раздела включало темы, целью которых было приобретение следующих знаний: основы здорового образа жизни; понятие о едином энергоинформационном пространстве Вселенной, психоэнергетических свойства тела; механизмы действия на организм человека средств НВОФК (жестов, поз, движений, дыхательных и танцевальных упражнений и др.).

Практические занятия включали подвижные и народные игры и забавы морально-этической, умственной и физической направленности, элементы хореографии, народных и классических танцев, хороводов с сезонными украинскими, русскими и др. народными песнями, ритмические движения под музыкальное сопровождение, пение, декламацию стихов, тематические, сезонные, праздничные и патриотические танцевально-гимнастические композиции с элементами НВОФК; гимнастику с элементами статических и динамических упражнений, регуляции мышечного тонуса, дыхания, эмоционального, умственного, духовного, физического состояния, созерцания, визуализации образов и ощущений; гимнастику с элементами йоги, джун юань цигуна, тайцзи; самомассажа; элементы оздоровительных систем К. Ниши, М. Норбекова, Пилатеса; вибрационные упражнения; упражнения саморегуляции мышечного тонуса, психоэмоционального состояния, терморегуляции; элементы национальных боевых искусств (гопак, карате, ушу, кунг-фу): церемонии, приветствия, ритмическую ходьбу в сопровождении музыки, пения и декламации стихов, стойки, шаги, позы, имитации ударов, приемов, поведения представителей флоры и фауны и т.д.

В учебных занятиях применялись интерактивные технологии обучения, с использованием демонстрации техники выполнения упражнений специалистами высокого уровня.

Уровень физической подготовленности и развития физических качеств школьников определялся и оценивался по результатам выполнения разработанных тестовых комбинаций и ориентировочного комплексного теста оценки физической подготовленности.

Методические особенности занятий НВОФК:

- обеспечение условий максимальной активности и заинтересованности учащихся;
- сосредоточение внимания на большой значимости собственного опыта психосоматических практик;
- осознание и контроль каждой части упражнений;
- выполнение самостоятельных практик в течение дня;
- перевод и объяснение иностранных терминов, осознание учащимися их смыслового или символического значения, выяснения неясностей, стимулирование ассоциативных связей с имеющимися знаниями.

Результаты педагогических наблюдений и педагогического эксперимента показали положительное влияние использования в программах по физическому воспитанию учащихся музыкальных средних специальных учебных заведений НВОФК с элементами психосоматических систем.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Величкович М.* Український рукопашний гопак: Навч. посіб. / М. Величкович, Л. Мартинюк. Л.: Ліга-Прес, 2003. 152 с.
2. *Гримак Л.П.* Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л.П. Гримак. М.: Политиздат, 1987. 286с.

3. *Пристапа Є.Н.* Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури: Автореф. дис... докт. пед. наук: 13.00.01 / Інститут педагогіки АПН України. К., 1996. 48 с.

4. *Твердохліб О.* Проблеми нетрадиційних видів оздоровчої фізичної культури / О. Твердохліб // Зб. тез. доп. Всеукр. наук. конф.: Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти (20 –21 листопада 2003 р. м. Тернопіль). С. 5 –7.

5. *Твердохліб О.* Дослідження понятійного поля психосоматичних вправ в галузі фізичного виховання і спорту / О. Твердохліб // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2007. №2. С. 35-39.

6. *Цось А.В.* Фізичне виховання в календарній обрядовості українців»: навч. посіб. / А.В. Цось. Луцьк : Настир'я, 2000. 376с.

THE LITERATURE

1. *Velichkovic M.* Ukrainian melee hopak: Navch. посіб. / М. Velichkovich, L. Martynyuk. L. : Lyga-Pres, 2003. 152 p.

2. *Grimak L.P.* Reserves of the human psyche: An introduction to the psychology of activity / L.P. Grimaс. М. : Politizdat, 1987. 286 p.

3. *Prystupa Y.N.* Stanovlenya i rozvitok pedagogicheskikh bases of the Ukrainian national phyzy culture: Author's abstract. dis ... doct. ped. sciences: 13.00.01 / Institute of Pedagogy of the Ukraine APN. K., 1996. 48 p.

4. *Tverdokhlib O.* The problems of untraditional physical trainings / O. Tverdokhlib // Zb. tez. add. Allukr. sciences. conf. : Optimization of the process of phisical vihovannya in the system of osoviti (20 -21 listopad 2003 of Ternopil). pp. 5 -7.

5. *Tverdokhlib O.* The research on the use of psychosomatic self-regulation in the field of physical education of high schools. // Physical culture, sport and health of the nation. Vinnytsia, 2004. ed. 5. pp. 405 –409.

6. *Tsos A.V.* Physical education in the calendar ritual of Ukrainians »: Teach. manual / A.V. Tsos. Lutsk: Nastyrie, 2000. 376p.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Бобрик Татьяна Здиславовна, старший преподаватель
Белорусский государственный университет физической культуры
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье на основе анализа научной литературы раскрываются педагогические ценности как условие формирования профессиональной культуры учителя физической культуры, даётся классификация общественно педагогических ценностей, анализируются ценности, образующие содержательную основу профессиональной культуры педагога.

Ключевые слова: педагогические ценности, профессионально-педагогическая культура, учитель физической культуры.

Abstract. In the article on the basis of scientific literature analysis the pedagogical values as a condition of physical culture teacher's professional culture formation are revealed, the classification of social pedagogical values is given, the values forming a substantial basis of professional culture of the teacher are analyzed

Keywords: pedagogical values, professional-pedagogical culture, teacher of physical culture.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности.

Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций.

Исторически физическая культура складывалась прежде всего под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков [1].

Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. И если нет особой надобности доказывать огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, морфофункциональные структуры, то ее влияние на развитие духовности требует особых пояснений и доказательств.

Важным аргументом в пользу значимости физической культуры для всестороннего развития человека может стать осмысление ценностного потенциала этого феномена [4].

Особые профессиональные и общественные функции учителя, необходимость быть всегда на виду самых беспристрастных судей – своих воспитанников, заинтересованных родителей, широкой общественности предъявляют повышенные требования к личности учителя физической культуры, его моральному облику. Педагогические ценности учителя физкультуры – это императивная система профессиональных качеств, определяющих успешность педагогической деятельности.

Обязательное для учителя качество – гуманизм, т.е. отношение к растущему человеку как высшей ценности на земле, выражение этого отношения в конкретных делах и поступках. Гуманные отношения складываются из интереса к личности учащегося, из сочувствия ученику, помощи ему, уважения его мнения, состояния особенностей развития, из высокой требовательности к его учебной деятельности и озабоченности развитием его личности. Учащиеся видят эти проявления и следуют им сначала неосознанно, постепенно приобретая опыт гуманного отношения к людям [2].

Учитель физической культуры – это всегда активная, творческая личность. Пробуждать интересы, вести учащихся за собой может только человек с развитой волей, где личной активности отводится решающее место. Педагогическое руководство таким сложным организмом, как класс, детский коллектив, обязывает воспитателя быть изобретательным, сообразительным, настойчивым, всегда готовым к самостоятельному разрешению любых ситуаций. Педагог – образец для подражания, побуждающий учащихся следовать за ним, равняться на близкий и доступный для подражания образец [8].

В аксиологическом аспекте профессионально-педагогическая культура учителя физической культуры рассматривается как часть общечеловеческой культуры, включающая систему ценностей-регуляторов педагогической деятельности.

По мнению ряда ученых профессионально-педагогическую культуру можно представить, как интегральное высшее качественное образование личности педагога-профессионала, как условие и предпосылку эффективной педагогической деятельности, как обобщенный показатель профессиональной компетентности учителя и цель профессионального самосовершенствования [5].

Педагогическая теория и практика показывают, что профессионально-педагогическая культура учителя физической культуры предполагает наличие у него следующих характеристик:

- педагогическое мастерство;
- высокий уровень психолого-педагогической подготовленности
- специальные знания и умения;
- личностные качества;

- нравственная воспитанность, авторитет;
- педагогический такт;
- культура речи [3].

Профессионально-педагогическая культура является мерой и способом творческой самореализации личности учителя в разнообразных видах педагогической деятельности и общения. В структуре профессионально-педагогической культуры выделяют (В. А. Сластенин и другие) аксиологический, технологический, индивидуально-творческий компоненты [6].

Аксиологический компонент профессионально-педагогической культуры предполагает наличие ценностно-педагогической направленности личности учителя, проявляющейся в сформированной потребности в педагогической деятельности. Сформированная потребность определяется как осмысленное и активное стремление направить свои знания, умения, навыки на решение воспитательно-образовательных задач и включает в себя установку на работу с детьми, и интерес к этой работе, уверенность в ее необходимости и важности для себя.

К аксиологическому компоненту профессионально-педагогической культуры относится совокупность устойчивых профессионально-педагогических ценностей, овладевая которыми, учитель физической культуры делает их личностно значимыми. Процесс усвоения ценностей педагогом определяется богатством его личности, педагогической квалификацией, стажем, профессиональной позицией и отражает его внутренний мир, образуя систему ценностных ориентаций.

Технологический компонент профессионально-педагогической культуры включает знания, способы и приемы педагогической деятельности учителя физической культуры, при этом ценности и достижения педагогической культуры осваиваются им и создаются в процессе собственной деятельности. Основу компонента составляют методологические, психолого-педагогические, методические и специальные знания и соответствующие им умения.

Особая роль здесь отводится методологическому аспекту, что предполагает сформированность у педагога методологической культуры. Методологическая культура учителя физической культуры - это часть его общей профессионально-педагогической культуры, отражающая меру и способ осуществления им познавательных и исследовательских действий в процессе профессиональной деятельности [6].

Аксиологическую основу методологической культуры учителя физической культуры составляют ценности исследовательской деятельности: гуманизм, истина, познание, знания, развитие, рефлексия. Аксиологическая основа методологической культуры учителя физической культуры тесно связана с ее нормативной основой, которую составляют культурные нормы, отражающие предписания, требования, образцы деятельности высокого ка-

чества. Отсюда ведущими функциями аксиологического компонента методологической культуры учителя физической культуры являются нормативная и регулятивная функции, позволяющие педагогу освоить способы преобразования педагогического процесса на гуманной основе [7].

Индивидуально-творческий компонент профессионально-педагогической культуры предполагает присвоение учителем физической культуры педагогических ценностей на личностном уровне, то есть через их преобразование и интерпретацию, что определяется его личностными особенностями и характером педагогической деятельности. Усваивая выработанные ранее ценности, учитель физической культуры выстраивает собственную ценностную систему, элементы которой приобретают значение аксиологических функций. К числу этих функций относятся:

- формирование личности учащегося;
- профессиональная деятельность;
- наличие представлений о технологии построения образовательного процесса в учебном заведении, специфике взаимодействия с учениками, наличие представлений о себе как профессионале [8].

Интегративной функцией, объединяющей все остальные, является индивидуальная концепция смысла профессионально-педагогической деятельности как стратегия жизни учителя физической культуры.

Профессионально-педагогическая культура преподавателя высшей школы как социально-педагогическое явление — это мера и способ творческой самореализации личности в разнообразных видах педагогической деятельности и общения, направленных на освоение и создание педагогических ценностей, технологий и способностей личности. Такое понимание профессионально-педагогической культуры позволяет вписать ее в два категориальных ряда:

- 1) профессиональная культура, педагогическая культура (в качестве видового понятия);
- 2) культура педагогической деятельности, культура педагогического общения, культура личности преподавателя (в качестве родового понятия) [2].

Динамика профессионально-педагогической культуры раскрывается в функциональных компонентах, с которыми соотносятся гносеологический, гуманистический, коммуникативный, обучающий, воспитывающий, нормативный и информационный компоненты, отражающие многообразие видов профессионально-педагогической деятельности будущего преподавателя физической культуры.

Взаимодействие структурных и функциональных компонентов профессионально-педагогической культуры будущего преподавателя физической культуры в реальной практике объясняет ряд ведущих тенденций ее формирования: тенденция зависимости формирования профессионально-педагогической культуры от степени развития профессиональной свободы личности,

ее творческой самореализации; тенденция апроприации - активной обращенности к отечественному и зарубежному научно-педагогическому опыту, тенденция гуманистической направленности формирования профессионально-педагогической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Выдрин В.М., Николаев Ю.М. О ценностном аспекте физической культуры // Теория и практика физ. культуры. 1979, №5, с. 13–15.
2. Гавриловец, К. В. Аксиологический подход в учебно-воспитательном процессе / К. В. Гавриловец // Проблемы выхавання. - 2008. - № 5, с. 40-44.
3. Ильин, В. В. Аксиология / В. В. Ильин. - М.: Изд-во МГУ им. М. В. Ломоносова, 2005.
4. Николаев Ю.М. К проблеме развития теории физической культуры // Теория и практика физ. культуры. 2001, №8, с. 2–10.
5. Пионова, Р.С. Структурные компоненты профессионально-педагогической культуры / Р.С. Пионова// Адукацыя і выхаванне. - 2006. - № 4, с. 80-84.
6. Сластенин, В. А. Введение в педагогическую аксиологию: учеб. пособие / В. А. Сластенин, Г. И. Чижакова. -1 М. Изд. центр «Академия», 2003.
7. Сластенин, В. А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; под ред. В. А. Сластенина. - М.: Изд. центр «Академия», 2002.
8. Физическая культура студента: Учебник /Под ред В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2003.

УДК 796.011

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

*Мустафина К.К., кандидат педагогических наук, доцент
тренерский факультет*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта
г. Бишкек, Киргизия*

Аннотация: В статье ярко освещена важная роль пропаганды физической культуры и спорта среди молодежи, ее значимости в обществе, о преимуществах, целях и задачах.

Ключевые слова: пропаганда, молодежь, физическая культура

Abstract.: In article the important role of propagation of physical training and sports among youth, its importance in a society, about advantages, the purposes and problems is brightly shined.

Keywords: propagation, youth, physical training.

Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества еще они не имели. Пожалуй, никогда.

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития молодежи, но и укреплением и охраной его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности молодежи, разумной формой организации и проведения досуга, бесспорно влияют на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентации.

Физическая культура и спорт предоставляют молодежи широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения своего «я».

Таким образом, физическая культура - могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения. Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется, что отражает такую степень физических возможностей личности, ее пластической свободы, которые позволяют ей наиболее полно реализовать свои сущностные силы.

Успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для нее видах социально - трудовой деятельности, усиливают ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи. Степень физического совершенства определяется тем, насколько прочную основу оно представляет для дальнейшего развития, в какой мере оно «открыто» новым качественным изменениям и создает условия для перевода личности в иное, более совершенное качество.

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно — спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий ее морфофункциональным и социально — психологическим особенностям, раскрытию и развитию ее индивидуальности. Вот почему физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личной структуры.

При проведении массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий среди молодежи обязательно должен быть достигнут оздоровительный эффект.

При рациональной организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий осуществляется воздействие на участников в направлении воспитания у них активной жизненной позиции, высокой нравственности, гражданственности и патриотизма, а также естественной потребности в использовании физических упражнений и спорта, и здорового образа жизни в процессе своей жизнедеятельности.

Объективная закономерность возрастания роли физической культуры в жизни человека еще не нашла адекватного отражения в обществе. Поэтому квалифицированные специалисты и общественные активисты должны вести целенаправленную деятельность по повышению физкультурной грамотности среди молодежи. Для достижения этого для молодежи необходимы знания и практические навыки по организации и проведению массовых, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, спортивных соревнований.

В целом, массовая физическая культура будет эффективно отражаться на развитии личности молодежи только в том случае, если она будет частью целостной системы воспитания молодежи.

Для этого среди молодежи в Республике Кыргызстан ведётся активная пропаганда физической культуры. Пропаганда - различные формы (устная, печатная, наглядная и др.) распространения и разъяснения идей, учений, взглядов, теорий, воздействующие на сознание и настроение широкого круга людей.

