



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени академика М. Ф. Решетнева

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ,
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**Материалы VI Международной
электронной научно-практической конференции
(20–21 мая 2016 г., Красноярск)**

Министерство образования и науки Российской Федерации
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

*Материалы VI Международной электронной научно-практической конференции
(20–21 мая 2016 г., Красноярск)*

Электронное издание

Красноярск 2016

© Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М. Ф. Решетнева, 2016

УДК 797.2.215
ББК 75.717.91
Ф50

Редколлегия:

Т. Г. Арутюнян, И. А. Толстомятов, Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов,
М. Д. Кудрявцев, В. А. Кузьмин, К. С. Лавриченко, А. Р. Шакиров, Г. Н. Казакова,
Л. А. Беседина, Т. В. Лепилина, Е. А. Земба, Е. Н. Морозова

Ф50 Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс] : материалы VI Междунар. электрон. науч.-практ. конф. (20–21 мая 2016 г., Красноярск) : электрон. сб. / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2016. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 16,7 МБ) – Систем. требования : Internet Explorer; Acrobat Reader 7.0 (или аналогичный продукт для чтения файлов формата .pdf). – Режим доступа: <http://www.sibsau.ru/index.php/nauka-i-innovatsii/nauchnye-meropriyatiya/materialy-nauchnykh-meropriyatij>. – Загл. с экрана.

Представлены материалы VI Международной электронной научно-практической конференции, проведенной при поддержке факультета физической культуры и спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева.

Сборник содержит статьи российских и зарубежных ученых и практиков по проблемам развития физического воспитания в высших учебных заведениях.

Предназначен для студентов, аспирантов всех специальностей, а также преподавателей и людей, интересующихся данной проблематикой.

В статьях сохранен авторский стиль. Мнение редколлегии не всегда совпадает с мнением авторов.

Информация для пользователя: в программе просмотра навигация осуществляется с помощью панели закладок слева; содержание в файле активное.

**УДК 797.2.215
ББК 75.717.91**

Подписано к использованию: 22.08.2016. Объем 16,7 МБ. С 167/16.

Макет и компьютерная верстка *И. Д. Бочаровой*

Редакционно-издательский отдел Сиб. гос. аэрокосмич. ун-та.
660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.
E-mail: rio@sibsau.ru. Тел. (391) 201-50-99.



Уважаемые участники конференции!

От лица научно-педагогического коллектива Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева поздравляю вас с началом работы VI Международной электронной научно-практической конференции, посвященной 55-летию полета в космос Ю. А. Гагарина. Данное мероприятие стало доброй традицией и проводится как плановое мероприятие университета. Мы рады, что количество участников, желающих сотрудничать в развитии физической культуры и спорта, увеличивается. Я приветствую гостей из Белоруссии, Украины, Казахстана, а также наших коллег из других городов России.

Люди, профессионально занимающиеся своим любимым делом, идут по пути развития и укрепления физической культуры и спорта. Они развивают новые перспективные направления, расширяя круг изучаемых проблем, включая новые подходы: культурологию, философию, социологию и психологию в программу Международной электронной научно-практической конференции. Все это поможет созданию новых научных разработок, методик тренировок, средств восстановления, что позволит не только укрепить позиции российских спортсменов на международной арене, но и приобщиться к здоровому образу жизни, будущему поколению.

Уверены в том, что конференция определит эффективные способы решения назревших проблем и откроет специалистам перспективу для новых поисков и интересных изысканий.

Выражаем надежду на то, что международная конференция придаст импульс дальнейшему сотрудничеству между научными коллективами разных вузов. Будем рады видеть среди своих партнеров новые университеты и учреждения.

Ректор СибГАУ, профессор И. В. Ковалев

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping letters and flourishes, representing the name of the rector.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

УДК 796:011.1

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОВЫШЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Т. А. Андреевко¹, Е. В. Серженко², Е. П. Павленко³

Волгоградский государственный социально-педагогический университет
Российская Федерация, 400066, г. Волгоград, просп. им. В. И. Ленина, 27

¹E-mail: legko.tatyana@yandex.ru

²E-mail: viruso4ek@gmail.com

³E-mail: tan4ik-82@mail.ru

Рассматриваются отношения студентов к занятиям физической культуры в вузе, а также способы, формы и методы улучшения организации физкультурно-оздоровительной работы в свободное от учебы время.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое воспитание, студент.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN IMPROVING STUDENT'S VOCATIONAL EDUCATION

T. A. Andreenko¹, E. V. Serzhenko², E. P. Pavlenko³

Volgograd State Socio-Pedagogical University
27, Lenin Av., Volgograd, 400066, Russian Federation

¹E-mail: legko.tatyana@yandex.ru

²E-mail: viruso4ek@gmail.com

³E-mail: tan4ik-82@mail.ru

The article discusses the relationship of students to employments by physical culture at the University. As well as the ways, forms and methods of improving the organization of sports and recreation activities in their free study time.

Keywords: physical education, sport, physical education, student.

Физическое воспитание, физическая культура, спортивная тренировка – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса студентов в вузе. Физическая культура студентов направлена не только на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, но и на развитие творческой активности студентов в повышении уровня знаний в области спортивной тренировки [1].

Студент – это не социальный статус, не категория учащегося, это образ жизни. Молодежь в возрасте 18–25 лет – является в большинстве своем студентами, самой интеллектуальной ее частью. Основная масса современной молодежи предпочитает развлечения, чаще пассивные, реже активные. Лишь незначительная часть посвящает свободное время образованию, познанию и саморазвитию. Жизнь студента очень насыщена. 7–8 часов в день он проводит за учебой. Остальное же время в полном его распоряжении. Как правило, большую часть своего свободного времени студент тратит на различного рода развлечения. Как говорят сами студенты: «Мы отдыхаем!».

Досуг студента можно разделить на две категории: пассивное и активное время проведения. К пассивному времени проведения можно отнести такие занятия как чтение книг, журналов, просмотр телепередач, видеофильмов, прослушивание, радиопередач, музыки. Большую часть «прогрессивной молодежи» занимает компьютер. Как правило, он используется как сфера развлечения – компьютерные игры. Около половины всей студенческой молодежи все же предпочитают использовать свое свободное время активно. Это посещение различного рода массовых мероприятий, народные гуляния, дискотеки, концерты. Лишь малая часть занимается спортом [2].

Учитывая все вышесказанное, данное исследование на сегодняшний день является особенно актуальным.

Цель исследования – обосновать эффективность спортивных соревнований как средств и методов общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроль их эффективности в учебно-тренировочном процессе педагогического вуза.

Объект исследования – спортивная тренировка студентов в вузе.

Результаты исследований. Студенты Волгоградского государственного социально-педагогического университета посещают тренировочные занятия по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, дартс, аэробика-фитнесс, пауэрлифтинг, футбол и другие.

Планируя учебно-тренировочную работу по видам спорта в вузе, кафедра физической культуры отталкивается от расписания учебных занятий, от занятости, от производственной практики студентов, от городского и областного календаря соревнований. Повышение эффективности спортивной подготовки в значительной степени связано с осуществлением целенаправленного планирования. А это в свою очередь повышает творческую активность и тренера и студента.

Управление подготовкой спортсменов состоит в выработке ее целей, принципов, постановке конкретных задач, в определении средств и методов подготовки. Должна быть создана система планов подготовки, которая включает в себя все элементы контроля за ее протеканием, а также возможность внесения необходимых корректировок в систему подготовки спортсмена. План должен предусматривать модель предстоящей подготовки спортсмена.

Итогом спортивной тренировки студенческой молодежи в ФГБОУ ВО «ВГСПУ» являются результаты, показанные на городских, областных и международных соревнованиях. Мы проанализировали выступления студентов на соревнованиях за 2015 учебный год. Команда Волгоградского государственного социально-педагогического университета – G-STYLE, с 16 по 18 октября 2015 г., в г. Москве победили на Всероссийском Студенческом Чемпионате по Hip Hop Unite Russia.

20 августа 2015 г. студенты ВГСПУ приняли участие в спартакиаде спортивно-оздоровительных лагерей высших учебных заведений г. Волгограда, которые состоялись в спортивно-оздоровительном лагере ГБОУ ВПО ВолгГМУ. Соревнования проводились с целью популяризации физической культуры и спорта среди студенческой молодежи, пропаганды здорового образа жизни, выявления сильнейших команд и спортсменов в видах программы спартакиады спортивно-оздоровительных лагерей вузов. По итогам соревнований сборные команды ВГСПУ заняли 3 место в турнире по шашкам, волейболу, дартс, перетягиванию каната, 2 место в турнире по футболу и баскетболу и 2 место в соревнованиях по настольному теннису.

С 5 по 14 июня 2015 г. в Финляндии проходит Чемпионат мира по пауэрлифтингу, где безоговорочным победителем стала студентка Волгоградского государственного

социально-педагогического университета – Светлана Королева! В соревнованиях принимают участие 783 человека (276 женщин и 507 мужчин), где практически в каждой весовой категории выступают чемпионы и рекордсмены мира. От России на Чемпионате выступает несколько спортсменов, в том числе и студентка 4 курса факультета истории и права Светлана Королева, в копилке достижений которой уже есть победа Первенства России по пауэрлифтингу.

Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов как естественных, так и социальных, но главное оно управляемо. С помощью соответствующим образом подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха и др. можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Именно поэтому физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности человека в современном обществе. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития. Значит, физическая культура и ее составная часть студенческий спорт в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих бакалавров и специалистов выступают не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности.

Библиографические ссылки

1. Радаева С. В. К вопросу о роли мотивации в подготовке студентов к профессиональной деятельности // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы Всерос. науч.-практ. конф. памяти В. С. Пирусского / Том. гос. ун-т. Томск, 2009. С. 79–83.
2. Петрова Н. С., Зедгенизова Н. Ю. Спорт возможен для каждого [Электронный ресурс] // Студенческий научный форум : VI Междунар. студ. электрон. науч. конф. URL: <http://www.scienceforum.ru/2014/582/3194> (дата обращения: 02.05.2015).

References

2. Radaeva S. V. The role of motivation in preparing students for professional work // Physical Education, Health and Education : proc. of the All-Russian sci.-pract. conf. in memory of V. S. Pirusskyi / Tomsk State University. Tomsk, 2009. P. 79–83.
1. Petrova N. S., Zedgenizova N. Y. Sports available for each [Electronic resource] // Student Scientific Forum : VI Intern. student sci. conf. URL: <http://www.scienceforum.ru/2014/582/3194> (date of visit: 02.05.2015).

© Андреев Т. А., Серженко Е. В., Павленко Е. П., 2016

УДК 796.332

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СО СТУДЕНТАМИ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ ВУЗА
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СПОРТИВНЫХ ИГР
(НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА)**

А. А. Аникин¹, Т. С. Аникина²

Государственный социально-гуманитарный университет
Российская Федерация, 140410, г. Коломна, ул. Зеленая, 30

¹E-mail: a4826@yandex.ru

²E-mail: tania.penkowa@yandex.ru

Применение элементов спортивных игр на занятиях физической культуры способствует более активному развитию физических качеств у студентов. Организация и проведение практических занятий с элементами футбола различной направленности позволит повысить уровень физической подготовленности студентов не физкультурных факультетов вуза.

Ключевые слова: физическое воспитание, методика, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, футбол.

**ORGANIZATION AND CONDUCT STUDIES IN PHYSICAL CULTURE
WITH STUDENTS NOT FIZKULTURNO UNIVERSITY FACULTY
USING DRUGS AND METHODS OF SPORTS GAMES
(ON THE EXAMPLE OF FOOTBALL)**

A. A. Anikin¹, T. S. Anikina²

State Socio-Humanitarian University
30, Zelenaya Str., Kolomna, 140410, Russian Federation

¹E-mail: a4826@yandex.ru

²E-mail: tania.penkowa@yandex.ru

The use of elements of sports games on the physical training promotes a more active development of the physical qualities of students. Organizing and conducting workshops with elements of various kinds of football will improve the physical fitness of students are not athletic departments of the university.

Keywords: physical education, methodology, general physical preparation, special physical training, football.

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;

- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствования спортивного мастерства студентов-спортсменов;
- воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учетом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

В высшем учебном заведении общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программой возложена на кафедры физического воспитания. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой физического воспитания и общественными организациями.

Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года осуществляется поликлиникой или медицинским пунктом вуза.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, при помощи различных средств и методов, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов [1; 2].

Одними из универсальных средств процесса физического воспитания являются систематические занятия с использованием элементов футбола. Эти занятия оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая нормальное физическое развитие. Футбол рассматривается нами, как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны этой игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления студентов, возникающего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам. Данная спортивная игра формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, группы, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Проведенные нами социологические исследования на не физкультурных факультетах вуза выявили наличие потребности, желания и интереса среди студенческой молодежи к занятиям физической культурой, в частности футболом. Однако объективные характеристики, изучаемые в ходе констатирующего педагогического эксперимента, свидетельствуют о том, что данный контингент чрезвычайно вариативен по показателям здоровья, функционального состояния организма и уровню физической подготовленности. Результаты проведенных предварительных исследований подчеркивают необходимость индивидуального подхода к организации физического воспитания студентов, разработке методов строгого дозирования физической нагрузки, адекватного подбора средств оздоровительно-тренирующих воздействий [3–5].

На основании анализа научно-методической литературы, социологического опроса, медицинского обследования и педагогического тестирования была разработана комплексная методика оздоровительно-тренирующей направленности занятий для студентов не физкультурных факультетов.

Для реализации принципа индивидуального подхода было проведено углубленное обследование состояния здоровья и уровня физической подготовленности участников

эксперимента. Занятия по физической культуре с использованием средств футбола проводились в течение всего учебного года, 2 раза в неделю, продолжительность каждого занятия – 2 академических часа (90 мин).

Данный блок занятий состоял из основных компонентов подготовки футболиста: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической подготовки, тренировочных и учебных игр, контрольных испытаний.

В течение втягивающего-адаптационного цикла занятий акцентированное внимание уделялось технической подготовке, ликвидации ошибок при выполнении технических приемов, отработке их выполнения.

По мере адаптации к тренировочным воздействиям увеличивалось время, отводимое на специальную физическую подготовку. Для возможности коррекции объема и интенсивности физических нагрузок регулярно проводились контрольные испытания (бег 30 м, 300 м, 400 м, 6-минутный бег, 12-минутный бег, прыжок в длину с места, тройной прыжок, пятикратный прыжок, бег 30 м с ведением мяча, бег 5×30 с ведением мяча, удар мяча на дальность (сумма ударов левой и правой ногой), удар мяча на точность, ведение мяча, жонглирование мяча, бросок мяча на дальность).

Для реализации основных принципов оздоровительной физической культуры строго регламентировалась физическая нагрузка на занятиях, определяемая на основании комплексной диагностики функционального состояния.

Средствами оздоровительно-тренирующих воздействий для студентов являлись разнообразные физические упражнения на основе игры футбол (табл. 1). Были разработаны комплексы упражнений, которые оказывали всестороннее влияние на организм занимающихся (табл. 2). Объем упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества, менялся при переходе к очередному этапу обучения.

Таблица 1

**Комплекс игровых упражнений и технических элементов
специальной физической подготовки на занятиях футболом**

Вид упражнения	Длительность выполнения, мин	Количество повторов	Частота пульса, уд./мин		
			средняя	минимальная	максимальная
Удары с места на расстоянии (15–20 м)	3–5	15–20	113–125	99	145
Удар с разбега по воротам (15–20 м)	3–5	10–15	140–145	125	190
Ведение мяча по кругу	2–3	–	127–151	114	170
Жонглирование	3–5	–	112–114	98	135
Передачи мяча в движении в парах	3–5	20–25	114–150	125	185
Обводка стоек и удар на точность (20 м)	2–5	4–6	158–164	132	180
Двухсторонняя игра	40	–	156–160	135	185

Контроль величины нагрузки осуществлялся при помощи самостоятельной пульсометрии, которая выполнялась после каждой части занятия. Строгое регулирование физических нагрузок и чередование их с отдыхом обеспечивали направленное воздействие физических упражнений на разные органы и системы организма студентов.

Футбол – это игра быстрая тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать ошибки. Это развивает интеллект.

Таблица 2

**Комплекс упражнений по общей физической подготовке
на занятиях футболом**

Виды упражнений	Длительность выполнения, мин	Количество повторов	Частота пульса, уд./мин		
			средняя	минимальная	максимальная
Гимнастические упражнения на месте	3–5	1	115–121	95	140
Гимнастические упражнения в движении	5–8	1	120–135	110	155
Свободный (медленный) бег по кругу	2–4	1	129–141	121	168
Бег с ускорением по виражу	3–5	2–4	153–161	138	180
Прыжки с разбега	2–3	2–4	151–159	135	180
Подвижные игры	20	1	151–159	135	175
Стартовые рывки	3–5	1–2	152–170	150	200

Разработанная методика показала свою высокую эффективность, повысила не только уровень здоровья занимающихся, но и положительную эмоциональную составляющую жизни студентов.

Проведение занятий по физической культуре с использованием средств футбола обеспечивает не только необходимую двигательную активность, должный уровень физического развития каждого студента, укрепление его здоровья, повышение интеллектуального потенциала, но и после завершения своего обучения, готовность к практической работе, к жизни в широком смысле слова [6; 7].

Библиографические ссылки

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. пед. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. 2-е изд., стер. М. : Академия, 2008.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 11-е изд., стер. М. : Академия, 2013.
3. Аникина Т. С. Подвижные игры как эмоциональный компонент на занятиях по физической культуре в вузе // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Моск. гос. обл. гуманит. ин-т. Орехово-Зуево, 2015. С. 3.
4. Нечаев А. В. Эффективность обучения студентов физической культуре в московском государственном областном социально-гуманитарном институте // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Моск. гос. обл. гуманит. ин-т. Орехово-Зуево, 2015. С. 5.
5. Перова Г. М. Формирование физической культуры личности студентов вузов // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Моск. гос. обл. гуманит. ин-т. Орехово-Зуево, 2015. С. 14.
6. Андреев С. Н. Футбол – твоя игра. М. : Просвещение, 1989.
7. Петько С. Н. Теория и методика обучения футболу : учеб. пособие / Воронеж. гос. пед. ун-т. Воронеж, 2008.