Пропаганда физической культуры подразумевает целенаправленную деятельность по распространению знаний в области физической культуры и спорта. Важной особенностью коллективов физической культуры высших учебных заведений является вовлечение возможно большого числа молодых людей, преподавателей и сотрудников на регулярные занятия физической культурой, спортом и туризмом, привлечение их к активному участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, утверждение в обществе здорового образа жизни. Большую роль в ее успешном решении играет правильно поставленная активная пропаганда физической культуры и спорта. Для этого крайне необходимо повышение уровня физкультурного образования студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников; воспитание потребности в утверждении здорового образа жизни, использование средств физической культуры в режиме труда и отдыха; активизация внеучебных форм физкультурно-оздоровительной работы среди студентов.

Привлечение всех членов коллектива к участию массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях; повышение эффективности занятий по физическому воспитанию и физкультурно-оздоровительных мероприятий; совершенствование работы по массовой физической культуре среди молодежи. С помощью различных форм и средств пропаганды необходимо последовательно освещать наиболее важные разделы работы по физической культуре.

Пропаганда физической культуры и спорта в вузе должна быть недекларативной, а очень конкретной, продуктивной и интересной, убедительной и остроумной, терпеливой и доходчивой, она должна быстро реагировать на все новое для придания дополнительного импульса и динамизма в проведении работы по массовой физической культуре в вузе. Организацию и проведение пропагандистской работы среди молодежи по физической культуре и

спорту, осуществляют секторы агитации и пропаганды спортивных клубов и спортивных советов.

Таким образом, физическая культура и спорт не только являются средством укрепления здоровья молодого человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

Физическая культура и спорт влияют на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли, нравственно-этическое воспитание. В последнее время доля влияния физической культуры и спорта на становление личности студента постоянно возрастает.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов - на/Д: Феникс, 2003. - 384 с.

2. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480 с.

THE LITERATURE

1. Physical training. A series «Textbooks, manuals». Rostov-ON/d: the Phoenix, 2003. - 384 with.

2. The theory and a physical training and sports technique: the Manual for students of higher educational institutions. - 2 изд., испр. And доп. - M: Publishing centre "Academy", 2001. - 480 with.

УДК 796.882

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В СССР

Андреевко Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент

Павленко Елена Павловна Ю преподаватель

*Волгоградский государственный
социально-педагогический университет*

г. Волгоград, Россия

Аннотация. В статье раскрывается историю развития пауэрлифтинга в СССР.

Ключевые слова: спорт, история развития, троеборье.

Abstract: The article reveals the history of powerlifting in the USSR.

Idex terms: sport, history of development, eventing.

Пауэрлифтинг (powerlifting) - сравнительно молодой вид спорта, представляющий собой силовое троеборье, в которое входит такие упражнения как приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа и становая тяга.

Родиной пауэрлифтинга считаются Соединенные Штаты Америки, там уже в 20-е годы XX века появилось первое упоминание об этом виде спорта. В СССР этот вид спорта пришел немного позже, примерно, в 60-е годы XX века. Такая разница во времени между возникновением пауэрлифтинга в США и СССР объясняется тем, что в СССР этот вид спорт долгое время не принимали - в это время (20 - 60-е годы XX века) были актуальными такие виды спорта как борьба, тяжелая и легкая атлетика - и термин "пауэрлифтинг" в СССР вообще не использовался. Вместо него использовали термин "атлетическая гимнастика" или просто "атлетизм". Советский атлетизм представлял собой сочетание пауэрлифтинга и культуризма, то есть атлет должен был не только поднимать большие веса, но и иметь довольно гармонично развитое тело.

Можно выделить три этапа развития пауэрлифтинга в СССР:

- Первый этап начался в 60-е годы XX века, тогда только начали печатать в журналах и газетах первые статьи, посвященные атлетической гимнастике.

- На втором этапе, а именно в 70-е годы XX века, начали проводить любительские соревнования по пауэрлифтингу и разрабатывать официальные положения по этому виду спорта.

- И только на третьем этапе, в 80-е годы XX века, произошли первые официальные соревнования по силовому троеборью. В 1987 году была создана официальная федерация СССР по силовому троеборью, первым ее председателем был олимпийский чемпион и рекордсмен по тяжелой атлетике - Юрий Власов.

Первый чемпионат по силовому троеборью прошел в Красноярске в январе 1988 года, а уже летом этого же года прошли международные соревнования, где впервые встретились сборные США и СССР.

Первый Чемпионат мира СССР по пауэрлифтингу был проведен в 1989 году, а первый Чемпионат мира, - в 1990 году, где наша сборная заняла третье место в командном зачете.

В 1990 году появилась официальная самостоятельная федерация пауэрлифтинга СССР, которая, в свою очередь, являлась членом международной федерации пауэрлифтинга (IPF).

В 1990 году сборная команды СССР дебютировала на мужском чемпионате мира. Александр Лекомцев (в категории до 82,5 килограммов) с результатом 792,5 кг в сумме троеборья завоевал серебряную медаль, а также бронзовую медаль (в категории до 90 килограммов) завоевал Валерий Кузнецов. Сборная команда СССР заняла 3 место, что было очень хорошим результатом для дебютанта Чемпионата мира. Ранняя весна 1991 года ознаменовалась успешным выступлением российских атлетов на мужском чемпионате Европы, стартовавшем 12 мая во Франции. Сборная команда СССР, как и год, назад, снова занимает 3 место. Чемпионами Европы стали: Александр Лекомцев (82,5 кг) - 795,0 кг и Валерий Кузнецов (90,0 кг) - 817,5 кг, серебряную медаль завоевал Сергей Журавлев (52,0 кг). Екатерина Танокова не только

стала чемпионкой Европы в ноябре 1991 года в Норвегии, но и победила в абсолютном первенстве с результатом - 505,0 кг.

В связи с распадом СССР, Федерация силового троеборья России в декабре 1991 года обратилась с просьбой о принятии ее в Европейскую и Международную федерации и 20 февраля 1992 года Федерация силового троеборья (пауэрлифтинга) была зарегистрирована в Министерстве юстиции России как самостоятельная общественная организация, обладающая полномочиями по развитию данного вида спорта в России и представляющая свои интересы в государственных и общественных организациях внутри страны и за рубежом.

ЛИТЕРАТУРА

1. История пауэрлифтинга [Электронный ресурс]. - <http://samaraipf.narod.ru/history.html> (дата обращения: 5.02.2018).

2. История развития пауэрлифтинга в СССР и России [Электронный ресурс]. - <http://bus.znate.ru/docs/index-8742.html> (дата обращения: 7.02.2018).

THE LITERATURE

1. Powerlifting history [Electronic resource]. - <http://samaraipf.narod.ru/history.html> (date accessed: 5.02.2018).

2. History of powerlifting in the Soviet Union and Russia [Electronic resource]. - <http://bus.znate.ru/docs/index-8742.html> (date accessed: 7.02.2018).

УДК 378.17

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

Веденина Ольга Александровна, старший преподаватель,

Носкова Ксения Александровна, студент

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной работе проводится анализ мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Рассматриваются различные пути повышения мотивации к этим занятиям.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация к занятиям физической культурой, мотив.

Abstract. This paper analyzes the motivation of students to engage in physical education and sports. Discusses various ways to improve motivation for this class.

Index terms: physical culture, motivation for physical training, motive.

Физическая культура определяется как часть общей культуры, состоящая из объединённого комплекса духовных и материальных ценностей, разработанных обществом в целях гармоничного физического развития человека, улучшения состояния здоровья.

Следует отметить, что понятие «физическая культура» является собирательным и включает в себя присущие обществу цели, задачи, средства, формы, мероприятия, способствующие физическому развитию людей, а также физическое воспитание и спорт.

Для более полного понимания исследуемой темы необходимо рассмотреть понятия «мотивация» и «мотив». Мотив в психологии определяется как внутренний побудитель человека к определённой деятельности. В качестве мотива могут выступать интересы, стремления, установки и т.д. Иначе говоря, мотив объясняет, почему человек в данный момент хочет сделать именно это. Мотивация же определяется как совокупность согласованных между собой мотивов.

Необходимо подчеркнуть, что мотивы не статичны, они изменяются под воздействием развития личности – нравственного, интеллектуального и т.д.

Отдельную самостоятельную категорию составляют мотивы спортивной деятельности. Советский психолог Ю.Ю. Палайма выделял 13 видов спортивных мотивов:

- мотивы морального порядка (долг, коллективизм, патриотизм);
- стремление к самоутверждению;
- мотивы, связанные с отношением к сопернику, тренеру, зрителям;
- собственно-соревновательные мотивы (желание помериться силами, азарт);
- мотивы эстетического порядка;
- мотивы, связанные с желанием добиться определенных привилегий, материальных благ и др.

Это не единственная возможная классификация спортивных мотивов, но она приведена в данной статье как достаточно понятная и соответствующая современным реалиям. Каждый вид из этой классификации мы легко можем проиллюстрировать примерами. Например, к первой группе можно отнести спортсменов, у которых основой для мотивов являются общественные и моральные ценности.

Мотивация студентов определяется в соответствии с некоторыми психологическими особенностями возраста, пола, интересов, идеалов, а также другими показателями.

Для многих студентов в последнее время «престиж» является важным фактором, определяющим их деятельность. Поэтому в данный момент мы можем наблюдать, как через средства массовой информации ведётся активная пропаганда здорового образа жизни, его популяризация. Например, уже во многих редакциях газет создаются специальные рубрики, посвященные теме спорта, здорового питания, модным спортивным направлениям.

Научно доказано, что социальные условия в большой степени влияют на мотивацию к различным видам деятельности, в том числе и к занятиям физической культурой и спортом. К таким условиям относят домашнюю обстановку, условия образования, уровень доходов и т.д. Иначе говоря, те условия,

в которых проживает студент, во многих случаях являются определяющими в выборе его деятельности. Часто возникают обстоятельства, когда в семье не воспитывают привычку у подростка заниматься спортом, что вызывает большие трудности в будущем при учёбе в высших учебных заведениях (при сдачах нормативов и т.д.).

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, для колоссального повышения мотивации к занятиям физической культурой необходимы совместные действия как со стороны семьи, так и государства. Семья в данном случае выступает как главный агент социализации. Именно здесь должны воспитывать в человеке с малых лет любовь к занятиям спортом. От государства же в данном случае требуется материальная поддержка и обеспечение этого процесса.

Также стоит отметить положительные последствия от деятельности средств массовой информации. Интерес у членов общества к своему здоровью возрастает. Многие люди, в том числе и студенты, занимаются в специализированных заведениях (фитнес-клубах, спортивных залах и т.д.), а некоторые и на свежем воздухе (в парках, спортивных площадках).

Таким образом, повышение мотивации к занятиям физической культурой является многосторонним процессом.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Масляков В.А., Матяжов В.С.* Массовая физическая культура в вузе. / Учебное пособие. –М.: «Высшая школа», 1991. 240 с.
2. *Палайма Ю.Ю.* Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1966. № 8.
3. *Ямпольская Ю.А.* Физическое развитие и адаптационные возможности современных школьников// Российский педиатрический журнал. 1998. № 1. С. 9–11.

THE LITERATURE

1. *Maslyakov V.A., Materov V.S.* Mass physical culture in the University. / Textbook. - Moscow: "Higher school", 1991. 240 p.
2. *Palaima Y.Y.* Motives of sports activity // Theory and practice of physical culture. 1966. № 8.
3. *Yampolskaya Y.A.* Physical development and adaptive capabilities of modern schoolchildren// Russian pediatric journal. 1998. № 1. P. 9-11.

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ ПРОДЛЁННОГО ДНЯ

*Павлюк Наталья Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Ивановский государственный университет,
Волжанкина Елена Вячеславовна, студент
Ивановский государственный университет, Шуйский филиал,
г. Шуя, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические и организационно-методические материалы по проблеме организации физической подготовки в условиях группы продленного дня.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, группа продленного дня, физическая подготовленность, младший школьный возраст.

Abstract. The article contains theoretical and organizational-methodical materials on physical training in extended-day groups.

Index terms: health improvement work, after-school group, physical training, junior school age.

В многочисленных исследованиях отмечается, что в настоящее время под влиянием факторов социально-экономического характера, в том числе и неадекватной физической активности, здоровье детей ухудшается. В соответствии с этим необходимо более полно использовать возможности, которыми располагает система физического образования для решения задач укрепления здоровья, улучшения двигательной подготовленности и воспитания здорового стиля жизни у школьников.

Можно констатировать тот факт, что до сих пор не найдены достаточно эффективные формы организации учебного процесса по физической культуре, способные воплотиться в непротиворечивых педагогических технологиях [3]. А также нерешенным остается вопрос об оправданности классной формы урока физической культуры для всех без исключения возрастных категорий занимающихся, обоснованности жесткого государственного стандарта физической подготовленности, использовании известных имеющихся разработок и технологий в широкой практике школьной физкультурно-оздоровительной работы [2].

Именно поэтому представляется необходимым еще раз рассмотреть вопрос об организации и обосновании методики занятий с детьми младшего школьного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной работы в условиях группы продленного дня, так как, группа продленного дня представляет собой объединение учащихся, где во время различных совместных видов деятельности (учебной, творческой, физкультурной и т.д.) создаются благоприят-

ные предпосылки к созданию устойчивого интереса к занятиям, формированию правильных общественных отношений, активной жизненной позиции, ценностных ориентаций.

Кроме того, посредством физкультурно-оздоровительной работы у учащихся групп продленного дня снижается перенапряженность, снимается утомление, повышается работоспособность. А традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми в условиях группы продленного дня не отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными [1].

В ходе исследования мы предположили, что изменение содержания физкультурно-оздоровительной работы в группе продленного дня с детьми младшего школьного возраста позволит повысить уровень их физической подготовленности.

Целью педагогического эксперимента явилось разработка и внедрение физкультурно-оздоровительных занятий, основанных на играх и игровых упражнениях для детей 9-10 лет. Педагогический эксперимент предусматривал использование в экспериментальной группе различных средств игрового содержания физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста.

Экспериментальная и контрольная группы, участвующие в педагогическом эксперименте, характеризовались общими признаками начального уровня развития физических качеств и организацией занятий физическими упражнениями (только урочными).

Наряду с этим в ходе эксперимента для учащихся экспериментальной группы нами были созданы различные условия, обеспечивающие эффективное развитие физических качеств у детей 9-10 лет. К ним относятся: увеличение двигательной активности у детей группы продленного дня (ЭГ) за счет подвижных игр, игровых упражнений и регламентацией нагрузки и отдыха во время занятий. Критериями эффективности занятий в обеих группах служили: степень прироста результатов в контрольных испытаниях по определению физической подготовленности.

Важнейшими условиями проведения физкультурно-оздоровительных занятий в экспериментальной группе были: отсутствие строгой регламентации, самостоятельность учащихся, свобода выбора упражнений и форм проведения.

На начальном этапе нашего эксперимента мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Классифицировать подвижные игры и игровые упражнения для учащихся по направленному развитию физических качеств и степени нагрузки.
2. Разработать организационные и методические основы физкультурно-оздоровительных занятий для детей 8-10 лет.

В связи с отсутствием официальных программ по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий в группах продленного дня

особенно остро стоит вопрос о содержании занятий. Занятия не регламентируются так строго по структуре и времени, как уроки физической культуры. А организация физкультурных занятий возлагается на воспитателей групп продлённого дня под общим методическим руководством учителя физической культуры.

При этом в методике проведения занятий в экспериментальной группе мы условно выделили 3 части динамических занятий, т. е. определили структуру занятий, которая предполагает физиологически оправданные, логически обоснованные чередования разных видов деятельности.

Подвижные игры применялись нами на всех занятиях в условиях группы продлённого дня в экспериментальной группе, но в зависимости от направленного развития физических качеств в подготовительной, основной или заключительной части занятия.

Применение игровых форм в работе с детьми младшего школьного возраста облегчает адаптацию к повышению интенсивности и объема нагрузки. А продолжительность занятий по сравнению с общепринятой методикой, можно увеличить в среднем на 3-5 минут. Это обусловлено игровой формой проведения занятий, где основной акцент мы делали на проявлении внешних признаков утомления, т.к. в игре очень трудно дифференцировать нагрузку.

Таким образом, все средства физкультурно-оздоровительной работы в группе продлённого дня были направлены на активизации двигательного режима. Контрольные испытания, проведенные нами в ходе эксперимента, дали нам возможность выявить начальный уровень физической подготовленности детей и сравнить эти показатели в экспериментальных и контрольной группах, а так же выявить изменения в физической подготовленности за экспериментальный период.

В качестве контрольных испытаний были взяты тестовые упражнения, отражающие разностороннее развитие физических качеств, составляющих основу физической подготовленности, а именно:

- бег 30 м;
- челночный бег 3 x 10 м;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения сидя на полу;
- шестиминутный бег;
- подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки).

Каждый из этих тестов, показывающий развитие какого-либо физического качества, в совокупности с остальными является объективным отражением уровня физической подготовленности ребенка.

Любой из этих тестов, отобранных нами для получения сведений о ходе и итогах проводимого нами педагогического эксперимента, выполнялся в одинаково продуманных условиях и в начале и в конце исследования.

Наша экспериментально-исследовательская работа осуществлялась на базе Муниципального казённого образовательного учреждения «Тимирязев-

ская основная общеобразовательная школа» (Ивановская область). В эксперименте участвовало - 24 ребенка, из них 14 мальчиков и 10 девочек в возрасте 9-10 лет. Нами были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Экспериментальную группу составили дети 9-10 лет в количестве 12 чел (7 мальчиков и 5 девочек).

Контрольную группу составили также дети 9-10 лет в количестве 12 человек. Группы были идентичны по возрасту и первоначальному уровню физической подготовленности. Экспериментальную группу составили дети, посещающие группу продленного дня при МКОУ «Тимирязевская основная общеобразовательная школа».

На предварительном этапе эксперимента нами был проведен опрос учителей, где было выяснено, что физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня проводятся нерегулярно. Учителя отмечают необходимость ежедневных физкультурных занятий с обязательным включением подвижных игр в их структуру. На практике же во время занятий и прогулок играют с детьми лишь иногда, или дети самостоятельно «бегают по спортивной площадке». Чаще всего в школе учителя предлагают один вариант игры и мало разучивают новые.

Таким образом, опрос позволил выяснить, что в школе физкультурно-оздоровительная работа организована на недостаточно высоком уровне, не всегда проводятся гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, подвижные перемены, мало проводится подвижных игр во время прогулок.

Новые подвижные игры практически не разучиваются и не предлагаются, что негативно сказывается не только на уровне физической подготовленности младших школьников, но и на развитии их творческих способностей.

Данные первичного тестирования свидетельствуют о том, что у учащихся младшего школьного возраста до начала эксперимента среднее значение результатов физической подготовленности достоверных различий не имели, при $P < 0,05$ (Табл. 1).

Это говорит о том, что до начала экспериментальной работы дети контрольной и экспериментальной групп имели равные стартовые возможности для развития физических качеств. В результате экспериментальной работы произошло значительное улучшение показателей развития физических способностей у детей экспериментальной группы, в контрольной группе тоже произошли положительные сдвиги, но в меньшей степени.

Таблица 1.

Средние значения физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной группы до педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м (сек.)	6,96±0,08	6,65±0,17	6,83±0,13	6,72±0,18

2.	Наклон вперед из и.п. сидя (см)	6,2±0,33	3,1±0,43	6,4±0,46	2,9±0,27
3.	Прыжок в длину с места (см)	133,9±2,5	135,0±5,16	134,3±3,1	136,5±3,9
4.	Подтягивание (раз)	5,5±0,5	2,5±0,5	6,0±0,5	2,5±0,5
5.	Бег 6 мин. (м)	710,0±80	830,7±31,7	736,0±0,17	831,2±26,4
6.	Бег 3х10м (сек)	10,71±0,16	10,54±0,20	10,65±0,17	10,62±0,22

В таблице 2 приведены результаты, характеризующие изменения, произошедшие в физической подготовленности детей 8-10 лет обеих групп. По показателям физической подготовленности результаты достоверно различаются при $P < 0,05$ по всем двигательным заданиям, за исключением теста «Бег 6 минут» у девочек.

Таблица 2.

Средние значения физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной группы после педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м (сек.)	6,83±0,06	6,45±0,12	6,35±0,1	5,96±0,16
2.	Наклон вперед из и.п. сидя (см)	7,85±0,33	4,55±0,3	9,85±1,16	4,95±0,35
3.	Прыжок в длину с места (см)	139,8±2,5	145,4±1,2	145,5±4,0	155,2±3,9
4.	Подтягивание (раз)	6,0 ±0,5	3,0±0,5	7,0±0,5	3,5±0,5
5.	Бег 6 мин.(м)	793,4±65	879,5±29,9	834,0±57	917,5±24,7
6.	Бег 3х10м (сек)	10,35±0,17	10,23±0,2	9,9±18	9,48±0,24

Изменения показателей физической подготовленности в экспериментальной группе мальчиков и девочек превышает таковой в контрольной группе (Табл. 3).

Необходимо отметить, что прирост показателей в контрольной и экспериментальной группах у мальчиков во всех тестах больше, чем у девочек за исключение результатов в тестах «Наклон вперед из положения сидя » и «6-минутный бег», где они больше у девочек.

Наиболее высокие величины в развитии двигательных качеств у детей экспериментальной группы обосновываются тем, что в процессе предложенного комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий с элементами подвижных игр удалось выявить реальные возможности детей и способы их реализации.

Это подтверждается тем, что во многих показателях, характеризующих физическую подготовленность, девочки не отстают, а иногда и превышают показатели мальчиков. Это говорит о большом потенциале двигательных возможностей девочек, который был реализован в ходе проведения эксперимента.

Таблица 3.

Изменения в показателях физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп за время эксперимента

№ п/п	Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м (сек.)	-0,13	-0,2	-0,48	-0,76
2.	Наклон вперед из и.п. сидя (см)	1,65	1,45	3,45	2,05
3.	Прыжок в длину с места (см)	5,9	10,4	11,2	18,7
4.	Подтягивание (раз)	0,5	0,5	1,0	1,0
5.	Бег 6 мин.(м)	83,4	48,8	98,0	86,3
6.	Бег 3х10м (сек)	-0,36	-0,31	-0,75	-1,14

На диаграммах 1 и 2 мы отразили прирост результатов в физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп за время эксперимента в процентном отношении.

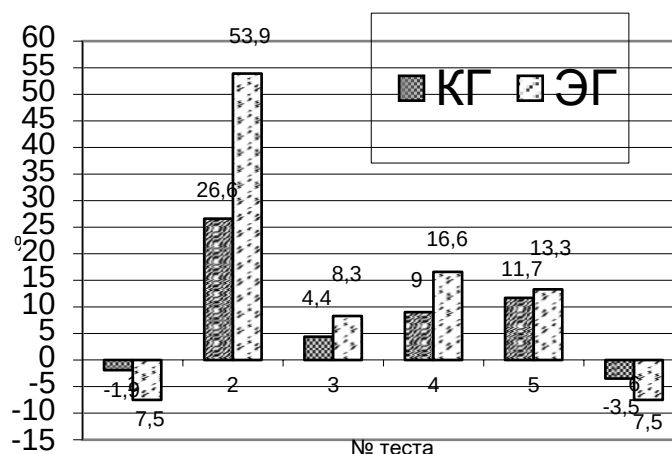


Рис.1. Изменения в показателях (%) при оценке физической подготовленности в тестовых заданиях у девочек контрольной и экспериментальной групп в ходе экспериментальной работы

Достоверный прирост показателей физической подготовленности в экспериментальной группе свидетельствует об эффективности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в группе продленного дня и доказывает правильность подбора методики работы с детьми младшего школьного возраста.

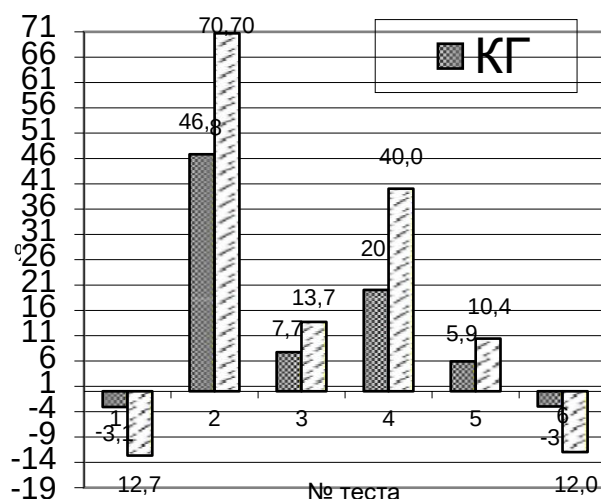


Рис.2. Изменения в показателях (%) при оценке физической подготовленности в тестовых заданиях у мальчиков контрольной и экспериментальной групп в ходе экспериментальной работы

Результаты проведенной нами исследовательской работы позволяют дать учителям физической культуры ряд рекомендаций по организации и внедрению нового содержания физкультурно-оздоровительной работы:

При комплексном развитии физических качеств основной акцент делать на развитие выносливости, т.к. это качество является «базовым» для повышения работоспособности. Следует помнить при расстановке направленности игр по дням недели, что развитие выносливости надо планировать в начале недели (после отдыха) и в конце (перед отдыхом).

При разработке программ необходимо помнить о том, что разные физические качества в сочетаниях оказывают друг на друга «положительное» и «отрицательное» воздействие. Следует добиваться максимально «положительного». Необходимо сочетать игры большой интенсивности с малой и с элементами нетрадиционного оздоровления детей (при консультациях со стороны врача).

Стараться проводить все формы физкультурно-оздоровительной работы на открытом воздухе в течение всего года. А также менять содержание комплексов подвижных игр один раз в два-три месяца. Стараться, чтобы в течение недели игры не повторялись.

Для повышения интереса к занятиям физической культурой в содержание физкультурно-оздоровительной работы группы продленного дня можно ввести мини-соревнования. Информацию о проводимых соревнованиях и их результатах вывешивать на специально подготовленный стенд, красочно оформленный. Результаты командного первенства подводить один раз в полгода. А для начального звена младших классов информацию лучше оформлять в виде символов и игрушек.

Ответственность за организацию и проведения всех форм физкультурно-оздоровительных мероприятий в равной степени возложить на учителей

группы продленного дня и учителя физической культуры. Учителю физической культуры организовать методическую помощь в данной работе. К подготовке инвентаря для проведения подвижных игр можно подключить родительский комитет школы.

С целью повышения оздоровительного влияния физкультурных занятий в группе продленного дня мы рекомендуем их проводить по возможности на свежем воздухе, при этом соблюдать следующие методические рекомендации:

- наибольшую нагрузку (прыжки, бег наперегонки, проведение соревнований, спортивных и других высокоэмоциональных игр) предусматривать в первую половину прогулки или спортивного часа, последние 10 минут отводить на спокойные игры (на внимание) для снятия чрезмерного возбуждения перед приготовлением домашних заданий;

- соблюдать соответствие содержания заданий и нагрузки возрасту учащихся;

- учитывать состояние здоровья учащихся и физическую подготовленность для регламентации объема и интенсивности упражнений.

Дети, отнесенные к специальной медицинской группе или перенесшие острые заболевания, во время спортивных и подвижных игр должны выполнять упражнения, не связанные со значительной нагрузкой. К занятиям в полном объеме, после перенесенных заболеваний, школьники допускаются согласно срокам, рекомендованным в методических указаниях по врачебному контролю за физическим воспитанием детей и подростков, отнесенных по состоянию здоровья к основной группе физической подготовки. При организации физкультурных занятий на открытом воздухе подбор физических упражнений должен осуществляться в зависимости от температуры воздуха. В холодную погоду лучше использовать физические упражнения и игры большей интенсивности и подвижности, хорошо знакомые детям, чтобы избежать дополнительных пауз для объяснения.

Одежда учащихся во время занятий на открытом воздухе должна предохранять их от переохлаждения и перегревания и не стеснять движений. В непогоду подвижные игры можно переносить в хорошо проветренные помещения. Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть широко использованы в качестве эффективных дополнительных средств для повышения двигательной активности и развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста. А разработанные практические рекомендации позволят внести коррективы в организацию и построение физкультурно-оздоровительной работы групп продленного дня.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акчурин Н.А. Развитие двигательных способностей школьников 11-13 лет в системе занятий спортивного часа школы продленного дня: Автореф. дис. . канд. пед. наук. СПб, 2008. - 24с.

2. Бауэр В.Г., Никитушкин В.Г., Филин В.П. Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской

Федерации.//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. - №2. - С.28-34.

3. Калинин Л. А., Синельников В. А. Новые формы физкультурно-оздоровительной и досуговой деятельности в начальной школе.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. - №2. - С.58-60.

THE LITERATURE

1. Akchurin H.A. Development of motor abilities of schoolchildren 11-13 years old in the system of sports hours of the school of the extended day: Auto-ref. dis. . Cand. ped. sciences. St. Petersburg, 2008. - 24s.

2. Bauer VG, Nikitushkin VG, Filin V.P. Organizational and scientific-methodological perspectives of development of children's and youth sports in the Russian Federation. / / Physical culture: education, education, training. 2006. - №2. - P.28-34.

3. Kalinkin LA, Sinelnikov VA New forms of physical culture, recreation and leisure activities in elementary school. / / Physical culture: education, education, training. 2006. - №2. - P.58-60.

УДК 373.1:37.035.7

К ВОПРОСУ О ЗНАЧИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ДЛЯ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

*Филоненко Людмила Владимировна, кандидат педагогических наук,
Просветов Илья Владимирович,
ВУНЦ ВВС «Военно-воздушная академия имени профессора
Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»
г. Воронеж, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается значимость физического воспитания как направления допризывной подготовки молодежи, определяются актуальные проблемы, влияющие качество и успешность военной службы, характеризуются основные задачи, содержание и организация физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, допризывная подготовка, личностное развитие.

Аннотация. The article discusses the importance of physical education as a direction of pre-conscription training of young people, identifies topical problems affecting the quality and success of military service, characterized by the main tasks, content and organization of physical education.

Index terms: physical education, pre-service training, personal development.

Специфика военной службы во все времена, а в настоящее время особенно, предъявляет к российским военным служащим высочайшие требования по-быстрому и успешному овладению ими военно-учетной специальностью для выполнения сложных военно-служебных, учебных и боевых задач. В этой

связи особую актуальность приобретает физическое воспитание подрастающего поколения как важнейшее средство формирования гармоничной личности российского гражданина, духовно и физически развитого, сочетающего в себе потребность реализовывать не только свои права, но и гражданские обязанности, в том числе по защите Отечества.

Анализ литературы [1], научных трудов [4], нормативно-правовых и печатных источников [2; 3; 5; 6; 7; 8; 9] позволил выявить актуальные проблемы, касающиеся физического воспитания, допризывной подготовки молодого поколения и военной практики.

Под влиянием современной общественной, образовательной и семейной среды у детей и молодежи недостаточно сформированы социокультурные ценности (гражданская позиция, социальная активность, польза обществу, гражданский долг, военная обязанность и др.), общественно полезные навыки и умения (самостоятельность, ответственность, совместная деятельность, взаимодействие и др.), а также уровень психофизического здоровья (адаптивность, нервно-психическая устойчивость и др.).

На качество военной службы оказывают влияние как изменение социального статуса, информационная ограниченность, увеличение физической нагрузки, низкий уровень психофизического здоровья, так и личностные характеристики (коммуникативные качества, самооценка, уровень социализации). Лица с признаками нервно-психической устойчивости характеризуются низким уровнем работоспособности, склонностью к нервно-психическим срывам, нарушениям дисциплины (правил и норм поведения), переживанием трудностей в установлении взаимоотношений в воинском коллективе. В свою очередь допризывная подготовка способствует личностному развитию, освоению молодыми людьми новой социальной роли военнослужащего [1, с. 12].