References

1. Sportivnye igry: Tekhnika, taktika, metodika obucheniya : uchebnyk dlya stud. vyssh. ped. zavedenij / Yu. D. Zheleznyak, Yu. M. Portnov, V. P. Savin, A. V. Leksakov ; pod red. Yu. D. Zheleznyaka, Yu. M. Portnova. 2-e izd., ster. M. : Akademiya, 2008.
2. Holodov Zh. K., Kuznecov V. S. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta : uchebnyk dlya stud. uchrezhdenij vyssh. prof. obrazovaniya. 11-e izd., ster. M. : Akademiya, 2013.
3. Anikina T. S. Podvizhnye igry kak ehemocional'nyj komponent na zanyatiyah po fizicheskoy kul'ture v vuze // Innovacionnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i fizicheskoy rehabilitacii : materialy mezhd. nauch.-prakt. konf. / Mosk. gos. obl. gumanit. in-t. Orekhovo-Zuevo, 2015. S. 3.
4. Nechaev A. V. Effektivnost' obucheniya studentov fizicheskoy kul'ture v moskovskom gosudarstvennom oblastnom social'no-gumanitarnom institute // Innovacionnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i fizicheskoy rehabilitacii : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / Mosk. gos. obl. gumanit. in-t. Orekhovo-Zuevo, 2015. S. 5.
5. Perova G. M. Formirovanie fizicheskoy kul'tury lichnosti studentov vuzov // Innovacionnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i fizicheskoy rehabilitacii : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / Mosk. gos. obl. gumanit. in-t. Orekhovo-Zuevo, 2015. S. 14.
6. Andreev S. N. Futbol – tvoya igra. M. : Prosveshchenie, 1989.
7. Pet'ko S. N. Teoriya i metodika obucheniya futbolu : ucheb. posobie / Voronezh. gos. ped. un-t. Voronezh, 2008.

© Аникин А. А., Аникина Т. С., 2016

УДК 796.4

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К РЕАЛИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Т. С. Аникина¹, А. А. Аникин²

Государственный социально-гуманитарный университет
Российская Федерация, 140410, г. Коломна, ул. Зеленая, 30

¹E-mail: tania.penkowa@yandex.ru

²E-mail: a4826@yandex.ru

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.

PROBLEMS OF FORMATION OF INTEREST TO THE IMPLEMENTATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS.

T. S. Anikina¹, A. A. Anikin²

State Socio-Humanitarian University
30, Zelenaya Str., Kolomna, 140410, Russian Federation

¹E-mail: tania.penkowa@yandex.ru

²E-mail: a4826@yandex.ru

Interest in physical education is the central link in the hierarchy of the basic personality of the student unions: the natural need for movement, motivation, physical education; active, sustained interest in physical education; physical activity and improving the relation to physical training.

Keywords: physical education, physical education, extrinsic motivation, intrinsic motivation, motivation, interest.

Отношение к физической культуре формулируется как личностное образование, обусловленное потребностями, мотивами, интересами и привычками.

Прежде всего, формирование интереса к физической культуре нужно рассматривать не только как учебно-воспитательный процесс, но и как систему целенаправленных воздействий во внеучебное время по физическому воспитанию.

Интерес к физической культуре – это следствие, одно из интегральных проявлений сложных процессов мотивационной сферы. Мотивация – это процесс формирования и обоснования намерения что-то сделать или не сделать. Мотивацию следует различать как внутреннюю и внешнюю по отношению. Интерес формируется лишь в результате внутренней мотивации. Она возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям и когда понимается субъективная ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает вдохновение успехом, желание продолжать занятие по собственной инициативе, т. е. внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда студент испытывает удовлетворение от самого процесса, ус-

ловий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий. Однако внутренняя и внешняя мотивации должны существовать в диалектическом единстве.

Можно предположить, что активный интерес к физической культуре формируется лишь в результате внутренней мотивации, которая возникает тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям студента, т. е. являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими), и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию. Чрезмерно легкие режимы внешней мотивации дают противоположный эффект: внутренняя мотивация и интерес к занятиям не формируются; причем сопровождаться это может как эмоциями тревожности, неуверенности в себе, так и эмоциями скуки, равнодушия. 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 успехи и неудачи не отсутствием способностей, а недостаточностью собственных усилий. Только в этом случае успешно формируется внутренняя мотивация и интерес к занятиям. При этом занимающимся, безусловно, должны подбираться индивидуальные, доступные и в то же время прогрессирующие результаты, а также посильные упражнения, задания, требования и т. д., т. е. оптимальные режимы мотивации.

Однако нельзя забывать, что мотивации влияя на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств учащихся существенным образом зависит от силы нервной системы со стороны возбуждения (обычная учебная мотивация повышает обучаемость и развивает двигательные качества более значительно у «слабых», игровая и соревновательная – у «сильных»). Различные методы обучения оказывают неодинаковое влияние на обучаемость лиц с сильной и слабой нервной системой [1; 2].

Мотивация занятий физической культурой формируется на основе естественной потребности студентов в движениях. Активно-положительный интерес к физической культуре является интегральным проявлением мотивационных процессов. Он в результате своего развития превращается в новую, вторичную потребность, в потребность в физическом совершенствовании. На основе этой потребности формируются новые мотивы и интересы [2].

Формировать интерес – это значит формировать мотивацию. Но чтобы заниматься воспитанием мотивации занимающихся, необходимо знать ее особенности.

Мотивация зависит от многих факторов: материально-технической базы, личности педагога по физической культуре, от его педагогического и методического мастерства, климатогеографических условий, особенностей воспитательной работы в группе, в семье, от социального окружения, физической и технической подготовленности самих учащихся и т. д. Мотивация формируется, в основном, стихийно, не осознанными в среде педагогов путями, средствами, методами, обстоятельствами. Поэтому, 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, т. е. для формирования у них активно-положительного, устойчивого интереса к физической культуре [3; 4].

Интересы к занятию физической культуры бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, исправить осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества [5].

Меняется значимость привлекательных сторон физической культуры и физические упражнения уже несут за собой конкретную цель.

Поддержание интереса и целеустремленности у студентов во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на занятии по физической культуре, и формируется ли у них удовлетворенность занятиями физической культурой.

Через состояние удовлетворенности и происходит формирование положительно-активного отношения к физической культуре.

Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, а наоборот, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес является по этому постоянным катализатором (усилителем) энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо, наоборот стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, поддерживает целеустремленность [6].

Хотя степень активности студентов на занятии физической культуры определяется, прежде всего, социальными факторами, однако нельзя забывать и о роли биологического фактора – потребности человека в двигательной активности, которая у разных людей выражена в различной степени. Поэтому можно создать у занимающихся одинаковую силу социального мотива и получить все же разную активность у разных учащихся. Эти различия и будут определяться разной выраженностью потребности в двигательной активности.

Формирование интереса к занятиям физической культурой должно основываться на передовых методах обучения, в максимальной степени способствующих эффективному проведению занятий при высоком уровне их привлекательности.

Важную роль в процессе усвоения учебного материала по физической культуре играет тот вид интереса, который в данном случае может быть назван познавательным. Он представляет собой избирательную направленность личности, обращенную к области познания, к ее предметной стороне и самому процессу овладения знаниями. Познавательный интерес – это интерес к глубокому, осмысленному познанию. Так как познавательный интерес многозначен, он может влиять на процесс усвоения различными своими сторонами: во-первых, выступать как внешний стимул процесса усвоения, как средство активизации всего процесса; во-вторых, выступать как мотив познания, существенно влияя на усвоение, соприкасаясь и взаимодействуя при этом с другими мотивами. 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 [5; 7].

В первом направлении стимуляции познавательных интересов с помощью наглядных средств вносится новизна содержания, обновляются уже усвоенные знания, происходит усиление чувственного аспекта знаний, демонстрируется практическая значимость знаний и т. д.

Интересные возможности для реализации функции организации и управления познавательной деятельностью обучаемых имеются при сочетании наглядных пособий с техническими средствами, работающими на принципе обратной связи. Это сочетание в настоящее время еще недостаточно широко используется, и видимо, требуется проведение специальных исследований, которые бы выявили оптимальные варианты такого сочетания.

Из педагогических исследований 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. Так, например, успешное воспитание учебно-познавательных мотивов достигается сознательностью обучения, развития физических качеств; применением средств наглядности – абсолютно необходимое условие эффективной передачи, усвоения информации и успешного формирования интереса к физической культуре.

Затем приоритет должен отдаваться постановке целей. Эта закономерность уже вырабатана человечеством. И только после этого необходимо теоретическое освещение способов достижения цели, так как лишь на последней ступени развития человечества ведущим стало усвоение научных знаний. Но и здесь нельзя обойтись без наглядности, показа и практических действий занимающихся.

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.

Исследования показали, что результативная мотивация и интерес к физической культуре значительно возрастают, когда преподаватель и студент добиваются сдвигов в обучение 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.

Библиографические ссылки

1. Аникина Т. С. Подвижные игры как эмоциональный компонент на занятиях по физической культуре в вузе // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Моск. гос. обл. гуманит. ин-т. Орехово-Зуево, 2015. С. 3.

2. Никошченков С. Л., Глущенко Л. И. Первичные мотивы студентов в процессе занятий физической культурой // Сб. науч. тр. молодых ученых / Смолен. гос. ин-т. физ. культуры. Смоленск, 2003. С. 81–83.

3. Аникин А. А. Использование средств и методов футбола на учебных занятиях по физическому воспитанию со студентами не физкультурных факультетов вуза // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / Перм. гос. гуманит.-пед. ин-т. Пермь, 2014. С. 8–11.

4. Нечаев А. В. Эффективность обучения студентов физической культуре в московском государственном областном социально-гуманитарном институте // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Моск. гос. обл. гуманит. ин-т. Орехово-Зуево, 2015. С. 5.

5. Барановская Д. И., Врублевская В. И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе : материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2005. С. 13–16.

6. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. М. : Изд-во Моск. гос. ун-та, 1990.

7. Перова Г. М. Формирование физической культуры личности студентов вузов // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Моск. гос. обл. гуманит. ин-т. Орехово-Зуево, 2015. С. 14.

References

1. Anikina T. S. Podvizhnye igry kak ehmocional'nyj komponent na zanyatiyah po fizicheskoj kul'ture v vuze // Innovacionnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i fizicheskoj reabilitacii : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / Mosk. gos. obl. gumanit. in-t. Orekhovo-Zuevo, 2015. S. 3.

2. Nikoshchenkov S. L., Glushchenko L. I. Pervichnye motivy studentov v processe zanyatij fizicheskoj kul'turoj // Sb. nauch. tr. molodyh uchenyh / Smolen. gos. in-t. fiz. kul'tury. Smolensk, 2003. С. 81–83.

3. Anikin A. A. Ispol'zovanie sredstv i metodov futbola na uchebnyh zanyatiyah po fizicheskomu vospitaniyu so studentami ne fizkul'turnyh fakul'tetov vuza // Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm: nauchno-metodicheskoe soprovozhdenie : materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem / Perm. gos. gumanit.-ped. in-t. Perm', 2014. S. 8–11.

4. Nechaev A. V. Effektivnost' obucheniya studentov fizicheskoy kul'ture v moskovskom gosudarstvennom oblastnom social'no-gumanitarnom institute // Innovacionnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i fizicheskoy rehabilitacii : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / Mosk. gos. obl. gumanit. in-t. Orekhovo-Zuevo, 2015. S. 5.

5. Baranovskaya D. I., Vrublevskaya V. I. Rol' fizkul'turnyh zanyatij v formirovanii motivacii k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj studencheskoj molodezhi // Aktual'nye problemy ozdorovitel'noj fizicheskoy kul'tury i sporta dlya vsekh na sovremennom eh tape : materialy VIII Mezhdunar. nauch. sessii po itogam NIR za 2004 g. / Belarus. gos. un-t fiz. kul'tury. Minsk, 2005. С. 13–16.

6. Vilyunas V. K. Psihologicheskie mekhanizmy motivacii cheloveka. M. : Izd-vo Mosk. gos. un-ta, 1990.

7. Perova G. M. Formirovanie fizicheskoy kul'tury lichnosti studentov vuzov // Innovacionnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i fizicheskoy rehabilitacii : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / Mosk. gos. obl. gumanit. in-t. Orekhovo-Zuevo, 2015. S. 14.

© Аникина Т. С., Аникин А. А., 2016

УДК 796.0:379.8

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ УЧАСТНИКОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Р. А. Антонян¹, И. Н. Манько²

Адыгейский государственный университет
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208

¹E-mail: snkhazova@gmail.com

²E-mail: vanek160316@gmail.com

Приведены результаты социологического исследования, направленного на изучение ожиданий, запросов, интересов граждан, связанных с различными аспектами физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий, на основе которого предлагается способ выделения целевых групп потенциальных участников физкультурно-спортивной деятельности как ориентира для определения содержания, времени и места, длительности и прочего организуемых мероприятий.

Ключевые слова: дифференциация потенциальных участников, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивно-зрелищные мероприятия.

DIFFERENTIATION POTENTIAL PARTICIPANTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT SHOWS

R. A. Antonyan¹, I. N. Manko²

Adygeya State University
208, Pervomayskaya Str., Maikop, 385000, Russian Federation

¹E-mail: snkhazova@gmail.com

²E-mail: vanek160316@gmail.com

The paper presents the results of a sociological study aimed at investigating the expectations, requests and interests of citizens related to various aspects of health and fitness, sports and entertainment activities on the basis of which the proposed method for isolating target groups of potential participants of sports activity as a guide for determining the content, time and location, duration, etc. organized events.

Keywords: differentiation potential participants, sports and recreational activities, sports and entertainment events.

Важным направлением социальной политики российского государства является усиление значимости физической культуры и спорта в жизни граждан, повышение эффективности воздействия данных сфер общественной практики на самочувствие, здоровье, работоспособность россиян. Реализация данного направления предполагает решение таких задач, как возрождение и развитие массового спорта, создание условий для занятий физической культурой по месту жительства, учебы и работы и т. д., что, в целом, должно привести к увеличению количества активных участников физкультурно-спортивной деятельности. Одним из конкретных комплексных способов достижения указанной цели является оптимизация работы по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

При организации систематической деятельности, связанной с проведением физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий, важным этапом является начальный – этап планирования. В свою очередь, определение времени и мета проведения мероприятий, их длительности, содержания, особенностей предварительных рекламных и просветительно-пропагандистских акций существенно зависит от контингента, для которого данные мероприятия предназначены. Существенное значение при этом имеют интересы, потребности, ожидания потенциальных потребителей, различные у разных демографических и социальных групп. Следовательно, от грамотной дифференциации населения на группы со сходными потребностями и возможностями относительно разных характеристик физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий, во многом зависит популярность этих мероприятий среди населения и, как следствие, физкультурно-спортивная активность граждан в целом.

В связи с вышесказанным целью нашего исследования стало определение оснований для дифференциации потенциальных участников физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий на группы, сходные по своим ожиданиям, запросам, возможностям. Для достижения цели было организовано и проведено социологическое исследование, в котором приняли участие жители г. Сочи разных возрастных, половых и социальных групп (около 1000 человек). В исследовании использовалась разработанная анкета, вопросы которой касались оценки респондентами существующей практики физкультурно-спортивной работы, их отношения к проводимым физкультурно-оздоровительным и спортивно-зрелищным мероприятиям в целом – как в целом, так и их отдельным характеристикам (содержание, организация, время, безопасность и пр.), а также соответствующих ожиданий, запросов, интересов и пожеланий.

Разброс мнений респондентов по многим вопросам, касающимся содержания и организации физкультурно-спортивных мероприятий, свидетельствовали о неоднородности группы респондентов по ряду показателей. Это было ожидаемо, поскольку в выборку вошли представители разного возраста, пола, рода занятий. Содержательный анализ ответов позволил выделить более однородные группы – по доле представителей определенных возрастных/половых/социальных сегментов в совокупности опрошенных, выбравших конкретные варианты ответов. В зависимости от того, по каким показателям существенно разделялось мнение респондентов, и по какому именно демографическому признаку оно разделялось, необходимо варьирование содержания конкретных направлений деятельности моделируемой системы. В целом выделены группы коллективных субъект–объектов деятельности, для которых необходима дифференциация работы с точки зрения времени и места, длительности проведения спортивно-зрелищных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, их содержания, направленности на привлечение к активному либо пассивному участию и, соответственно, выбор стимулов, содержания пропагандистско-рекламных обращений, предполагаемых для активных (непосредственных) участников объемов и интенсивности физических нагрузок и т. д. Такими группами являются:

1) по возрастному признаку:

- женщины и мужчины старшего возраста;
- женщины и мужчины среднего возраста;
- юноши и девушки;
- дети и подростки.

В тех случаях, когда основные потенциальные участники физкультурно-спортивных мероприятий принадлежат к одной из данных групп, принципиальными аспектами организационной деятельности являются:

- определение объемов и интенсивности физических нагрузок в соответствии с возрастными нормами;
- определение длительности мероприятий в соответствии с возрастными возможностями (длительность поддержания внимания, утомляемость и т. д.);
- учет в содержании мероприятий интересов и мужской, и женской части конкретной (конкретных) возрастной группы;

– организация рекламной, пропагандисткой, просветительской работы с опорой и на возрастные, и на гендерные, и на социальные (ролевые, статусные) интересы, ценности потенциальных участников. Так, для родителей стимулом к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях может стать здоровье, социально-психологическое и физическое развитие детей; для женщин и мужчин среднего возраста – поддержание хорошего самочувствия, работоспособности, физической формы и т. д.

Очевидно, что в случаях, когда выбор целевой аудитории целесообразно делать на основании возрастного признака, физкультурно-спортивные мероприятия должны отличаться максимальной вариативностью по всем направлениям деятельности, по всем параметрам (временным, содержательным и пр.).

2) по гендерно-возрастному признаку:

- женщины старшего возраста;
- мужчины старшего возраста;
- женщины среднего возраста;
- мужчины среднего возраста;
- юноши;
- девушки;
- девочки;
- мальчики.

При подобном выборе целевой аудитории возможно минимальное варьирование содержания физкультурно-спортивных, а также рекламно-пропагандистских мероприятий, поскольку целевая аудитория максимально однородная по интересам, ценностным ориентациям. Важным аспектом организационной работы является четкое определение времени и длительности физкультурно-спортивных мероприятий, сроков проведения, объемов и интенсивности физических нагрузок; при этом данные вопросы решаются практически однозначно. Иными словами, мероприятия характеризуются минимальной вариативностью по всем направлениям работы, по всем характеристикам.