Исходя из этого, значимым направлением допризывной подготовки как системного образования является физическое воспитание как «процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры» [2].

Исследование физического воспитания в системе допризывной подготовки (А. К. Белов, А. Н. Блеер, Н. И. Евсюков, Л. Р. Мартынова, М. В. Михайлова, Ю. В. Сысоев и др.) позволило выявить, что ее основой «являются: улучшение состояния здоровья граждан, совершенствование системы спортивных и физкультурных мероприятий, военно-патриотическое воспитание, подготовка граждан по основам военной службы и военно-учетным специальностям» [3].

При этом основными его задачами выступают: развитие и постоянное совершенствование личностных и психофизических качеств (ответственности, активности, дисциплинированности, выносливости, силы, быстроты, ловкости); овладение военно-прикладными навыками (преодоление препятствий,

передвижения по пересеченной местности и др.); физическое развитие, укрепление здоровья, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военной службы.

Физическое воспитание в процессе допризывной подготовки молодежи осуществляют образовательные учреждения основного общего и среднего полного образования, среднего и высшего профессионального образования, в том числе высшего военного профессионального, во взаимодействии с семьей, учреждениями дополнительного образования, органами власти и охраны правопорядка, культурно-просветительскими, общественными организациями, военными комиссариатами, спортивными и военно-патриотическими клубами и объединениями, территориальными отделами ДОСААФ России.

На современном этапе организация физического воспитания в системе допризывной подготовки предполагает: разработку федеральных и региональных программ физического воспитания и допризывной подготовки, совершенствование системы обучения молодежи основам военной службы и военно-учетным специальностям, развитие профильных образовательных учреждений, включающих спортивные школы, военные лицеи, кадетские корпуса, кадетские школы-интернаты.

Содержание физического воспитания в образовательных учреждениях обуславливается законодательством Российской Федерации об образовании, физической культуре, допризывной подготовке, нормативно-правовыми актами и постановлениями Министерства образования, Вооруженных Сил, Спорта и молодежной политики, такими как: Федеральная Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 годы», Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы», «Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года», Региональные компоненты национального приоритетного проекта «Развитие физической культуры и спорта и др. [4; 5;6; 7]

Организация физического воспитания в процессе допризывной подготовки предполагает создание условий для освоения военной и военно-профессиональной деятельности, таких как: широкая пропаганда физкультуры и спорта; расширение физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях всех типов и среди населения; модернизация физического воспитания в организациях основного и дополнительного образования в соответствии с требованиями современности; разработка различных комплексов физического оздоровления молодежи; вовлечение детей и юношества в деятельность физкультурно-спортивных и военно-спортивных секций, кружков и обществ; обеспечение преемственности программ физического воспитания; расширение сети физкультурно-оздоровительных комплексов, детско-юношеских спортивных клубов, детско-юношеских спортивно-технических клубов (школ) и спортивных команд, доступных по средствам и по месту жительства; разработка и применение

современных средств, форм и методов физического воспитания, обеспечивающих решение задач допризывной подготовки с учетом его историко-педагогического опыта [3; 9; 10].

Организационную основу физического воспитания как направления допризывной подготовки составляют: теоретические, практические и дополнительные занятия физической культурой (физкультурой) на основе требований государственных образовательных программ (стандартов); военно-прикладная подготовка; физкультурно-оздоровительные и оборонно-спортивные мероприятия во взаимодействии с воинскими частями, военными комиссариатами и военными вузами, организациями ДОСААФ РФ. Занятия физкультурой способствуют теоретическому и практическому освоению учебного материала по всем видам занятий. Они оказывают позитивное влияние практически на все функции и системы организма, являются мощным средством профилактики заболеваний, развития когнитивных, психофизических, морально-волевых и гражданских качеств личности, укрепления здоровья. Физическая подготовка дополняет военно-прикладную и предполагает развитие адаптационного потенциала, формирование у детей и молодежи военно-прикладных умений и навыков посредством включения в содержание физкультурно-спортивных занятий различных приемов и их комплексирование, тактических задач во время военно-спортивных игр («Зарница» и др.) [7; 8].

Таким образом, физическое воспитание как значимое направление допризывной подготовки является мощным фактором всестороннего и гармоничного развития личности, укрепления здоровья, создания духовной и нравственной основы, формирования военно-прикладных умений и навыков, обеспечивающих направленность на развитие позитивного отношения и интереса к военной службе, осознанной потребности в социальной активности, моральной устойчивости, ответственности и психофизической готовности к службе в Вооруженных Силах.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Евсюков Н. И.* Психолого-педагогические условия формирования готовности юношей допризывного возраста к службе в вооруженных силах: монография. Владимир: ВГГУ, 2009. 192 с.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 23 июля 2013 года) (редакция, действующая с 21 января 2014 года). Режим доступа: <http://base.garant.ru/12157560> (дата обращения: 13.11.2017).
3. *Блеер А. Н.* Анализ Концепции Федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года по проблемам здоровья, воспитания и спорта / А.Н. Блеер и др. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tppevs/2010n3/p26-30.htm> (дата обращения: 10.12.2017).
4. *Кульчицкий В. Е.* Физическая культура в образовательном пространстве военного вуза / В.Е. Кульчицкий, А.К. Беликов, В.А. Вицкоп. Ставрополь: СВВАИУ, 2007. 160 с.

5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 годы». Режим доступа: <http://www.orthedu.ru/obraz/14526-gosudarstvennaya-programma-patrioticheskoe-vospitanie-grazhdan-rossiyskoy-federacii-na-2016-2020-gody.html> (дата обращения: 15.12.2017).

6. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы». Режим доступа: <http://www.garant.ru/news/603623/#ixzz56v6bNVX3> (дата обращения: 11.12.2017).

7. Микрюков В. Ю. Теория и практика военно-патриотического воспитания учащихся в современной России: автореферат дисс. докт. пед. наук / В.Ю. Микрюков. М.: МПГУ, 2009. 42 с.

8. Мартынова Л. Р. Основные направления совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации / Л.Р. Мартынова. Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/osnovnye-napravleniya-sovershenstvovaniya-protsesta-fizicheskogo> . Режим доступа: 14.12.2017).

9. Михайлова М. В. Организация физического воспитания в учреждениях образования / М.В. Михайлова. Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/organizaciya-fizicheskogo-vospitaniya-v-uchrezhdeniyah> (дата обращения: 12.12.2017).

10. Сысоев Ю. В. Актуальные проблемы патриотического воспитания молодежи в сфере физической культуры и спорта // Инновации в образовании. 2007. № 9. С. 26-42.

THE LITERATURE

1. Evsyukov N. I. Psychological and pedagogical conditions of formation of readiness of young men of pre-conscription age for service in the armed forces: monograph. Vladimir: UGGU, 2009. 192 p.

2. Federal law «On physical culture and sport in the Russian Federation (as amended on 23 July 2013) (version effective from 21 January 2014). Mode of access: <http://base.garant.ru/12157560> (date accessed: 13.11.2017).

3. Bleer A. N. The analysis of the Concept of Federal system of preparation of citizens of the Russian Federation to military service for the period up to 2020 on health, education and sport / A. N. Bleer etc. Mode of access: <http://lib.sportedu.ru/press/tppevs/2010n3/p26-30.htm> (date accessed: 10.12.2017).

4. Kulchitsky V. E. Physical training in educational space of a military higher education / V. E. Kulchitsky, A. K. Belikov, V. A. Witkop. Stavropol: SVAIU, 2007. 160 p.

5. The state program «Patriotic education of citizens of the Russian Federation for 2016-2020». Mode of access: <http://www.orthedu.ru/obraz/14526-gosudarstvennaya-programma-patrioticheskoe-vospitanie-grazhdan-rossiyskoy-federacii-na-2016-2020-gody.html> (reference date: 15.12.2017).

6. The Federal target program «Development of physical culture and sport in the Russian Federation for 2016-2020». Mode of access: <http://www.garant.ru/news/603623/#ixzz56v6bNVX3> (date accessed: 11.12.2017).

7. Mikryukov V. Yu. Theory and practice of military-Patriotic education of students in modern Russia: Diss abstract. doctor. PED. science / Y. V. Mikryukov. M.: Moscow state pedagogical University, 2009. 42 p.

8. Martynova L. R. The Main directions of improvement of process of physical education in educational establishments of the Russian Federation / L. R. Martynova. Access mode: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/osnovnye-napravleniya-sovershenstvovaniya-protssessa-fizicheskogo-Oh>. Mode of access: 14.12.2017).

9. Mikhailova M. V. Organization of physical education in educational institutions / V. M. Mikhaylova. Mode of access: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/organizaciya-fizicheskogo-vospitaniya-v-uchrezhdeniyah> (date accessed: 12.12.2017).

10. Sysoev Yu. V. Actual problems of Patriotic education of youth in the sphere of physical culture and sport // Innovations in education. 2007. No. 9. С. 26-42.

УДК 373.211.24

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

*Шафикова Лиля Рафаиловна, кандидат биологических наук, доцент
Уфимский государственный нефтяной университет,
г. Уфа, Россия*

Аннотация. Статья посвящается исследованию уровня физических качеств у старших дошкольников. Выявлена и обоснована необходимость повышения физической подготовленности всех исследуемых дошкольников.

Ключевые слова: физические качества, физическая подготовленность, здоровье, дети 5-6 лет, дошкольники.

Annotation. The article is devoted to the study of the level of physical qualities of senior preschoolers. Identified and the necessity of improving the physical fitness of all the studied preschoolers.

Key words: physical qualities, physical fitness, health, children 5-6 years old, preschoolers.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности [3].

Одним из наиболее важных направлений деятельности инструктора физического воспитателя в дошкольном образовательном учреждении является педагогический контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физической подготовленности воспитанников [1].

Известно, что физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях - ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании, а также в подвижных и спортивных играх.

Одно и то же качество может определять успех в выполнении разных действий. Например, способность к скорости движений позволяет быстро бегать, плавать, ездить на велосипеде. А кратковременные силовые напряжения необходимы в прыжках, лазании, при метании предметов [2; 4].

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов.

Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики состояния двигательных навыков и физических качеств [1].

Цель исследования – сбор, обработка и анализ результатов выполнения нормативов физической подготовленности детей 5-6 лет МДОУ №58 и МДОУ № 297 г. Уфы.

Для оценки успешности выполнения программы по физическому воспитанию проводилось педагогическое тестирование физической подготовленности дошкольников 5-6 лет (таблицы 1-2, рис. 1) в 2016-2017 учебном году. В исследовании принимали участие 151 девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста.

В программу тестирования физической подготовленности входили нормативы, определяющие уровень развития скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, а также гибкости и выносливости. Основанием для оценки результатов тестирования являлись нормативные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста, утвержденные распоряжением Кабинета министров РБ от 30 мая 2000 г. № 510-р.

Как видно из таблицы 1, в 5-ти летнем возрасте у девочек наблюдается низкий уровень скоростно-силовых способностей (метание левой рукой) и гибкости.

В 6-ти летнем возрасте в тестах «прыжки в длину с места» и «наклон вперед из положения стоя на скамейке» результаты соответствуют низкому уровню, в остальных контрольных тестах – среднему.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности девочек 5-6 лет (n=72)
МДОУ № 58 и МДОУ № 297 г. Уфы (M±m)

Контрольные тесты	Возраст (лет)	
	5 (n=38)	6 (n=34)
1. Бег 10 м с хода (с)	2,50±0,10 (с)	2,22±1,12 (с)
2. Бег 30 м со старта (с)	9,03±0,31 (с)	8,37±0,26 (с)
3. Прыжки в длину с места (см)	74,4±4,12 (с)	77,52±3,19 (н)
4. Прыжки в высоту с места (см)	21,35±1,38 (с)	23,37±1,44 (с)
5. Метание правой рукой (см)	3,28±0,34 (с)	4,46±0,37 (с)
6. Метание левой рукой (см)	2,48±0,25 (н)	3,60±0,38 (с)
7. Бег 120 м (с)	33,78±1,15 (с)	32,04±0,91 (с)
8. Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	3,9±1,1 (н)	4,8±0,8 (н)

Примечание: n-количество дошкольников 5-6 лет; М-среднее арифметическое значение; m-ошибка среднего арифметического значения; н – низкий уровень развития физического качества; с-средний уровень развития физического качества; в – высокий уровень развития физического качества.

Из таблицы 2 видно, что у мальчиков в 5-ти летнем возрасте низкий уровень развития скоростных способностей был выявлен только в тесте «бег на 10 м с хода», причем все остальные показатели находятся в пределах среднего уровня.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности мальчиков 5-6 (n=79)
МДОУ № 58 и МДОУ № 297 г. Уфы (M±m)

Контрольные тесты	Возраст (лет)	
	5 (n=45)	6 (n=34)
1. Бег 10 м с хода (с)	2,52±0,16 (н)	2,14±0,14 (с)
2. Бег 30 м со старта (с)	8,58±0,24 (с)	8,03±0,18 (с)
3. Прыжки в длину с места (см)	91,04±3,68 (с)	85,5±3,51 (с)
4. Прыжки в высоту с места (см)	21,13±1,19 (с)	21,00±1,31 (н)
5. Метание правой рукой (см)	4,63±0,32 (с)	6,68±0,57 (с)
6. Метание левой рукой (см)	2,92±0,30 (с)	4,49±0,36 (с)
7. Бег 120 м (с)	33,26±0,61 (с)	32,36±1,09 (с)
8. Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	3,9±1,0 (с)	3,6±0,9 (н)

Примечание: n-количество дошкольников; М-среднее арифметическое значение; m-ошибка среднего арифметического значения; н – низкий уровень развития физического качества; с-средний уровень развития физического качества; в – высокий уровень развития физического качества.

В 6-ти летнем возрасте выявлен низкий уровень гибкости и скоростно-силовых способностей в тестах «наклон вперед из положения стоя на скамейке» и «прыжки в высоту с места» соответственно. Необходимо отметить, что высокий уровень развития физических качеств у дошкольников 5-6 лет не наблюдалось ни в одном из показателей тестов.