3) по признаку занятости:

- работающие / учащиеся граждане;
- не работающие (преимущественно, пенсионеры) / не учащиеся (преимущественно дошкольники) граждане.

При ориентации на одну из данных групп принципиальное значение имеют такие характеристики физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий, как:

- время проведения мероприятий: для работающих / учащихся граждан удобным будет участие в мероприятиях, проходящих либо в выходные / праздничные дни, либо по окончании рабочего дня (в течение рабочей недели);
- длительность мероприятий: для работающих граждан – должна соотноситься с их резервами времени, для не работающих – с физиологическими возможностями;
- объем и интенсивность физических нагрузок: требуется особенно строго учитывать возрастные физические (физиологические) возможности представителей группы не работающих / не учащихся граждан;
- содержание мероприятий (как, собственно, физкультурно-спортивных, так и подготовительных рекламно-пропагандистских): для работающих граждан – большая вариативность в соответствии с интересами, запросами (гендерными, возрастными и социальными), по сравнению с мероприятиями, предназначенными для не работающих граждан (здесь учитываются, преимущественно, возрастные аспекты интересов и ценностных ориентаций).

4) по признаку индивидуального/коллективного участия:

- семейные группы;
- группы друзей;
- индивидуальные участники.

При данном способе выбора целевой аудитории дифференциация требований к физкультурно-спортивным мероприятиям осуществляется, прежде всего, по их содержанию.

В частности, мероприятия, предназначенные для семейного отдыха, должны включать в себя такие элементы, которые будут соответствовать и возможностям разных возрастных групп, и их интересам. Развлекательные части мероприятий при этом могут быть ориентированы, преимущественно, на детскую аудиторию, причем возможна организация данных частей с привлечением детского контингента из числа участников. Таким образом, существенно повысится и значимость мероприятий для родителей.

Что касается времени проведения мероприятий, то для семейных участников подходит, преимущественно, не рабочее время, для коллективов друзей и индивидуальных участников – время проведения зависит от их возрастной и социальной (занятость) принадлежности. Место проведения мероприятий является особо значимым при ориентации на семейных участников: как с точки зрения достаточности площади, так и с точки зрения безопасности.

Таким образом, на наш взгляд, если при планировании содержательных и организационных составляющих физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий целеполагание будет осуществляться дифференцированно, с ориентацией на конкретные группы потребителей, то удовлетворенность граждан физкультурно-спортивной работой может существенно повыситься, что, в конечном итоге, обеспечит и повышение физкультурно-спортивной активности населения.

© Антонян Р. А., Манько И. Н., 2016

УДК 796.42

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ БАРЬЕРНОМУ БЕГУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММНО-СТРУКТУРНОГО ПОДХОДА

Н. В. Арькова, Т. Г. Нижельская

Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 10
Российская Федерация, 400075, г. Волгоград, ул. 51-й Гвардейской, 29а
E-mail: sp10vlg@list.ru

Рассматривается обучение основам техники барьерного бега, как образование двигательных навыков, когда двигательно-координационные способности к данному действию находятся на низшей ступени, физические качества развиты недостаточно, а знания и опыт ограничены. В данной технологии за основу взята одна из наиболее эффективных дидактических систем оптимизации процесса обучения, особенно на начальном этапе – программирование и алгоритмизация учебного процесса, постоянное качественное изменение по неуклонно восходящей линии.

Ключевые слова: барьерный бег, программно-структурный подход, двигательная структура упражнения, цель, задача, структурная взаимосвязь, подводящие упражнения, дозировка.

TECHNOLOGY TRAINING HURDLES USING SOFTWARE AND A STRUCTURED APPROACH

N. V. Arkova, T. G. Nizhelskaya

Specialized Children and Youth Sports School of the Olympic Reserve № 10
29a, 51-j Gvardejskoj Str., Volgograd, 400075, Russian Federation
E-mail: sp10vlg@list.ru

We consider learning the basics of the art of barrier run as education of motor skills, when the motor-coordination abilities to this effect are at the lowest level, the physical qualities are underdeveloped, and the knowledge and expertise are limited. This technology is taken as a basis one of the most effective teaching systems to optimize the learning process, especially at the initial stage – programming and algorithmization educational process, permanent qualitative change in steadily rising line.

Keywords: hurdling, software and structural approach, the structure of the motor exercise, the purpose of the task, the structural relationship, lead-exercise dose.

Известно, что овладение техникой можно разделить на несколько этапов:

- 1) определение двигательной структуры упражнения;
- 2) выявление адекватной коррекции для всех деталей движения;
- 3) переключение коррекции движения на соответствующие низовые уровни управления, т. е. автоматизация двигательных действий;
- 4) стандартизация и устойчивость двигательных действий.

Алгоритмы обучения – это точные предписания по выполнению определенной системы операций в строгой последовательности. При этом выполнение целостного упражнения, правильность его технического исполнения, будет зависеть от содержания обучения – программы, которую обучающийся должен реализовать на пути своего роста.

Технология обучения барьерному бегу с использованием программно-структурного подхода. Предлагаемая программа обучения основам техники барьерного бега, представляет собой серии подобранных по степени трудности подготовительных упражнений, которые способствуют эффективному ступенчатому созданию сложно-ритмического и сложно-координационного движения, составляют стройную систему-программу, частные задачи и цели которой связаны с основной двигательной задачей.

При этом необходимо отметить, что в основе обучения лежит целостный метод, занимающихся следует сразу обучать преодолению препятствия, а также технике и ритму бега между барьерами. После овладения этими основными фазами барьерного бега приступают к обучению стартовому разгону с низкого старта и финишированию.

1-я задача – создание правильного представления о технике барьерного бега, как целостном движении.

Правильное двигательное и зрительное представление создается методами объяснения и демонстрации. Объясняются характерные фазы барьерного бега: переход через барьер, ритм и техника бега между барьерами. Следует объяснить обучающимся, на что именно и в какой последовательности они должны обратить внимание при наблюдении. Целесообразно кратко ознакомить воспитанников с историей возникновения и развития барьерного бега, рекордными достижениями сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов. Цель объяснений, в данном случае, вызвать интерес к этому виду легкой атлетики.

Цель демонстрации целостного упражнения – создать общее представление о сущности барьерного бега, его координационной структуре и ритмо-темповых особенностях. Используется как непосредственный показ барьерного бега квалифицированным спортсменом, так и видеозаписи бега ведущих барьеристов мира. Преподнесенные таким образом сведения являются основой для начала обучения технике барьерного бега, впоследствии эти знания должны расширяться и дополняться.

Создав первоначальное представление о целостном упражнении, переходят к обучению основного движения – переходу через барьер

2-я задача – освоение преодоления барьера.

Кратко объясняется и показывается техника преодоления барьера, пофазно: отталкивание и атака, переход, сход с барьера и приземление. При этом наиболее рациональными для освоения отталкивания и входа на барьер являются следующие подводящие упражнения.

1. Стоя спиной к гимнастической стенке и удерживаясь за нее руками, выполнить подъем и выпрямление маховой ноги над барьером, не касаясь его. Барьер должен стоять на расстоянии не больше 1 м от бегуна. Высота его вначале 60–70 см, затем постепенно повышается (у женщин до 80 см, у мужчин до 95–100 см). При выполнении упражнения опорная нога не должна сгибаться в колене.

2. Подскоки на толчковой ноге, удерживая бедро маховой ноги под прямым углом и разгибая и сгибая ее в коленном суставе при каждом подскоке. При выполнении подскоков толчковую ногу стараться не сгибать в колене.

3. Стоя между барьерами и опираясь на них руками, имитировать движение входа на барьер с продвижением таза вперед.

4. Стоя у опоры, сгибание и разгибание маховой ноги, сопровождающееся наклоном туловища и выбросом вперед руки, разноименной маховой ноге. При выполнении упражнения нужно следить за тем, чтобы бедро маховой ноги поднималось несколько выше уровня опоры, а разгибание ее производилось быстро до полного выпрямления в коленном суставе. Опорная нога в этот момент должна быть выпрямлена. Поставленный перед опорой низкий барьер способствует более правильному выполнению упражнения. Выполнение маха прямой или полусогнутой ногой при этом исключается. Упражнение можно усложнить тем, что выполнять его с подхода шагом, и атака на препятствие дополняется активным продвижением вперед таза и туловища.

5. Атака барьера, поставленного у стены. Выполняется с места и с подхода шагом. Обращается внимание на правильную постановку толчковой ноги и быстрый, четкий подъем маховой ноги.

Цель подводящих упражнений: осуществлять отталкивание прямой ногой, приобрести умение выполнять быстрый мах с последующим разгибанием колена.

Структурная взаимосвязь: отталкивание прямой ногой и быстрый вынос бедра маховой ноги над уровнем барьера, сохраняют высокое положение О. Ц. Т. при атаке барьера и способствуют наименьшей потере скорости.

Дозировка: все упражнения выполняются в 3–4 подхода по 10–15 повторений.

Подводящие упражнения для обучения переносу толчковой ноги через барьер могут быть следующими.