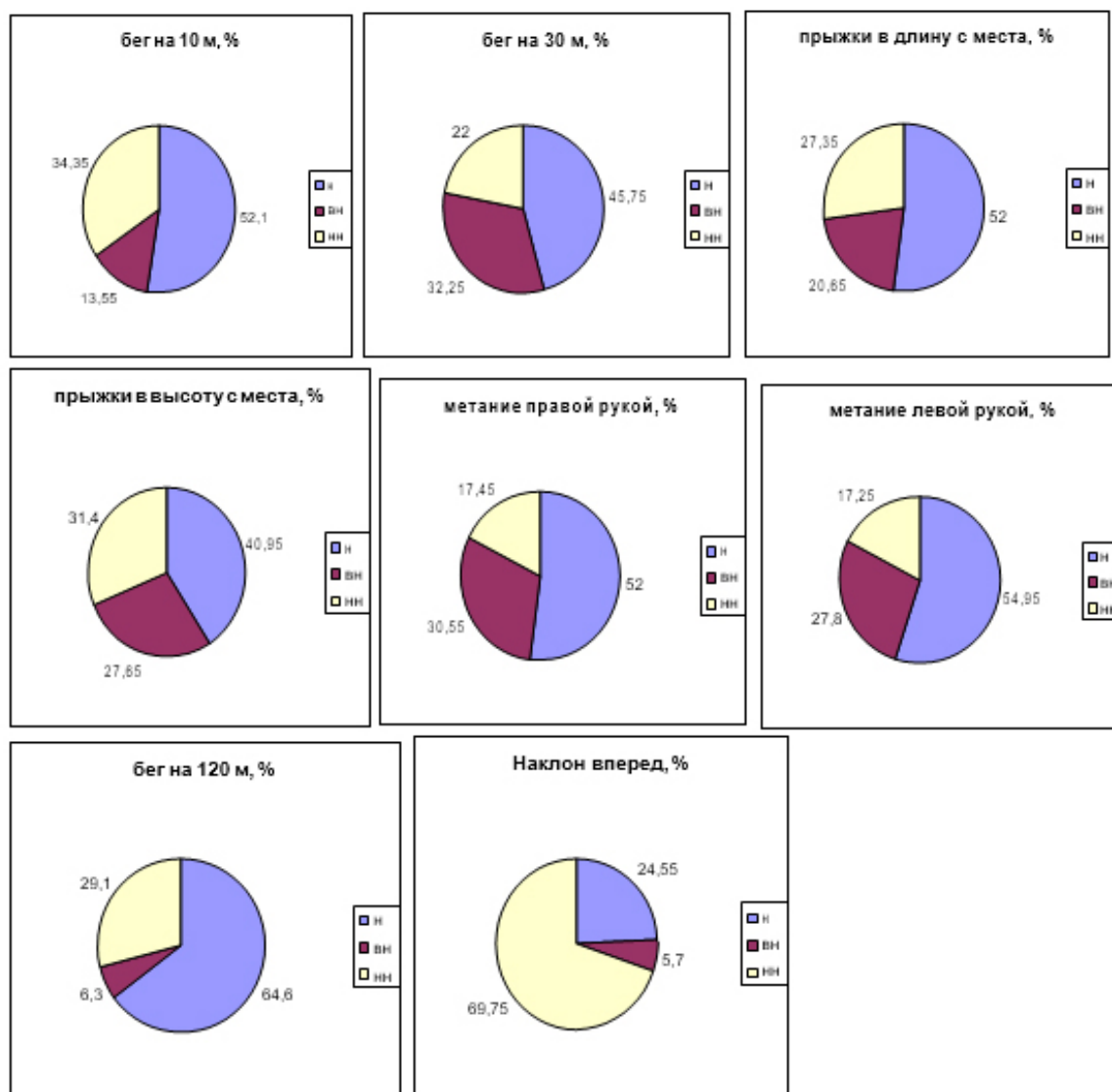


Рис. Показатели тестов, характеризующие уровень физической подготовленности всех исследуемых дошкольников (n=151)

Анализ среднегрупповых значений тестирования физической подготовленности всех исследуемых дошкольников показал, что по результатам теста «бег на 10 м» 52% детей 5-6 лет соответствуют среднему уровню физической подготовленности, 13,5% - высокому и 35,5% - низкому уровню.

В тесте «бег на 30 м» около 46% детей показали средний результат, 32,2% - выше нормы и 22% не выполнили норматив.

В тесте «прыжок в длину с места» выявлен средний уровень у 52% до-

школьников, высокий уровень - у 20,7%, и низкий – у 27,4% исследуемых.

Процентное соотношение в прыжках в высоту с места распределились следующим образом: низкий уровень показали 31,4% дошкольников, средний уровень – 67% и высокий уровень был выявлен у 27 % детей.

В тестах «метание правой и левой рукой» в диапазон нормы не уложились 17,5% и 17,2% испытуемых соответственно, 52% и 55% показали результат в пределах нормы, 30,5% и 27,8% – выше нормы.

По результатам «бег на 120 м» 64,6% дошкольников показали результат в пределах нормы, 6,3% - выше нормы и почти 30,5% исследуемых не уложились в нормативные показатели данного теста. В тесте «наклон вперед из положения стоя на скамейке» низкий показатель подготовленности выявлен почти у 70% всех исследуемых, у 24,5% - средний и лишь 5,7% - высокий.

Итак, нормативные тесты помогают выявить уровень развития различных двигательных качеств, сравнить подготовленность как отдельных занимающихся, так и целых групп.

Условные обозначения: н – норма; вн – выше нормы; нн – ниже нормы. Из вышесказанного следует, что в процессе физического воспитания дошкольников необходимо создать такие условия, в которых физические возможности ребенка раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к детям, обеспечение соответствующего уровня физического развития – состояния здоровья, уровней физической подготовленности и двигательной активности. Именно в процессе физического развития ребенка необходимо соблюдать преемственность целей, задач, содержания, методов и форм работы, в том числе и в определении физической подготовленности детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гурьев С.В. [Применение компьютерных технологий в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста](#) / С.В. Гурьев. // Сборник материалов VI научно-практической конференции «[Физическая культура в системе аграрного профессионального образования: Идеи, технологии, перспективы](#)», посвященной 100-летию юбилею университета. – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина. 2017. - С. 102-108.
2. Гурьев С.В. [Физическое воспитание детей дошкольного возраста](#). / С.В. Гурьев // Сборник материалов VI научно-практической конференции, посвященной 100-летию юбилею университета «[Физическая культура в системе аграрного профессионального образования: Идеи, технологии, перспективы](#)». – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина. 2017. - С. 91-101.
3. Колесникова И.А. Особенности формирования здоровья и физическая подготовленность детей и подростков в период школьного обучения: / И.А. Колесников. автореф. дисс-и на соискание ученой степени к.м.н. – Архангельск: 2008. - 26 с.
4. Шафикова Л.Р. Оценка функционального состояния организма акро-

боток в возрастном аспекте / Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (20 апреля 2017 г., Москва) / под общ. ред. А.Э. Страдзе, ред. В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столов и [др.]; ПИФКиС МГПУ. /Шафикова Л.Р. – М., 2017. – С. 255-257.

THE LITERATURE

1. Guriev S.V. the Use of computer technology in the process of physical education of preschool children / S. V. Guryev. // Proceedings of the VI scientific-practical conference "Physical culture in the system of agrarian vocational education": Ideas, technologies, prospects, dedicated to the 100th anniversary of the University. – Omsk: Omsk state agrarian University named after P. A. Stolypin. 2017. - P. 102-108.

2. Guriev S.V. Physical education of children of preschool age. / S. V. Guryev // Proceedings of the VI scientific-practical conference devoted to the 100th anniversary of the University "Physical culture in the system of agrarian vocational education: Ideas, technologies, prospects". – Omsk: Omsk state agrarian University named after P.A. Stolypin. 2017. - P. 91-101.

3. Kolesnikova I.A. features of formation of health and physical fitness of children and adolescents in school-based education: / I.A. Kolesnikov. Abstract. Diss-and for the degree of Ph. D. - Arkhangelsk: 2008. - 26 p.

4. Shafikova L.R. Evaluation of the functional state of the organism acrobats in the age aspect / Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation : materials of VII international scientific-practical conference with international participation (April 20, 2017, Moscow) / under the General editorship of A. E. Stradze, edited by V.G. Nikitushkin, N. Herman, I.I. Tables and [etc.]; Pirkis MGPU. /Shafikova L.R. – М.: 2017. – P. 255-257.

УДК 373:005.32-056.24

МОТИВАЦИЯ КАК УСЛОВИЕ АКТИВИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Голуб Ольга Федоровна, аспирант

Белорусский государственный педагогический университет

имени Максима Танка

г. Минск, Беларусь

Аннотация. В статье представлен теоретический аспект проблемы активизации физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста, в котором мотивация рассматривается как необходимое условие. Приведен синтез понятий «мотив» и «мотивация».

Ключевые слова: дошкольники, физкультурно-оздоровительная деятельность, мотив, мотивация.

Abstract. The theoretical aspect of the problem of activization of physical cul-

ture and health activity of preschool children is presented in the article, in which the motivation is considered as a necessary condition. Synthesis of the concepts "motive" and "motivation" is given.

Index terms: preschool children, physical and recreational activities, motive, motivation.

В последние десятилетия наблюдается тенденция ухудшения детского здоровья. Значительное влияние на снижение показателей здоровья оказывает «двигательный дефицит», который испытывают современные дошкольники, так как большую часть времени в учреждениях дошкольного образования они проводят в статическом положении. Это связано с увеличением количества и длительности образовательных занятий, большой наполняемостью групп, а так же предпочтением малоподвижных игр. Данное обстоятельство вызывает утомление определенных мышечных групп, что приводит к нарушению осанки, искривлению позвоночника, плоскостопию и другим соматическим заболеваниям.

Одним из важнейших средств, воздействующих на качество здоровья взрослого человека, является целесообразно организованная физкультурно-оздоровительная деятельность, которая способствует восполнению двигательного дефицита и гармонизации нагрузок. В этой связи, поиск условий, активизирующих физкультурно-оздоровительную деятельность детей дошкольного возраста, является актуальным.

М.М. Мусанова в своем диссертационном исследовании определяет физкультурно-оздоровительную деятельность детей дошкольного возраста как форму целеустремленной активности, направленную на преобразование субъектом своего здоровья с целью достижения позитивных результатов [2].

Опираясь на положения теории деятельности А.Н. Леонтьева, мы считаем, что физкультурно-оздоровительная деятельность как форма активности, побуждается потребностями, которые выступают источником активности человека, его деятельности. В психологии потребности человека рассматриваются как переживание нужды в том, что необходимо для поддержания жизни его организма и развития его личности. Возникновение потребностей побуждает личность к активному поиску путей их удовлетворения, таким способом потребности становятся внутренними побудителями деятельности – мотивами. Мотив является формой проявления потребности, тем предметом, ради которого осуществляется деятельность. Тесно связанные с потребностями мотивы, образуют определенное состояние отношения индивида к внешнему миру – то есть мотивацию, которая является главным психологическим условием любой деятельности, в том числе и физкультурно-оздоровительной.

Прежде чем рассмотреть мотивацию как условие активизации физкультурно-оздоровительной деятельности, уточним значение данного понятия.

Понятие «мотивация» является производным от понятия «мотив», в то же время в результате проведенного анализа имеющихся в научной литературе

дефиниций данного понятия мы пришли к выводу, что, несмотря на длительную разработку проблемы мотивов, существует неоднозначность его трактовок, и взгляды на сущность мотива у психологов существенно различаются. Тем не менее, все они сходятся в одном: за мотив принимается какой-то один конкретный психологический феномен. В основном взгляды психологов сгруппированы вокруг следующих точек зрения на мотив: как на побуждение (В.И. Ковалев, А.А. Файзулаев, Х. Хекхаузен); потребность (А.Г. Ковалев); предмет удовлетворения потребности (А.Н. Леонтьев, С.П. Манукян), свойства личности (В. С. Мерлин, М.Ш. Магомед-Эминов, Дж. Аткинсон, Х. Мюррей), состояние (Р.А. Пилюн). Важно отметить, что во многих исследованиях понятие мотива не разграничено с такими феноменами психики как потребности, установки, интересы, стремления и им подобными.

По мнению Е.П. Ильина, автора фундаментальной монографии «Мотивация и мотивы», базирующейся на критическом рассмотрении и синтезе имеющихся в психологии взглядов на данную проблему, монистические подходы к рассмотрению сущности мотива, когда за него принимают побуждение или цель, потребность или свойства личности, себя не оправдывают. Тем не менее, в каждой концепции сущности мотива имеется рациональное зерно, отражающее одну из сторон мотива как основания действия, поступка, деятельности, поведения. Из этого следует, что мотив правомерно рассматривать как сложное интегральное (системное) психологическое образование [1].

Понятие «мотивация» является более широким по отношению к понятию «мотив». В то же время существующий на сегодняшний день в научной литературе широкий спектр определений мотивации свидетельствует об отсутствии терминологической традиции в описании изучаемой нами области психической реальности.

Мотивация – это внутреннее побуждение к действию, обуславливающее субъективно-личностную заинтересованность индивида в его свершении. Такое определение приводится в Педагогическом словаре В.И. Наумчик и др. [3]. В Философской энциклопедии мотивация трактуется как реализация мотива в конкретной деятельности, как процесс выбора между различными возможными действиями, регулирующий, направляющий действие на достижение специфических для целевых состояний и поддерживающих эту направленность [4].

В проанализированных нами литературных источниках мотивация определяется как:

- как фактор или совокупность факторов, поддерживающих и направляющих поведение (В.В. Князева, К. Мадсен 1959; Ж. Годфруа);
- как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность (В.А. Асеев, Б.И. Додонов, М.Ш. Магомед-Эминов);
- процесс психической регуляции деятельности, процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение конкретных форм деятельности (И.А. Джидарьян, Д.А. Кикнадзе, М.Ш. Магомед-Эминов);

- свойство личности (С.Л. Рубинштейн, Ю.В. Шаров);
- совокупность мотивов – (Л.И. Божович, К.К. Платонов);
- состояние (Э.А. Уткин).

Отсюда все вышеперечисленные определения мотивации можно отнести к двум направлениям. Первое рассматривает мотивацию как структурное образование: совокупность факторов или мотивов. Второе направление рассматривает мотивацию не как статичное, а как динамичное образование, как процесс, механизм.

Таким образом, предпринятый нами анализ современного толкования сущности «мотивации» показывает, что в научной литературе еще нет общепринятого и однозначного понимания определения данного термина. Каждое из приведенных определений не претендует на полное и исчерпывающее раскрытие действительной природы мотивации, хотя в теоретическом аспекте оно представляет отражение различных ее сторон и позволяет рассматривать мотивацию как необходимое условие активизации физкультурно-оздоровительной деятельности, поскольку является регулятором активности, создает внутреннее побуждение к деятельности, влияя на ее процесс и результат.

В настоящем исследовании проблемы активизации физкультурно-оздоровительной деятельности детей старшего дошкольного возраста мотив рассматривается как побуждение к деятельности, в ходе которого реализуется та или иная потребность, а мотивация – совокупность мотивов, связанных с какой либо конкретной деятельностью или актом поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин — СПб.: Питер, 2002
2. Мусанова, М.М. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью субъектов образовательного процесса дошкольного учреждения: моногр. / М.М. Мусанова, Л.Н. Волошина. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2012. – 234 с.
3. Наумчик, В.Н. Педагогический словарь / В.Н. Наумчик, М.А. Паздников, О.В. Ступакевич. — Минск: Адукацыя і выхаванне, 2006. —280 с.
4. Новая философская энциклопедия в 4 т. – М.: Мысль, 2010.

THE LITERATURE

1. Ilyin, E.P. Motivation and motives / E.P. Ilyin - St. Petersburg: Peter, 2002 - 512 p.
2. Musanova, M.M. Management of physical culture and health activities of subjects of the educational process of preschool institutions: monogr. / M.M. Musanova, L.N. Voloshin. - M.: Publishing house of the Academy of Natural History, 2012. - 234 p.
3. Naumchik, V.N. Pedagogical dictionary / V.N. Naumchik, M.A. Pazdnikov, O.V. Stupakevich. —. Minsk: Adukaciya and Vykhaveanne, 2006.-280 p.
4. A new philosophical encyclopedia in 4 volumes. - M.: Thought, 2010.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН

*Байбобоев Баходир Гулямович,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории
физической культуры и преподавания спортивных дисциплин,
Мамажонов Дилишод - магистрант,
Наманганский государственный университет
г. Наманган, Узбекистан*

Аннотация. В статье рассматриваются становления фундамента Олимпийского движения, исторические условия и особенности развития олимпизма в Республике Узбекистан. Интеграция в международный спорт и включение представителей Узбекистана в международные спортивные объединения, в период с 1990 до начала 2000 годов.

Ключевые слова: Олимпийские игры, международное олимпийское движение, Олимпийский комитет, НОК.

Annotation. The article deals with the formation of the foundation of the Olympic movement, historical conditions and features of the development of Olympism in the Republic of Uzbekistan. Integration into international sport and inclusion of representatives of Uzbekistan in international sports associations, from 1990 to early 2000.

Key words: Olympic Games, International Olympic Movement, Olympic Committee, NOC.

В истории человечества есть множество мероприятий и праздников, направленных на объединение народов и наций. Однако с точки зрения широты охвата, привлечения к себе внимания мирового сообщества, степени важности, бесспорно нет другого международного форума, который мог бы сравниться с Олимпийскими играми. Эти состязания играют важную роль в укреплении дружбы между народами, становятся демонстрацией морального и физического совершенства человечества.