1. Скольжение стопой толчковой ноги вдоль наклонной поверхности барьера с последующим выносом ее вперед.
2. Перенос толчковой ноги через барьер, стоя в положении небольшого наклона вперед с упором руками.
3. Сидя в положении барьерного шага на полу, имитация движения толчковой ноги при переходе через барьер и последующее отведение ее в исходное положение.
4. Перенос толчковой ноги сбоку через 2 барьера, стоящих друг от друга на расстоянии 50–60 см.
5. Бег с высоким подниманием бедер и перенесением толчковой ноги через барьеры. Между барьерами выполняется 5–7 шагов.

Цель: обучить движению толчковой ноги над барьером.

Структурная взаимосвязь: правильное движение толчковой ноги при переносе ее через барьер способствует достижению оптимального разведения ног, более пологой траектории о. ц. т. над барьером, помогает избежать потери скорости при приземлении.

Дозировка: все упражнения выполняются в 4–5 подхода по 10–15 повторений.

Подводящие упражнения для одновременного действия маховой и толчковой ног и сход с барьера следующие.

1. Сидя на коне или козле в положении широкого шага, одновременно с опусканием маховой ноги вниз перенести через снаряд барьерным шагом толчковую ногу.
2. Стоя на толчковой ноге на расстоянии 30–40 см от барьера и сбоку от него, поднять бедро маховой ноги до уровня верхней планки, голень при этом свободно опущена вниз. Упражнение начинается с выпрямления маховой ноги и опускания ее за препятствием, одновременно толчковая нога должна быть быстро перенесена через барьер. Выполнять упражнение можно как с места, так и с подхода шагом к барьеру. Бегуны должны добиться синхронности в работе маховой и толчковой ног и активного продвижения таза вперед.
3. Преодоление барьера, поставленного на расстоянии 1,5–2 м от гимнастической стенки. Выполняется аналогично предыдущему упражнению. После приземления за барьером взяться руками за перекладину гимнастической стенки и быстро вывести вперед бедро толчковой ноги и таз.

Цель: обучить правильной работе ног при сходе с барьера.

Структурная взаимосвязь: синхронности в работе ног при движении их над барьером, своевременный вынос толчковой ноги вперед, помогают избежать подседания при сходе с барьера и способствуют быстрому включению в последующий бег.

Дозировка: все упражнения выполняются в 4–5 подхода по 10–15 повторений.

3-я задача – освоение ритма и техники бега между барьерами.

Рекомендуется выполнять следующие упражнения.

1. Бег с высоким подниманием бедра в среднем темпе и максимально быстрым преодолением препятствий. Расстояние между барьерами должно быть нормальным или увеличивается на 1–1,5 м и преодолевается в 5 шагов. Необходимо обращать внимание на то, чтобы бег выполнялся упруго на передней части стопы, без касания пятками дорожки.
2. Барьерный бег с преодолением расстояния между препятствиями в 1 шаг. Упражнение используется для совершенствования техники первого шага в беге между препятствиями.
3. Бег из положения высокого старта, при котором толчковая нога стоит впереди, спортсмены должны пробежать дистанцию в определенном ритме. До первого барьера делается

4 шага, первые три из них одинаковы по времени выполнения, четвертый шаг более быстрый. Между барьерами выполняется 3 шага. Тренер должен знакомить занимающихся с этим ритмом голосом («раз, два, три, гоп») или хлопками. Сигнал «гоп» всегда соответствует более быстрому шагу перед атакой барьера. В таком ритме преодолевается вся дистанция от старта до последнего препятствия.

4. Бег по отметкам с преодолением препятствий в 3 шага. Нужно также обратить внимание занимающихся на то, чтобы сокращение последнего шага перед отталкиванием на барьер происходило за счет постановки ноги как можно ближе к проекции о. ц. т. тела с передней части ступни. Бег по отметкам лучше сочетать с подачей звуковых сигналов.

5. Барьерный бег с преодолением препятствий в три шага. Выполнение данного упражнения начинается с преодоления 3–5 барьеров. Естественно, что начальная высота препятствий и расстояние между ними будут варьироваться в зависимости от подготовленности и пола занимающихся.

Цель: обучение ритму целостного упражнения.

Дозировка: 10–12 пробеганий.

4-я задача – обучение старту и стартовому разгону.

Низкий старт в барьерном беге значительно сложнее, чем в гладком: барьерист должен на ограниченном пространстве набрать максимально возможную скорость бега и эффективно преодолеть 1-й барьер. На первых метрах стартового разбега барьерист выпрямляется значительно быстрее, чем спринтер: уже к 8–10-му метру дистанции он должен иметь такое беговое положение, из которого удобно атаковать 1-й барьер.

К выполнению рекомендованы следующие упражнения.

1. Выполнение разбега в 8 шагов. Следует обратить внимание на то, чтобы при выполнении полного, восьмишагового, разбега спортсмен начинал бег в полутора-двух ступнях от линии старта с тем, чтобы потом при переходе на низкий старт длина шагов изменялась незначительно.

2. Бег с увеличением стартового разбега. Стартовый разбег, увеличенный до 21 м, пробегается в 12 беговых шагов. В данном упражнении уже первый барьер преодолевается почти на предельной скорости.

3. Выполнение разбега в 8 шагов с низкого старта с использованием стартовых колодок. При 8-шаговом разбеге на старте впереди располагается колодка для толчковой ноги (40–60 см от линии старта), расстояние между передней и задней колодками 20–40 см. При таком стартовом разбеге спортсменам приходится специально сокращать естественную длину беговых шагов, но они легче переходят на оптимальный ритм бега по дистанции.

Цель: обучить правильному положению туловища на первых метрах стартового разгона.

Структурная взаимосвязь: выпрямление туловища спортсмена на первых метрах дистанции помогает принять положение удобное для атаки первого барьера. Достигается высокая скорость перед преодолением первого барьера.

Дозировка: 10–12 пробеганий с преодолением 1–2 барьеров.

5-я задача – обучение финишированию.

Финиширование начинается после преодоления последнего барьера и является, по сути, спринтерским бегом. Барьерист на этом участке дистанции должен акцентировать внимание на частоте и длине шагов, которые имеют здесь важное значение для достижения высокой скорости бега. Следует избегать преждевременного и чрезмерного наклона туловища на финишном отрезке, что может ухудшить результат. Важное значение здесь будет иметь правильность схода с последнего барьера.

Основной формой контроля является фиксация времени пробегания отдельных отрезков барьерной дистанции. Можно фиксировать время после пробегания 1, 2, 3, 4, 5 и более барьеров. Чтобы точно определить время пробегания отрезка, нужно включить секундомер в момент отрыва рук в начале бега. Зафиксировать это можно также и по сигналу (выстрел, команда «Марш!» или «Гоп!»), хотя время пробегаемого отрезка будет хуже приблизительно на 0,2 с. Конец отрезка лучше всего определять в момент постановки маховой ноги на грунт при сходе с барьера.

Условия реализации технологии и некоторые методические указания. Основным условием реализации предложенной программы является соблюдения принципа единства технической и физической подготовки. К технической подготовке нельзя подходить изолированно, она зависит от характера двигательных действий (скорости, амплитуды, направления и т. д.), которые в свою очередь обусловлены функциональными, силовыми и скоростно-силовыми возможностями спортсмена.

В обучении необходимо придерживаться принципа ведущего звена.

На первых занятиях не следует обращать серьезное внимание на отдельные мелкие недочеты в технике преодоления барьеров. Главная задача должна состоять в освоении правильного ритма бега и входа на препятствие. Необходимо устранить лишь грубые ошибки, которые вызывают нарушение ритма.

Принцип последовательности следует реализовать при повышении трудности выполняемых упражнений. Целесообразно увеличивать высоту препятствий ступенчато. При этом надо одновременно увеличивать расстояние между барьерами. Степень повышения трудности для каждой последующей тренировки определяется на основании качества усвоения материала предыдущего занятия.

В случае если перед каким-либо барьером происходит нарушение ритма бега и возникают ошибки, высота его должна быть понижена. Тренер должен стремиться с первых шагов вести обучение при наиболее эффективной для высокого спортивного результата координации и динамике движений.

Это достигается тем, что облегчение условий обучения производится главным образом за счет уменьшения высоты препятствий и расстояния между ними, а не за счет более медленного выполнения движений, что можно допускать лишь на первых занятиях.

С позиций науки об управлении системами процесс обучения следует рассматривать как сложную динамическую систему, которая может быть управляемой. Управление осуществляется там, где имеется система. Оно означает перевод системы из одного состояния в другое возможное для нее состояние в результате передачи, получения и переработки информации в форме сведений о ранее известных событиях посредством прямой и обратной связи [1–4].

Библиографические ссылки

1. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. М. : Академия, 2003.
2. Куликов А. М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. М., 1995.
3. Барташ В. А., Киселев В. Г. Обучающая программа для изучения и совершенствования техники барьерного бега. Минск, 1988.
4. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М., 1985.

References

1. Zhilkin A. I., Kuz'min V. S., Sidorchuk E. V. Legkaya atletika. M. : Akademiya, 2003.
2. Kulikov A. M. Upravlenie sportivnoj trenirovkoj: sistemnost', adaptaciya, zdorov'e. M., 1995.
3. Bartash V. A., Kiselev V. G. Obuchayushchaya programma dlya izucheniya i sovershenstvovaniya tekhniki bar'ernogo bega. Minsk, 1988.
4. Verhoshanskij Yu. V. Programmirovaniye i organizaciya trenirovochnogo processa. M., 1985.

© Арькова Н. В., Нижельская Т. Г., 2016

УДК 378:37.032

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАКАЛАВРОВ – БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ

Д. Б. Бадасян

Адыгейский государственный университет
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208
E-mail: snkhazova@gmail.com

Описана методика развития педагогических способностей у бакалавров – будущих тренеров, основанная на специальной организации теоретической и практической подготовки обучающихся, целенаправленной подготовки их к прохождению педагогической практики, а также включении специальных заданий, предназначенных для выполнения в период практики; представлены и проанализированы результаты экспериментальной апробации разработанной методики.

Ключевые слова: педагогические способности, педагогическая деятельность тренеров, методика.

METHODS OF TEACHING ABILITIES IN BACHELOR – FUTURE COACHES

D. B. Badasyan

Adygeya State University
208, Pervomayskaya Str., Maikop, 385000, Russian Federation
E-mail: snkhazova@gmail.com

This article describes a technique of development of pedagogical abilities at bachelors – future trainers, based on the special organization of theoretical and practical training of students, targeted to prepare them for the passage of pedagogical practice, as well as the inclusion of specific tasks designed to perform in the practice period; presented and analyzed the results of the experimental testing of the developed technique.

Keywords: pedagogical skills, pedagogical activity of trainers, methodology.

Для продуктивной профессиональной деятельности тренера необходимо иметь оптимальный уровень развития коммуникативных, конструктивных, гностических организаторских и двигательных способностей. Развитие данных способностей должно начинаться в период обучения в вузе; особенное значение в данном процессе имеет правильная организация педагогической практики, поскольку любые способности развиваются в соответствующей деятельности.

В 2015 г. в ИЫК и дзюдо АГУ было проведено констатирующее исследование, которое заключалось в диагностике, оценке и анализе уровня развития педагогических способностей студентов до и после прохождения ими педагогической практики, организуемой традиционным образом. Исследовался реальный образовательный процесс, не предполагающий проведения формирующего эксперимента. Для проведения диагностики использовались методы тестирования (коммуникативные и организаторские способности, тест КОС) и экспертной оценки (конструктивные и гностические способности, параметры оценивания соответствовали внешним признакам указанных способностей).

Из полученных данных следовало, что за период педагогической практики у студентов достоверно не повысился уровень гностических способностей, по-прежнему оставаясь недостаточным для эффективной профессиональной деятельности. Не изменился уровень организационных способностей; достоверные улучшения произошли только по показателям конструктивных способностей (уровень их проявления повысился от среднего к выше среднего, $P < 0,05$). Это, на наш взгляд, может быть связано с тем, что развитию конструктивных способностей способствовало само содержание деятельности в период педагогической практики.

Коммуникативные способности также практически не улучшились (остались на прежнем – выше среднего – уровне ($P > 0,05$)); не смотря на то, что они проявляются на достаточно высоком уровне, однако еще есть возможность – и необходимость – для их развития.

Таким образом, был сделан вывод, что без специальной подготовки изменения уровня профессионально-педагогических способностей у будущих тренеров за период профессиональной подготовки не происходит. А поскольку диагностированный до начала педагогической практики уровень развития педагогических способностей у студентов также не являлся оптимальным, можно сказать, что и традиционный образовательный процесс мало способствует развитию данного компонента личности специалиста.

Мы предположили, что эффективное развитие педагогических способностей будущих тренеров возможно посредством применения методики, предполагающей специальную подготовку к прохождению педагогической практики, заключающуюся в теоретическом и учебно-практическом обеспечении развития способностей, и внедрение системы заданий для педагогической практики, направленных на акцентирование внимания студентов на развитии способностей в деятельности.

Для проверки выдвинутой гипотезы был осуществлен формирующий эксперимент. Для его проведения были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы из студентов, достоверно не отличающихся по уровню развития педагогических способностей. Исходные результаты студентов обеих контрольных групп и экспериментальной группы статистически значимо не различались ни по одному из показателей ($P > 0,05$), вариативность выборки в среднем составила 8,5 %.

Экспериментальная работа в качестве отличительных для ЭГ особенностей построения образовательного процесса включала три момента:

- применение в рамках теоретической и учебно-практической подготовки студентов совокупности образовательных средств и методов, специально направленных на развитие педагогических способностей;
- акцентирование внимания студентов при их подготовке к прохождению педагогической практики в общеобразовательной школе на необходимости целенаправленно развивать педагогические способности в практической деятельности; подбор соответствующих заданий для студентов и методическое сопровождение их выполнения;
- организация и контроль выполнения студентами специальных заданий, направленных на развитие педагогических способностей во время прохождения педагогической практики в общеобразовательной школе.

Учитывая описанные теории условия развития организаторских, коммуникативных и гностических способностей, в ЭГ была организована специальная подготовка к прохождению педагогической практики таким образом, чтобы практическая деятельность способствовала развитию коммуникативных, гностических и организаторских способностей (так как выяснилось, что конструктивные способности развиваются и в традиционном режиме педагогической практики, они не были включены в целеполагание экспериментальной работы).

Подготовка студентов к прохождению педагогической практики, ориентированная на повышение эффективности развития педагогических способностей, осуществлялась на занятиях по дисциплине «Теория и методика ФВ» в соответствии с учебным планом. Содержание теоретической, учебно-практической подготовки и практической деятельности формировалось так, чтобы теоретическая информация, педагогические ситуации, деловые и ролевые игры, задания для педагогической практики полностью соответствовали сущности развиваемых способностей и условиям их развития.

При подготовке студентов ЭГ к прохождению педагогической практики осуществлялась следующая деятельность.

1. Обоснование значимости развития педагогических способностей для эффективности педагогической деятельности, профессионального совершенствования. Делалось это посредством разъяснения студентам сущности педагогических способностей, соответствующих им умений и педагогических действий.

Студенты осваивали информацию о том, какое поведение, деятельность свидетельствуют о развитых педагогических способностях, в каких ситуациях педагогической деятельности (и, конкретно, процесса спортивной тренировки) востребованы те или иные способности и почему, как именно они проявляются в разных ситуациях и к какому результату должны привести соответствующие действия.

Освоение теоретической информации осуществлялось не только в лекционном и традиционно-семинарском режиме, но и посредством организации дискуссий, «профессиональных боев», самостоятельного подбора примеров. В частности, дискуссионным образом рассматривались вопросы о необходимом уровне и характере педагогической эмпатии (тема дискуссии: «Педагогическая эмпатия: плюсы, минусы и проблемы»), о целесообразных стилях педагогического общения (тема: «Демократичность учителя – всегда ли благо?») и др.

Профессиональные бои были организованы по следующей тематике: «Роль учителя физической культуры в организации классного коллектива» и «Эффективные способы стимулирования деятельности учащихся на уроках физической культуры».

2. Учебно-практическая работа студентов заключалась в решении ситуативно-проблемных педагогических задач, в том числе, в режиме игрового взаимодействия (блиц-игры, игровые тренинги), а также в их участии в полноценных деловых играх – это соответствовало условию применения в образовательном процессе интерактивных методов обучения. Осуществлялось выполнение специальных заданий (аналогичных тем, что использовались для диагностики уровня развития способностей) в рамках игрового взаимодействия или тренинговой работы.

Студенты разбирали педагогические ситуации, требующие проявления различных педагогических способностей. При этом анализировалось: наличие/отсутствие проблемы, вероятность появления проблемы, конфликта в данной ситуации, причины возможных проблем и последствия их возникновения, целесообразные способы поведения педагога с целью недопущения возникновения проблемы или ее разрешения; необходимые для конструктивного разрешения проблемной ситуации педагогические способности.

Задания на развитие коммуникативных способностей заключались в освоении способов эффективной реализации коммуникативных функций:

- управленческой: подобрать такие способы убеждения, внушения, просьбы (а возможно, приказа), которые бы стимулировали воспитанников на выполнение требуемых от них действий на тренировке;

- информативной: подобрать принципы отбора и способы передачи информации (учебной, воспитательной и т. п.) воспитанникам так, чтобы она была понята и сознательно принята воспитанниками;

- эмотивной: определить приемы трансляции собственных чувств, переживаний с помощью жестов, мимики, тембра и громкости голоса с тем, чтобы воспитанники поняли и адекватно восприняли эмоциональное состояние тренера, чтобы это восприятие послужило мобилизации воспитанников на выполнение программы;

- фатической: подобрать способы и приемы поддержания внимания воспитанников, обеспечения коллективных действий, согласования этих действий.

Для всех функций одни и те же задания в качестве вариативной составляющей включали возраст, пол, психологические особенности, национальную принадлежность воспитанников. Результаты выполнения заданий коллективно обсуждались, определялись ошибки и удачно найденные способы действий.

Для развития коммуникативных и организаторских способностей зачастую использовались одни и те же задания. Прежде всего, это касалось управленческой и эмотивной функций коммуникации. Применялись и задания, непосредственно ориентированные на реализацию организаторских функций:

- проанализировать предложенную педагогическую ситуацию (связанную с выбором содержания занятия, с планированием воспитательного мероприятия и т. д.) с точки зрения целей деятельности, ее содержания, необходимых материальных ресурсов, техники безопасности;
- в соответствии с задачами и содержанием занятия распределить между воспитанниками обязанности в коллективной деятельности с учетом их индивидуальных особенностей и психических состояний;
- подобрать способы и приемы мотивации воспитанников на решение задач тренировочного занятия;
- подобрать целесообразные акценты, интонации, тембр и темп речи, мимику и жестикуляцию для оказания заданного эмоционально-речевого воздействия на воспитанников и т. д.