Когда речь идет о спорте Узбекистана, прежде всего, необходима особо отметить прочность его фундамента, внимание и заботу государства и руководства страны о его развитии. Благодаря независимости были созданы все условия для того чтобы, наши спортсмены смогли защищать честь нашей страны на престижных международных соревнованиях.

До обретения Узбекистаном независимости, из-за объективных и субъективных причин возможности наших соотечественников участвовать в престижных соревнованиях, в частности в современных Олимпийских играх были ограничены. С первых же лет после обретения независимости нашей Родиной, Узбекистан стал достойным участником Международного олимпийского движения, вносит вклад в его развитие не только в нашей стране, но и во всем мире.

Спорт превратился в самое важное и эффективное средство в достижении высочайшей цели – воспитании физически и морально развитого поколения, впитавшего национальные и общечеловеческие ценности.

Полное осуществление международной деятельности стало возможным с момента учреждения Национального Олимпийского комитета (НОК) 21 января 1992 года и полного признания Международным Олимпийским комитетом на его 101 сессии в сентябре 1993 года.

Национальный Олимпийский комитет Узбекистана является негосударственной некоммерческой организацией, осуществляет свою деятельность в соответствии с законодательством Республики Узбекистан, Олимпийской Хартией Международного Олимпийского комитета и Уставом Национального Олимпийского комитета Узбекистана.

Национальный Олимпийский комитет Узбекистана выполняет целый ряд важных функций по развитию физической культуры и спорта в республике. Основные функции НОК можно разделить на внутренние и внешние.

К внутренним функциям относятся:

- развитие на основе принципов, заложенных в Олимпийской хартии, Олимпийского движения в Узбекистане;

- содействие физическому и духовному воспитанию населения республики;

- участие в развитии массовых занятий физической культурой и спортом; национальных видов спорта, спорта среди инвалидов, содействие государственным и общественным физкультурно-спортивным организациям в подготовке сборных команд страны и спортивных резервов;

- воспитание молодежи на принципах честной спортивной борьбы, благородного отношения к сопернику в духе взаимопонимания и дружбы между народами; пропаганда в Узбекистане идей Олимпизма, ознакомление общественности с достижениями спортсменов Республики Узбекистан, развитие олимпийского образования;

- организация конференций, семинаров, курсов по обмену опытом и повышению квалификации спортивных кадров;

- участие в создании фондов и благотворительных организаций в поддержку спорта;

- защита интересов спортсменов, тренеров, спортивных судей, ветеранов спорта.

Не менее разнообразны и внешние функции:

- укрепление позиций и повышение престижа Республики Узбекистан на международной арене;

- представительство делегаций страны на Олимпийских, Азиатских, Всемирных юношеских и Центрально азиатских Играх;

- развитие спортивного сотрудничества с МОК, ОСА, национальными Олимпийскими комитетами других стран, международными спортивными объединениями;

- участие в программах МОК "Олимпийская солидарность"; содействие республиканским спортивным федерациям и организациям по активизации их участия в работе международных спортивных объединений;

- осуществление деловых контактов с иностранными учреждениями, организациями и фирмами по вопросам, входящим в компетенцию НОК Узбекистана;

- представление интересов спортивных организаций и Олимпийского движения Узбекистана в международных организациях;

- членство в соответствии с законодательством нашей страны в международных (неправительственных) объединениях;

- установление прямых международных контактов и связей, заключение соглашений со спортивными объединениями стран и регионов.

Успешно развиваются отношения с таким подразделением МОК как Олимпийская солидарность. Генеральный директор этой организации в апреле 1999 года посетил Ташкент. Олимпийская солидарность выделил 32 стипендии ведущим спортсменам Узбекистана, НОКу Узбекистана средства для проведения международных семинаров по повышению квалификации тренеров нашей страны.

Такие конструктивные отношения с Международным Олимпийским комитетом создают благоприятные условия нашим спортсменам на международных спортивных соревнованиях. Они способствуют всестороннему развитию Олимпизма в Республике Узбекистан.

НОК Узбекистана является полноправным членом другого важного Международного олимпийского центра – Ассоциации Национальных Олимпийских комитетов (АНОК), в которую ныне входит 202 страны.

Олимпийские успехи наших спортсменов явили миру, что Узбекистан является землей не только великих ученых, политиков, писателей и поэтов, но и страной атлетов, не уступающих в своих возможностях другим народам. Их успехи являются национальным достоянием государства, они свидетельствуют человечеству о потенциале новой страны мира.

НОК Узбекистана установил прочные отношения с Олимпийским Советом Азии (ОСА). Это позволило спортсменам и спортивным организациям расширить свое участие в спортивной жизни континента, успешно выступать на летних и зимних Азиатских играх, чемпионатах Азии. В мае 1997 г. Ташкент посетил Президент ОСА шейх Ахмад аль Сабах, который в знак признания заслуг Ислама Абдуганиевича Каримова в воспитании здорового поколения в Узбекистане и его большой вклад в развитие Олимпийского движения в Азии, вручил Президенту высшую награду ОСА — Золотой орден Олимпийского Совета Азии.

Успехи Узбекистана в развитии спорта среди молодежи и достижения наших спортсменов на мировых спортивных форумах высоко оценивает Ассоциация национальных олимпийских комитетов. 7 июля 2001 года в НОК Узбекистана пришло известие, что АНОК наградила Президента Узбекистана И. А. Каримова за его огромный вклад в дело развития спорта и Олимпийского

движения в Узбекистане Почетной наградой АНОК, состоящую из золотой и серебряной пластин 43 см длиной и 32 см шириной, а также золотым нашейным знаком АНОК с эмблемой 5 континентов.

С 1999 г. интеграционные процессы обогатилось новым эффективным направлением — столица Узбекистана стала местом проведения совещаний различных международных спортивных организаций. По предложению Олимпийского совета Азии в Ташкенте проходило совещание Генеральных секретарей Национальных Олимпийских комитетов стран Азии, в котором принимали участие представители 42 стран, в том числе — Генеральный секретарь ОСА Раджа Сингх, директор Олимпийской солидарности Пьер Миро, Генеральный директор ОСА Муталеп Ахмад.

Проведение совещания столь высокого уровня значительно укрепило авторитет Узбекистана в международном спортивном содружестве, вырос престиж страны. Это проявилось, в частности, в заинтересованности ряда стран в подписании договоров о содружестве с НОК Узбекистана. Были подписаны договоры с НОКами России, Казахстана, Украины, Армении, Японии, КНР, Вьетнама, Таиланда, Китайского Тайпея, пролонгированы договоры с Китайской республикой и Монголией.

На совещании была принята "Ташкентская декларация" о единодушной поддержке деятельности президента МОК маркиза Хуана Антонио Самаранча, ставшая важным фактором укрепления дружбы и взаимопонимания в Олимпийском движении континента.

Постепенно Ташкент становится одним из важных спортивных центров мира, где все чаще проводятся крупные международные состязания и совещания. Индикатором повышения авторитета нашего спорта в международном спортивном движении стало проведение в Ташкенте чемпионата мира по курашу, чемпионатов Азии по борьбе и боксу, I Центральноазиатских игр, Кубков Президента Узбекистана по теннису, борьбе, курашу. В столице Узбекистана провели свои совещания международные спортивные федерации по курашу, боксу, борьбе. Во время проведения в Ташкенте чемпионата Азии по борьбе генеральный секретарь международной федерации любительской борьбы Мишель Дюесон вручил Президенту Узбекистана И. А. Каримову высшую награду Федерации — "Золотое ожерелье". Эта награда вручена И. А. Каримову "за большие заслуги в развитии спорта в Узбекистане и мирового спорта". Следует отметить, что И. А. Каримов стал первым среди глав государств мира, награжденных этой наградой.

Самым выдающимся успехом следует считать выход на международную арену узбекской национальной борьбы кураш. Впервые наш национальный вид спорта приобрел международный статус и Президентом Международной ассоциации кураша избран К. Юсупов. Впервые гражданин нашей страны возглавил международное спортивное объединение.

Интеграция в международный спорт имеет и такой важный аспект, как включение представителей Узбекистана в международные спортивные

объединения. Целый ряд ведущих специалистов Узбекистана сегодня успешно работают в качестве членов различных международных федераций и ассоциаций по различным видам спорта: Г. Рахимов — председатель комиссии по бюджету Международной ассоциации любительского бокса, В. Лигай — президент Азиатско-тихоокеанской федерации таэквондо, К. Юсупов — президент Международной ассоциации кураша, А. Рузиев, Ф. Керимов — члены Международной федерации борьбы, Л. Айрапетьянц избран в члены Азиатской волейбольной конфедерации, Р. Акрамов работает в Азиатской конфедерации футбола...

Таким образом, за кратчайший исторический срок решена одна из ключевых задач узбекского спорта и Олимпийского движения Узбекистана — их интеграция в международный спорт, установление прочных деловых контактов с международными спортивными объединениями, утверждение нашей страны в качестве организатора международных спортивных встреч и совещаний континентального и мирового масштаба.

Сегодня спорт превратился в эффективное средство ещё более широкого представления нашего народа всему миру, демонстрации потенциала нашей страны, повышение чувства гордости за нашу отчизну. Мы глубоко осознаём, насколько был прав первый президент республики Ислам Абдуганиевич Каримовым, когда сказал: "Ничто не может так быстро прославить страну миру, чем спорт".

Таким образом, история Олимпийских игр — одна из самых удивительных историй, которые вот уже не одно столетие привлекают внимание поэтов, писателей, ученых. Ведь Олимпийские игры — это всемирный праздник молодости, красоты, физического совершенства. Олимпийские игры именно та арена, на которой человек неопровержимо доказывает неисчерпаемость своих сил, еще и еще раз подтверждает, что нет предела человеческим возможностям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Boiboboyev B.G. Organizing Olympic Education Sistem in Uzbekistan.«Eastern European Scientific Journal», Dyusseldorf, Germaniya, 2017 № 6; 195-197
2. Сайт НОК Узбекистана (www.olympic.uz)
3. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник[Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования. — М.: Спорт, 2017. — 224 с.: ил.
4. Тухтамирзаев М, Турдиев Ф., Расулова М. Олимп сари (Восхождение на олимп), (на узбекском и русском языке) — Т: Навруз, 2017.
5. Хавин Б.Н. Все об олимпийских играх. — М.: ФиС, 1979.

THE LITERATURE

1. Boiboboyev B.G. Organizing Olympic Education Sistem in Uzbekistan "Eastern European Scientific Journal", Dyusseldorf, Germaniya, 2017 No. 6; 195-197
2. Site of the NOC of Uzbekistan (www.olympic.uz)
3. Rodichenko V.S. and others. Your Olympic textbook: Textbook. a manual

for the Olympic education. - Moscow: Sport, 2017. - 224 p.: ill.

4. Tukhtamirzaev M, Turdiev F., Rasulova M. Olympus sari (Climbing the Olympus), (in Uzbek and Russian) - T: Navruz, 2017.

5. Khavin BN All about the Olympic Games. - Moscow: FiS, 1979.

УДК 796

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЮСШ

Неъматов Бобурбек Илхомжонович, и. о., доцента,

*Центр научно-методического обеспечения переподготовки и повышения
квалификации специалистов по физической культуре и спорту
при Узбекском государственном институте физической культуры,
г. Ташкент, Узбекистан*

Аннотация. Практика показывает, что многие школьники не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Ключевые слова: школьники, бег, скорость, способности.

Annotation. Practice shows that many schoolchildren cannot achieve high results in running, jumping, throwing, not because they are hindered by bad technique of movements, but mainly because of insufficient development of the basic motor qualities - strength, speed, endurance, dexterity, flexibility.

Key words: schoolchildren, running, speed, ability.

Скоростные способности - это способность осуществлять движения с определенной скоростью благодаря подвижности мышц.

Под скоростными способностями понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время. Скоростные способности характеризуется временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надежная взаимосвязь, так, высокая скорость движений может сочетаться с замедленной двигательной реакцией [5].

Под скоростными способностями понимают способность человека совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени [3]. В другом определении под скоростными способностями понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений. Скорость является проявлением способностей человека срочно реагировать на внешние раздражители и выполнять быстрые движения [5].

Скоростные способности необходимы во всех видах лёгкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц,

гибкостью, хорошей координацией движений. Именно за счёт совершенствования этих качеств развивается скорость. Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на короткие отрезки, бег под уклон, спортивные и подвижные игры. Упражнения скоростно- силового характера выполняются в большем количестве и с большей интенсивностью

В спортивной практике скоростные способности проявляются в специфических формах скоростно-силовых качеств.

Развитие скоростных способностей - это в сущности развитие способности быстро осуществлять движения. Скорость еще древние вырабатывали бегом, резкими прыжками. Эффективны стартовые ускорения, бег на короткие отрезки с максимальной скоростью. Увеличение максимальной частоты движений в различные возрастные периоды неодинаково. Наибольший ежегодный прирост отмечается у детей от 4 до 6 лет и от 7 до 9 лет. В последующие возрастные периоды темпы прироста снижаются [7].

Попытки развития скоростных способностей в зрелые годы - сложны и малоэффективны, в то время как школьный возраст имеет благоприятные предпосылки для воспитания быстроты движений. Если упущены благоприятные периоды для совершенствования двигательных качеств, в дальнейшем вряд ли удастся восполнить утраченные потенциальные возможности. Исследования А.А. Гужаловского (1984) показали, что "наиболее высокие темпы прироста, в целом по всем умениям, навыкам, качествам, наблюдаются в младшем школьном возрасте". Некоторые исследователи считают целесообразным при развитии физических качеств использование физических упражнений разносторонней направленности, другие утверждают, что использовать необходимо такие физические упражнения, которые имеют направленность на двигательные способности, имеющие в конкретные возрастные диапазоны онтогенеза высокие темпы естественного прироста.

Развитие скоростных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников. Практика показывает, что многие школьники не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Все выше приведённые данные позволяют дать научное обоснование дифференцированному подбору средств и методов для развития двигательных способностей детей, уточнить содержание программ для уроков физической культуры и занятий разными видами спорта, более точно определять дозировку физической нагрузки.

Скоростные способности по праву являются одним из наиболее важных физических качеств. Они в значительной мере определяют успех выступления в соревнованиях по легкой атлетике.

Возможность использования скоростных и скоростно-силовых

упражнений в младшем и среднем школьном возрасте определяется показателями морфофункционального развития детей, так как уже школьники младшего школьного возраста демонстрируют достаточно высокие возможности их организма, тесную взаимосвязь между становлением функциональных систем и физической подготовленностью.

Многие исследователи считают, что младший школьный возраст является периодом интенсивного развития скоростных способностей, поэтому быстроту необходимо развивать в младшем школьном возрасте.

В.К. Бальсевич (2004), А.А. Гужаловский (1984), Л.В. Волков (2002), Ф.Г. Казарян (2002) и многие другие рассматривают младший школьный возраст как важнейший для стимулирования двигательной подготовленности учащихся и, прежде всего таких качеств, как быстрота и координация движений.

Скоростные способности по сравнению со всеми другими физическими качествами являются самым трудно тренируемым качеством человека. Максимально возможный прирост скорости в спринтерском беге в процессе многолетних занятий не превышает 15-18 %. Это обусловлено прежде всего тем, что их физиологической основой является мало поддающееся совершенствованию врожденное свойство центральной нервной системы - подвижность нервных процессов (смена возбуждения и торможения) [4].

С физиологической точки зрения скоростные способности определяются подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны центральной нервной системы, особенностями строения и сократительными свойствами мышц.

Скоростные сократительные свойства мышц в значительной мере зависят от соотношения быстрых и медленных мышечных волокон. В настоящее время принято различать два типа мышечных волокон по структуре и функциональным возможностям – «быстрые» (белые), способные развивать большую силу и скорость мышечного сокращения, но не приспособленные к длительной работе на выносливость, и "медленные" (красные), работающие в медленном, но длительном режиме [1].

В быстрых мышечных волокнах преобладают анаэробные процессы энергообеспечения, а в медленных - аэробные (поэтому в них значительно выше кровеносных капилляров, выше содержание миоглобина, большая активность окислительных ферментов). Состав мышечных волокон обусловлен генетически, но тренировки на выносливость в определенной степени увеличивают количество красных мышечных волокон. Но при выборе спортивной специализации наследственный фактор является доминирующим. Например, у бегунов на короткие дистанции барьеристов, прыгунов, метателей соотношение быстрых волокон существенно выше, чем у марафонцев [6].

А.А. Гужаловский (1984) отмечал, что очень важно не упускать из поля зрения возрастные периоды, особенно благоприятные для развития тех или иных двигательных качеств. Так именно в эти периоды работа, направленная

на развитие того или иного двигательного качества, даёт наиболее видимый эффект,

Знание закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательных функций детей и подростков позволит учителю или тренеру на практике более эффективно планировать материал для развития двигательных способностей, успешнее организовывать и методически правильно осуществлять процесс их развития на уроке [1].

Эффективность работы, направленной на развитие того или иного скоростного качества, будет зависеть не только от методики и организации педагогического процесса, но и от индивидуальных темпов развития этого качества. Если направленное развитие скоростного качества осуществляется в период ускоренного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста.

Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных скоростных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост [2].

Средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скорости (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы (В.И. Лях, 1997).

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, эстафеты).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения. Кроме этого используются такие упражнения, которые выполняют с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты.

Для развития частоты движений применяются: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; бег под уклон, с тяговым устройством; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении

применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100 м); упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активности. - М., «Инфра», 1990.
2. Блудилина М.С. Физкультура 3 класс. Поурочные планы. - Волгоград: Учитель - АСТ, 2003.
3. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания. - М.: Сфера, 2002,
4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. - М.: «Физическая культура», 2005.
5. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста. /Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. - М. Педагогика, 2003.
6. Саламов Р.С. и др. Основы методики физической культуры детей школьного возраста. (на узбекском языке). Т.УзДЖТИ, 2010.
7. Саламов Р.С. Теоретические основы спортивной тренировки ((на узбекском языке). Т.УзДЖТИ, 2005.

THE LITERATURE

1. Bernstein N.A. Physiology of movement and activity. - M., Infra, 1990.
2. Bludilina M.S. Physical education 3 class. Pourochnye plans. - Volgograd: Teacher - AST, 2003.
3. Keneman A.V. Theory and methods of physical education. - Moscow: Sfera, 2002,
4. Maksimenko A.M. Theory and methods of physical culture. - Moscow: "Physical Culture", 2005.
5. Morphofunctional maturation of the main physiological systems of the organism of school-age children. Ed. M. V. Antropova, M. M. Koltsova. - M. Pedagogika, 2003.
6. Salamov RS and others. The fundamentals of the methods of physical training of school-age children. (in the Uzbek language). T.UZDZHTI, 2010.
7. Salamov RS Theoretical bases of sports training ((in Uzbek), T.UzDzhTI, 2005.

«ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» ИААФ. НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Турсуналиев Илхомжон Ахмедович,

*и. о., доцента, Центр научно-методического обеспечения переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при
Узбекском государственном институте физической культуры,
г. Ташкент, Узбекистан*

Аннотация. Рассмотрена проблема поиска новых путей привлечения к регулярным занятиям легкой атлетикой детей, введения легкой атлетики в учебные программы общеобразовательных школ во всем мире. Описаны основные принципы и содержание программы ИААФ «Детская легкая атлетика».

Ключевые слова: легкая атлетика, программа «Детская легкая атлетика», принципы программы, командные соревнования, система зачета.

Abstract. This paper considers the problem of attracting youth to track and field, introduction of athletic events into basic education worldwide. Main principles and content of IAAF program «Athletics for young' are described.

Key words: track and field athletics, the program "Children's athletics", program principles, team competitions, the system of offset.

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и составленные из этих видов многоборья. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях способствует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Это один из основных базовых и наиболее массовых видов спорта. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Приобретенные в ней навыки могут быть реализованы в любом другом виде спорта.

В последние годы в ИААФ, испытывая серьезную конкуренцию со стороны других видов спорта, серьезно задумались над тем, как сделать легкую атлетику еще более массовой, популярной и привлекательной для спонсоров, сохранив ее в качестве индивидуального вида спорта номер один.

В августе 2003 года в Париже состоялся 44 Конгресс Международной Ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ). Одним из основных

решений Конгресса было принятие «Всемирного легкоатлетического плана» на ближайшие десятилетия. В числе главных задач данного плана - поиск новых путей привлечения к регулярным занятиям легкой атлетикой детей, введение легкой атлетики в учебные программы общеобразовательных школ во всем мире (R. Dick, 2002; S.T. Riewald, 2002; D.M. Malina, 2002; J.G. Grosscordon, 2003; L. Sanderson, 2003).

Вполне естественно, что встал вопрос о популяризации легкой атлетики в первую очередь среди детей и подростков. С 1999 года стали проводиться чемпионаты мира среди юношей и девушек не старше 17 лет, что способствовало более раннему привлечению к занятиям легкой атлетикой подрастающего поколения во всем мире.

Следующим шагом стало создание программы «Детская легкая атлетика». Эта программа, разработанная ведущими специалистами, представляет собой принципиально новую концепцию. Приводим ее краткое изложение.

«ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» ИААФ — это всемирная программа развития спорта, направленная на то, чтобы привнести азарт в легкую атлетику. Программа предлагает новые упражнения, разнообразные двигательные задачи, которые должны решаться командой.

Как известно, дети всегда проявляли интерес к соревнованиям друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений со сверстниками. Однако до настоящего времени детские соревнования по легкой атлетике были миниатюрной версией взрослой программы. Это приводило к ненужной и даже вредной для детей ранней специализации в конкретном виде легкой атлетики. При этом очень важен этический аспект - выигрывает один, а все остальные проигрывают. Поэтому был сделан вывод, что легкая атлетика для детей должна быть командным видом спорта. При этом требования к физической подготовленности детей не должны быть очень высокими, чтобы дать каждому ребенку возможность быть полноправным членом команды. Все соревновательные дисциплины должны быть легкими для усвоения, быстрыми для выполнения и обладать высокой двигательной эффективностью во всех группах видов легкой атлетики - беге, прыжках и метаниях.

Основные цели программы «Детская легкая атлетика», по мнению авторов, разделяются на две группы - организационные и содержательные.

Организационные цели предусматривают:

- одновременное привлечение как можно большего числа детей к участию в соревнованиях;
- максимальное расширение диапазона двигательных упражнений;
- возможность «показать себя» всем членам команды;
- учет требований к физической подготовленности различных возрастных групп;
- приключенческий характер соревнований;
- простую и наглядную структуру зачета;

- привлечение небольшого числа судей и вспомогательного персонала;
- в состав команды должны входить и мальчики, и девочки.

К содержательным целям относятся:

- достижение физической активности с использованием широкого круга соревновательных упражнений;
- поддержка хорошего состояния здоровья;
- повышение социальной активности (создание команды, каждый из участников которой играет важную роль). По принципу эстафеты должны быть построены соревнования не только в беговых видах, но и в прыжках и метаниях.

Авторы программы разделили юных спортсменов на три возрастные группы: 8-9, 10-11 и 12-13 лет. В зависимости от возраста составлено от 8 до 10 соревновательных программ, которые разбиты на три группы - беговые виды, прыжки и метания. Команда должна включать в себя 10 человек - по 5 мальчиков и девочек. Все команды должны выступить во всех предлагаемых комплексах, переходя от «станции» к «станции» согласно жеребьевке. Перед началом соревнований рекомендуется провести общую разминку, которой должен руководить один человек.

Для проведения соревнований разработан и выпущен специальный инвентарь, который соответствует следующим требованиям: он несложен в изготовлении, но имеет очень привлекательный внешний вид; делает занятия максимально безопасными (например, снаряды для метаний сделаны из мягкого материала); инвентарь должен быстро разбираться и собираться, легко транспортироваться (стандартный комплект, включающий более 300 предметов, размещается в трех больших сумках и весит менее 100 кг).

Система зачета очень проста и наглядна - на табло фиксируются результаты каждой команды после прохождения соответствующей «станции». Для проведения соревнований необходимо всего 6-8 человек вспомогательного персонала.

Особое внимание обращается на церемонию награждения. Она является обязательной частью соревнований, и награды должны получить абсолютно все участники соревнований.

«ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» ИААФ предлагает стимул, новые упражнения в разных видах и разнообразные двигательные задачи, которые должны решаться командой. При правильной организации большие группы детей смогут принять участие в занятиях одновременно и за какой-то измеримый период времени.

Основные элементы «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ» ИААФ (спринт, бег на выносливость, прыжки, метания) должны выполняться в атмосфере игры. Требования легкие и дают возможность соревноваться каждому ребенку, причем практически в любом месте.

Поддержка хорошего состояния здоровья - одна из основных задач всех организаций, занимающихся спортом. Она заключается в том, чтобы поощрять желание детей играть, сохраняя здоровье. Хорошее физическое

здоровье достигается за счет активного образа жизни, который, в свою очередь, основан на желании населения заниматься различными видами спорта на протяжении всей жизни. Нет ни одного вида спорта, более подходящего для создания основы здоровой физической активности, чем легкая атлетика. «ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» уникально соответствует тому, чтобы выполнить это требование, предложив для этого разнообразные, соответствующие возрасту и уровню подготовленности задачи.

Немаловажна социальная активность и создание команды. В этой программе каждый член команды играет важную роль. Всесторонняя пропаганда легкой атлетики как командного вида спорта стимулирует детей для совместной работы и для понимания важности сотрудничества. Если легкая атлетика подается с точки зрения значимости принципа Фэйр Плэй, то воспитательные ценности, ассоциируемые с «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ», только усиливаются.

По сравнению со стандартными детскими легкоатлетическими соревнованиями, проводившимися в прошлом, в которых основное предпочтение отдавалось рано развившимся детям (акселератам), командная ориентация «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ» и стратегия определения зачета делают соревнование непредсказуемым и поэтому интересным до конца.

«Работа» команды - это основной принцип «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ» ИААФ. Все беговые виды проводятся в виде эстафет или командных соревнований. Точно так же результат во всех технических видах (прыжках и метаниях) определяется как общее достижение всей команды.

Все юные спортсмены должны обязательно участвовать в «работе» команды, и даже менее талантливые дети получают возможность проявить себя. Уникальный вклад одного ребенка в результат всей команды еще более усиливает концепцию ценности участия каждого. В соответствии с требованием разносторонности все члены команды должны участвовать в нескольких дисциплинах в каждой группе видов (спринт, прыжки и метания) и в беговых видах на выносливость. Эта стратегия помогает предотвратить раннюю специализацию и поддерживает разнообразные подходы к развитию легкой атлетики.

«ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» ИААФ проводится по трем возрастным группам: группа I: дети в возрасте 8 и 9 лет; группа II: дети в возрасте 10 и 11 лет; группа III: дети в возрасте 12 и 13 лет.

В программе «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ» формируются смешанные команды (как правило, по 5 мальчиков и 5 девочек). Ко всем трем возрастным группам применяются одни и те же правила: все соревнования проводятся как командные; все дети должны участвовать в соревновании несколько раз в каждой группе видов; место проведения соревнований делится в соответствии с установленной схемой, чтобы во всех трех зонах одновременно проводились разные виды, входящие в одну группу: спринт, прыжки и метания. Бег на выносливость проводится в конце соревнования.

Один человек от команды должен быть запасным на случай, если кто-то из постоянного состава команды получит травму.

Требования для проведения соревнований по программе «ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» очень просты. Ровная местность (например, газон, гаревый корт или спортивная площадка) размером 60 x 30 м - это все, что необходимо.

Соревнования проводятся в течение разумного периода времени. Соревнования по полной программе (что означает, как правило, 9 команд по 10 человек в каждой) могут быть проведены приблизительно за 2-2,5 часа, включая церемонию награждения.

Система зачета. Один из основных принципов программы - для проведения соревнований не должно требоваться ни большого количества судей, ни значительных технических знаний. Весь процесс упрощается за счет того, что в каждом виде фиксируются только командные результаты. В беговых видах время фиксируется в том случае, если количество участвующих команд превышает количество дорожек (иначе проводится только зачет по местам). В прыжковых видах и метаниях общая сумма отдельных результатов каждого члена команды регистрируется как командный результат.

Зачет и регистрация результатов должны быть легкими для понимания, простыми для подсчета и объявляться по возможности сразу же после окончания вида.

Сложная система зачета, при которой результаты переводятся в очки (как это делается в десятиборье), в данном случае не подходит.

Система зачета в «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ» настолько легкая, что результаты могут быть зафиксированы практически немедленно после завершения каждого вида программы соревнования. Другой положительный момент такой системы зачета - окончательные результаты команды не зависят от лучшего выступления какого-то одного участника.

В целом эта система зачета основана на следующих принципах:

- Независимо от результатов, показанных отдельными участниками (или от лучших результатов) в каждом виде, результаты сравниваются за счет определения командных мест только в соответствии с общим результатом. Место команды определяется по результатам отдельных членов команды, полученным по данным хронометража в некоторых видах или измерения дистанции и (или) определения количества очков в других видах.

- Общая сумма лучших личных результатов всех членов команды является лучшим командным результатом в прыжковых видах и метаниях и засчитывается в общий результат.

- Максимальный зачет зависит от количества команд, участвующих в возрастной группе. Например, при участии 12 команд лучшая из них получает 12 очков, вторая команда получает 11 очков, третья - 10 очков и так далее до тех пор, пока последняя команда не получит одно очко.

- Сразу же после завершения отдельного вида общий результат передается и показывается на табло.

- Если у двух или нескольких команд равный результат, все команды получают максимальное количество очков, соответствующее их месту. Приведенные далее результаты не принимаются во внимание в зависимости от количества команд, имеющих равный результат. Например, если участвует 10 команд, а 3 команды имеют абсолютно одинаковый результат, претендуя на 3 место, все три команды получают 8 очков. Очки за 4 и 5 место (7 и 6 очков, соответственно) учитываются. Следующая команда получает 6 место и 5 очков, и так далее.

- Победителем соревнования является команда, набравшая наибольшее количество очков по итогам всех видов.

Форма команд: основываясь на практическом опыте, рекомендуется, чтобы команды имели разноцветные тренировочные футболки - «номера». Это гарантирует единую форму у всех членов команды.

Оформление места проведения соревнований: площадь, используемая для программы «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ», четко делится на четыре сектора: спринт, выносливость, прыжки и метания. Инвентарь (скамейки, растяжки и щиты) располагается таким образом, чтобы еще больше разграничить каждый сектор. Четкое разделение секторов понравится и участникам, и зрителям.

Это не только подчеркивает смысл того, что участник начинает выполнение нового вида или упражнения, но также служит предупреждением всем входящим в сектор, что нужно идти осторожно. Таким образом соблюдаются меры предосторожности при оформлении места проведения соревнования. Как и на обычных соревнованиях по легкой атлетике, для соревнований, входящих в программу «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ», требуются помощники, ассистенты, судьи, которые должны обеспечивать проведение соревнования в соответствии с определенными правилами и процедурами.

Этот принцип относится к программе «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ», хотя она состоит из видов, которые практически во всех случаях значительно отличаются от стандартной взрослой программы соревнований.

Программа «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ» требует помощников и судей особого типа. Для выполнения этой роли нужны молодые люди, энтузиасты, способные развлекать, так как здесь важен человеческий фактор, а не только способность пользоваться хронометром или считывать результаты, измеренные рулеткой.

Молодые люди, которых нужно найти для выполнения роли помощников, должны иметь способности пробудить энтузиазм для участия в соревновании, дать детям положительный настрой, предложить их вниманию умелую демонстрацию упражнений и способствовать командному духу, который является одной из основных идей «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ».

В число организаторов и судей входят:

- организатор соревнований; он имеет всю информацию и на

протяжении всего соревнования является основным лицом, от которого исходят указания и который решает проблемы;

- оператор табло, который выполняет обязанности главного секретаря, контролирует формы, готовит текст объявлений, инструктирует помощников;
- стартер и четыре хронометриста в зоне для беговых видов; они также могут быть использованы для монтажа и демонтажа инвентаря и оборудования;
- один или два дополнительных помощника для контроля за порядком проведения соревнования и мерами безопасности.

Таким образом, предлагаемая программа «Детская легкая атлетика» ИААФ может стать составной частью новой школьной учебной программы нового поколения. Она доступна, понятна и интересна детям, где на уроках физкультуры, спортивных секциях ДЮСШ они с удовольствием играют в легкую атлетику и одновременно очень многому учатся.

Предлагаемый образовательный проект знакомит с передовым опытом массового привлечения детей к занятиям легкой атлетикой, где в эмоциональной и увлекательной форме они учатся основам спортивной «грамоты». Несомненным достоинством данной программы является факт, что для ее реализации не требуется никаких особых условий. Соревнования по программе «Детская легкая атлетика» ИААФ можно проводить не только на стадионе или в легкоатлетическом манеже, но на любой школьной площадке или спортивном зале.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зеличенко, В.Б. Подготовка юных легкоатлетов: учебное пособие для тренеров по легкой атлетике / В. Б. Зеличенко – М.: Терра Спорт, 2000. – 56 с.: илл.
2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
3. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
4. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике «Бегай! Прыгай! Метай!»
URL: <http://www.iaaf-rdc.ru/index.php/ru/materials/obrazovanie>.
5. Официальное руководство ИААФ «Введение в теорию тренировки»
URL: <http://www.iaafrdc.ru/index.php/ru/materials/obrazovanie>.
6. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учеб. для студентов вузов физич. воспит. и спорта / В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
7. Попов, В.Б. 555 Специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс, Терра Спорт, 2002. – 208 с.

THE LITERATURE

1. Zelichenok, V.B. Training of young athletes: a textbook for trainers in athletics / VB Zelichenok - M.: Terra Sport, 2000. - 56 p.: ill.

2. Matveev, L.P. Fundamentals of the general theory of sports and the system of training athletes / L.P. Matveyev-K.: Olympic literature, 1999. - 318 p.
3. Nabatnikova, M.Ya. Fundamentals of the management of training of young athletes / Ed. M.Ya. Nabatnikova. - Moscow: Physical training and sports, 1982. - 280 p.
4. Official guidance of the IAAF on training track and field athletics "Run! Jump! Metay! "
URL: <http://www.iaaf-rdc.ru/index.php/en/materials/obrazovanie>.
5. IAAF Official Guide "Introduction to Training Theory" URL: <http://www.iaafrdc.ru/index.php/en/materials/obrazovanie>.
6. Platonov, V.N. General theory of training athletes in the Olympic sport: Proc. for university students phys. upraises. and Sports / V.N. Platonov - Kiev: Olympic literature, 1997. - 584 p.
7. Popov, V.B. 555 Special exercises in training athletes / V.B. Popov. - Moscow: Olympia Press, Terra Sport, 2002. - 208 p.

УДК 796

ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН ОСНОВАТЕЛЬ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Муллабаева Маихура Самижоновна, преподаватель кафедры спортивных дисциплин, Наманганский государственный университет

*Ниёзматов Эльбек Рустамалиевич, преподаватель кафедры
физическая культура и спорт*

*Наманганский инженерно-строительный институт
г. Наманган, Узбекистан*

Аннотация. Знание истории Олимпийского движения, олимпийских ценностей, традиций, талисманов – очень важны. А знание достижений своего народа на Олимпийских играх, служат отличным примером для реализации целей не только в спорте, но и в жизни. Через них формируется нравственный мир человека.

Ключевые слова: история, олимпийское движение, основатель.

Annotation. Knowledge of the history of the Olympic movement, Olympic values, traditions, talismans - are very important. A knowledge of the achievements of their people at the Olympic Games, serve as an excellent example for the implementation of goals, not only in sports, but in life. Through them, the moral world of man is formed.

Key words: history, Olympic movement, founder.

Проблема сохранения здоровья – одна из более актуальных проблем нашего времени. И с каждым годом спорт, здоровый образ жизни играет все более важную роль в развитии, взрослении и социализации детей и подростков. С раннего детства необходимо воспитывать в детях желание заниматься спортом. И с раннего детства необходимо рассказывать детям об

истории спорта, о рекордах, о великих спортсменах, об Олимпийском и Паралимпийском движениях в мире и в нашей стране.

Знание истории Олимпийского движения, олимпийских ценностей, традиций, талисманов – очень важны. А знание достижений своего народа на Олимпийских играх, служат отличным примером для реализации целей не только в спорте, но и в жизни. Через них формируется нравственный мир человека.

На протяжении многих веков делались неоднократные попытки возвращения понятия Олимпийские игры в сферу общественного сознания. В 1450 г. выдающийся государственный деятель Италии Матео Палмиери пишет ряд политических дискуссионных работ для полемики с церковными и феодальными властями о необходимости возврата физического воспитания к идеям античного мира.

Очень подробно, с точки зрения медицины и педагогики, занимался Олимпиадами Иероним Меркуриалис. Он посвятил этой идее свой труд «Де арте гимнастика», написанный в 1592 г. К пионерам олимпизма следует отнести и юриста Иоханнеса Аквилла, который в 1516 г. организовал в Бадене «показательные олимпийские выступления».

Нравственность древнегреческой агонистики воспевал в своих поэтических произведениях в XVI веке и Гаис Сакс. В буржуазном толковании идею олимпизма впервые выдвинул английский драматург Томас Кид (1544–1590), который поставил в своем театре сцены и истории Олимпийской деятельности. Тем самым он пытался обличить пороки своей эпохи и изнеженность правящей знати. Королевский прокурор Роберт Довер при поддержке Якова I организовал в 1604 г. в Бартоне-на-Хэсе серию соревнований, получивших название «Английские Олимпийские игры», проводившиеся в течение 100 лет. Мир античных игр вдохновлял Фридриха Шиллера, который с 1785 г. (в своих письмах) связывает идею олимпизма с эстетическим воспитанием. Начиная с середины 17 века вопросам олимпизма посвящали свою деятельность филантропы, Ж.Ж. Руссо, М.Ломоносов и многие другие.

В XIX веке под влиянием исследований раскопок Олимпии в 1830 г. археологом Эрнестом Курциусом идея олимпизма вновь начинает активно занимать европейцев. В этот период в Швеции в курортном местечке Рамлеса были организованы показательные выступления гимнастов по программе древних Олимпийских игр. В 1838 г. в греческой деревне Летрино память об освобождении своей страны от турецкого иго жители решили проводить античные Олимпийские игры. В 1844 г. в Монреале организуют «Олимпийские игры». В 1859 г. в Афинах был восстановлен античный стадион и проведены легкоатлетические олимпийские соревнования, где приняли участие греки с Малой Азии, Александрии, Кипра. Данные олимпийские игры проводились 6 раз вплоть до 1889 г.

Возродить по-настоящему «дремавший» более тысячелетия дух античных олимпиад удалось лишь французскому барону Пьеру де Кубертену

в 1894 г. Концепция возрождения Олимпийских игр Пьером де Кубертенем вызвана рядом причин:

Во-первых, создание эффективной системы школьного физического воспитания, охватывающего всех учащихся на основе учения арнольдизма (спортивные виды) для усиления физической подготовки, воспитания здоровой молодежи Франции. С этой целью в 1880 г. группа либералов-республиканцев во главе с Кубертенем учреждает Национальную Лигу физического воспитания.

Во-вторых, поднятие пошатнувшегося международного статуса Франции (за счет международных соревнований) без ущерба ее авторитету.

В-третьих, развитие разнообразных видов спорта во Франции, привлечение к любительским занятиям спортом богатой французской буржуазии, расширение организационных форм развития физической культуры и общения спортсменов.

В-четвертых, воплощение тенденций международной интеграции через французское физкультурное и спортивное движения.

В-пятых, сплочение передовых политических, государственных деятелей и ученых для подготовки и осуществления в мире олимпийской идеи.

В-шестых, разработка и формирование идеалов олимпизма. «Спортивно-философской» заслугой Кубертена (и его сторонника Лорье) было открытие, согласно которому занятия физической культурой не являются чисто моральным занятием.

Идея олимпизма барона Пьера де Кубертена подразумевала: развитие международного спортивного движения, основанного на гуманизме, с преодолением сословных, национальных, расовых и международных противоречий; формирование внутренней эстетической и этической сущности спорта; развитие дружеских спортивных контактов между народами; не ангажированность спортсменов-любителей; союз международного спортивного движения и прогрессивных сил человечества. Примером идеала олимпизма является «Ода спорту», поэтическое творение, написанное Пьером де Кубертенем.

Осуществление олимпийской идеи и ее разработку Пьер де Кубертен и его сторонники не смогли бы осуществить без международной поддержки и организаторской деятельности, поэтому барон посещает Англию, Германию, Грецию, Австралию и т.д. Огромное значение и резонанс имела поездка Кубертена в Северную Америку, где им были организованы встречи с представителями спортивных союзов, лиг, объединений и руководителями политических движений. Пьером де Кубертенем был создан Комитет по пропаганде физического воспитания (1887–1890 гг.), прочитан лекционный курс в Сорбонском университете 1892 г., где было сделано официальное предложение о возобновлении олимпийских игр. В 1893 г. был создан комитет по подготовке к созыву учредительного конгресса. Было осуществлено проведение предварительных совещаний с представителями государств, где спортивная жизнь получила широкое развитие.

В результате этой деятельности 16 июня 1894 г. в Сорбонском университете состоялся Учредительный конгресс с представителями Франции, Англии, России, США, Швеции, Бельгии, Италии, Венгрии, Греции. Австралия и Япония письменно заявили о своем присоединении. Этот день является праздником для физической культуры и спорта в мировом масштабе, т. к. делегаты единогласно присягнули на верность принципу любительства и создали Международный Олимпийский Комитет. Было решено, начиная с 1896 г. «в интересах поддержания и развития физического воспитания и содействия дружескому общению народов в этой области раз в 4 года проводить по образцу эллинских олимпиад большие игры, на которые будут приглашаться все цивилизованные народы». Так началось международное олимпийское движение, которое на сегодняшний день представлено деятельностью Конгрессов, МОК, НОК, летними и зимними Олимпийскими играми, международными федерациями по видам спорта, атлетами всего мира. Первым президентом Международного Олимпийского комитета в 1894 году был избран Деметриус Викелас (Греция), писатель и патриот своей страны, один из самых великих европейских интеллектуалов конца XIX века. Он управлял МОК до 1896 года и стал душой первых Олимпийских игр. В дальнейшем ответственный и важный пост президента МОК занимали Пьер де Кубертен (Франция, 1896–1925); Анри де Байе-Латур (Бельгия, 1925–1942); Юханнес Зигфрид Эдстрем (Швеция, 1946–1952); Эвери Брендедж (США, 1952–1972); Майкл Килланин (Ирландия, 1972–1980); Хуан Антонио Самаранч (Испания, 1980–2001). В настоящее время президентом МОК избран Жак Рогг (Бельгия).

На первом конгрессе в Париже в 1894 году был принят и нормативно-правовой акт Олимпийского движения, который на протяжении столетия неоднократно дополнялся с учетом развития и совершенствования Олимпийского движения. Однако основные разделы этого исторического документа остаются неизменными и представлены:

1. Основопологающие принципы – отражают роль и значение этого документа.
2. Олимпийское движение – роль МОК и МОД, основные определения, понятия, термины, ритуалы. Разъясняются права на Олимпийские игры, символика, флаг, девиз и гимн.
3. Международный Олимпийский Комитет – членство МОК, юридический статус, деятельность органов и структур управления МОК (сессий, исполкома, президента).
4. Международные федерации – взаимодействие МОК с МСФ.
5. Национальные олимпийские комитеты – роль НОК в олимпийском движении, формирование устава, взаимодействие с национальными федерациями (более 200 государств).
6. Олимпийские игры – организация и руководство Играми, порядок участия в Играх, составление программ Олимпийских игр.
7. Протокол – заключительный раздел Олимпийской Хартии, где

сформулированы формы приглашения на Олимпийские игры, порядок аккредитации, порядок исполнения олимпийского флага и огня, церемонии открытия, закрытия, награждения, арбитраж на Олимпиаде.

После 1500-летнего забвения олимпийские игры возвращены человечеству. 6 апреля 1896 г. на мраморном стадионе в Афинах в торжественной обстановке и в присутствии 80000 зрителей открылись игры первой Олимпиады современности. На дорожку стадиона в тот день вышли посланцы 13 стран Австралии, Австрии, Болгарии, Великобритании, Венгрии, Германии, Дании, США, Франции, Чили, Швейцарии, Швеции и Греции. В соревнованиях приняли участие 311 человек. Первым олимпийским чемпионом современности стал американский атлет Джеймс Коннолли.

Программа включала 9 видов – греко-римская борьба, велосипедный спорт, гимнастика, легкая атлетика, плавание, стрельба, теннис, тяжелая атлетика, фехтование. Началась новая эра в олимпийском движении. На этих играх родилась традиция исполнения гимна и поднятия флага государства. На первых Олимпийских играх медалями не награждали, вручали просто оливковые ветви. В данной работе были показаны основные моменты связанные с процессом возрождения Олимпийских игр. «Нет ничего благороднее солнца, дающего столько света и тепла. Так и люди прославляют те состязания, величественнее которых нет ничего, Олимпийские игры». Слова древнегреческого поэта Пиндара, написанные два тысячелетия назад, не забыты по сей день. Не забыты потому, что Олимпийские состязания, проводившиеся на заре цивилизации, благодаря деятельности Пьера де Кубертена продолжают жить в памяти человечества. Каждые Олимпийские игры превращались в праздник для народа, своего рода конгресс для правителей и философов, конкурс для скульпторов и поэтов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Boiboboyev B.G. Organizing Olimpic Education Sistem in Uzbekistan.«Eastern European Scientific Journal», Dyusseldorf, Germaniya, 2017 № 6; 195-197
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М: Академия, 2001.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М: Радуга, 1982.
4. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник[Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования. – М.: Спорт, 2017. – 224 с.: ил.
5. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Под ред. В.В. Столбова. – М.: ФиС, 2000.
6. Тухтамирзаев М, Турдиев Ф., Расулова М. Олимп сари (Восхождение на олимп), (на узбекском и русском языке) – Т: Навруз, 2017.
7. Хавин Б.Н. Все об олимпийских играх. – М.: ФиС, 1979.

THE LITERATURE

1. Boiboboyev B.G. Organizing Olimpic Education Sistem in Uzbekistan

"Eastern European Scientific Journal", Dyusseldorf, Germaniya, 2017 No. 6; 195-197

2. Goloshchapov B.R. History of Physical Culture and Sports. - M: Academy, 2001.

3. Kun L. The general history of physical culture and sports. - M: Rainbow, 1982.

4. Rodichenko V.S. and others. Your Olympic textbook: Textbook. a manual for the Olympic education. - Moscow: Sport, 2017. - 224 p.: ill.

5. Stolbov VV, Finogenova LA, Melnikova N.Yu. History of Physical Culture and Sports: Textbook / Ed. V.V. Stolbova. - Moscow: FiS, 2000.

6. Tukhtamirzaev M, Turdiev F., Rasulova M. Olympus sari (Climbing the Olympus), (in Uzbek and Russian) - T: Navruz, 2017.

7. Khavin BN All about the Olympic Games. - Moscow: FiS, 1979.

Научное издание

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В НОВОМ ТЫСЯЧЕЛЕТИИ

Материалы VII-ой международной научно-
практической конференции. 28 февраля 2018 г.
Екатеринбург

Материалы публикуются в авторской редакции

Компьютерная верстка С.В. Гурьев

Подписано в печать 1.03.2018 г. Формат 60×84/16. Бумага для множ. аппаратов. Усл печ.
40,7 л. Уч.-изд. 12,0 л. Тираж 300 экз. Заказ № 3542.

ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический универси-
тет». Екатеринбург, ул.Машиностроителей, 11