Задания для развития гностических способностей заключались в следующем:

- для развития антиципации – студентам предлагались для анализа проблемные педагогические ситуации незавершенного характера; необходимо было осмыслить ситуацию и определить, чем она может завершиться; в качестве задания предлагалось также определить причины возникших проблем, варианты развития событий в зависимости от тех или иных действий тренера;
- для развития психологической проницательности студенты выполняли задания, связанные с необходимостью правильно передать то или иное чувство окружающим (без применения речи), а также определить по внешним признакам, какие чувства испытывает партнер;
- для развития эмпатии студентам предлагалось описание различных педагогических ситуаций и требовалось оценить, какие чувства испытывают воспитанники; при этом использовались приемы витагенного обучения: участники должны были вначале понять, что испытывали бы в подобной ситуации они сами.

В начале формирующего эксперимента задания выполнялись на теоретическом уровне, позже – как разыгрывание предложенных ситуаций. Студенты выступали в роли различных участников педагогических ситуаций (тренер, воспитанник, задействованный в конфликте, воспитанник–«зритель» и т. п.). Выполнение всех вышеописанных заданий не только способствовало развитию педагогических способностей, но и вооружало студентов знаниями о возможных ошибках в тех или иных ситуациях, образцами педагогически грамотного поведения, способами верного выбора порядка действий и т. д. Многообразие ситуаций и свободное развитие деятельности студентов в игровом взаимодействии не позволяло формироваться у студентов жестких поведенческих стереотипов, привязанных к конкретным обстоятельствам, а способствовало обобщению знаний и экстраполяции умений в разные ситуации.

При организации практической деятельности студентов в качестве изменений, внесенных в содержание педагогической практики, существенными были следующие.

1. Каждому студенту давалась установка на самоанализ и взаимный анализ: – организации тренировок и организации воспитанников, их деятельности во время тренировок, – поведения воспитанников и тренера, – предотвращения/разрешения проблем; – характера педагогического общения.

2. В методические дни осуществлялось обсуждение сделанных студентами наблюдений/самонаблюдений, разбирались ошибки, определялись способы правильного поведения/действий, составлялись планы по коррекции собственного поведения и действий.

Для определения эффективности разработанной методики осуществлялась диагностика развития педагогических способностей студентов КГ и ЭГ до и после окончания эксперимента (табл. 1).

Как видно из таблицы, хуже всего у студентов – будущих тренеров оказались развиты гностические способности, несколько лучше обстоят дела с конструктивными и организаторскими

способностями, а самые высокие среднегрупповые результаты были выявлены по уровню развития коммуникативных способностей. Можно полагать, что исходный достаточно высокий уровень проявления коммуникативных способностей у студентов объясняется тем, что коммуникативность (или иначе – общительность) является обязательным профессионально важным качеством будущего специалиста по физической культуре. Коммуникативность реализуется в практической деятельности в виде склонностей к педагогическому труду еще до поступления в вуз. Эти данные полностью согласуются, полученными ранее другими авторами. Указанные способности являются важными составляющими компонентами профессионально педагогической пригодности студентов к деятельности учителя физической культуры. Они очень трудно поддаются развитию и во многом обусловлены наследственно-биологическими предпосылками человека (особенности темперамента, типичные свойства психических процессов). Поэтому высокий уровень проявления коммуникативных способностей – это закономерный факт, свидетельствующий о качественном профессиональном отборе студентов при поступлении на факультет.

Таблица 1

**Исходный уровень проявления педагогических способностей
у студентов ЭГ и КГ**

Показатель	Среднегрупповое значение ($x \pm \sigma$), баллы		P	Уровень проявления способностей
	ЭГ	КГ		
Гностические способности	$4,25 \pm 0,75$	$4,24 \pm 0,73$	$> 0,05$	ниже среднего
Конструктивные способности	$9,24 \pm 1,29$	$9,29 \pm 1,33$	$> 0,05$	средний
Коммуникативные способности	$0,73 \pm 0,06$	$0,72 \pm 0,08$	$> 0,05$	выше среднего
Организаторские способности	$0,69 \pm 0,10$	$0,68 \pm 0,11$	$> 0,05$	средний

Сравнив данные исходного и итогового тестирования студентов КГ, можно увидеть, что в КГ, чей образовательный процесс и содержание педагогической практики не претерпели никаких изменений, достоверно улучшились к окончанию практики только конструктивные способности (табл. 2).

Таблица 2

**Сравнение уровней проявления педагогических способностей
у студентов КГ до и после педагогической практики**

Показатели	Среднегрупповое значение ($x \pm \sigma$), баллы		Достоверность различий
	до педагогической практики	после педагогической практики	
Гностические способности	$4,24 \pm 0,73$	$4,45 \pm 0,31$	$P > 0,05$
Конструктивные способности	$9,29 \pm 1,33$	$10,11 \pm 0,90$	$P < 0,05$
Коммуникативные способности	$0,72 \pm 0,08$	$0,79 \pm 0,06$	$P > 0,05$
Организаторские способности	$0,68 \pm 0,11$	$0,68 \pm 0,12$	$P > 0,05$

Педагогическая практика не оказала существенного воздействия на уровень проявления у студентов организаторских, коммуникативных и гностических педагогических способностей. Вероятно, это происходит потому, что во время педпрактики ее содержание и деятельность студентов направлены, главным образом, на отработку практических умений по подготовке и проведению уроков физической культуры и внеклассных воспитательных мероприятий.

В такой деятельности, благодаря непосредственно ее задачам и содержанию, в первую очередь развиваются как раз организационные и конструктивные способности будущих учителей физической культуры. При этом, как показали результаты проведенного исследования, для развития коммуникативных и гностических способностей необходимо предусматривать специальные задания с тем, чтобы содержание педагогической практики способствовало развитию всего комплекса педагогических способностей студентов. Данный факт не является случайным не только в силу величины t -критерия Стьюдента, достаточного для подтверждения достоверности различий ($P < 0,05$). Но и в силу повторяемости результатов у студентов разных курсов. Это же справедливо и для изменения других способностей.

По итогам исследования стало видно, что все группы способностей выровнялись по уровню проявления и достигли уровня выше среднего, которого ранее достигали только коммуникативные способности, а коммуникативные способности достигли высокого уровня развития (табл. 3, 4).

Таблица 3

Итоговый уровень проявления педагогических способностей у студентов ЭГ

Показатели	Среднегрупповое значение ($\bar{x} \pm \sigma$), баллы	Уровень проявления способностей
Гностические способности	$7,1 \pm 0,63$	выше среднего
Конструктивные способности	$10,22 \pm 0,84$	выше среднего
Коммуникативные способности	$0,83 \pm 0,12$	высокий
Организаторские способности	$0,79 \pm 0,05$	выше среднего

Таблица 4

Сравнение уровней проявления педагогических способностей у студентов ЭГ до и после педагогической практики

Показатели	Среднегрупповое значение ($\bar{x} \pm \sigma$), баллы		Достоверность различий
	до педагогической практики	после педагогической практики	
Гностические способности	$4,25 \pm 0,75$	$7,1 \pm 0,63$	$P < 0,05$
Конструктивные способности	$9,24 \pm 1,29$	$10,22 \pm 0,84$	$P < 0,05$
Коммуникативные способности	$0,73 \pm 0,06$	$0,83 \pm 0,12$	$P < 0,05$
Организаторские способности	$0,69 \pm 0,10$	$0,79 \pm 0,05$	$P < 0,05$

Иными словами, в экспериментальной группе произошло достоверное повышение уровня проявления всех групп педагогических способностей ($P < 0,05$). Произошло это благодаря целенаправленному развитию данных способностей в процессе профессиональной подготовки, специальной подготовки студентов к прохождению педагогической практики и внедрению системы заданий для педагогической практики, направленных на акцентирование внимания студентов на развитии способностей в деятельности. Можно заключить, что рабочая гипотеза исследования подтвердилась.

© Бадасян Д. В., 2016

УДК 796.853.262

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ АЙКИДО У ДЕТЕЙ 11–13 ЛЕТ

В. А. Барков¹, М. С. Николаев²

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы
Республика Беларусь, 230000, г. Гродно, ул. Захарова, 32

¹E-mail: v.barkov@grsu.by

²E-mail: michel.com@mail.ru

Рассмотрена борьба айкидо, характеризующаяся специфической спортивной техникой; педагогический эксперимент, обосновывающий методику формирования техники борьбы айкидо с юными спортсменами на основе использования игрового метода: подвижных игр с кондиционной и координационной направленностью.

Ключевые слова: борьба айкидо, техника борьбы, игровой метод обучения, подвижные игры, дети 11–13 лет, педагогический эксперимент.

APPLICATION OF THE PLAYING METHOD FOR FORMING FIGHTING TECHNIQUES AIKIDO CHILDREN 11-13 YEARS

V. Barkov¹, M. Nikolaev²

Ya. Kupala State University of Grodno
32, Zaharov Str., Grodno, 230000, Republic of Belarus

¹E-mail: v.barkov@grsu.by

²E-mail: michel.com@mail.ru

We consider the fight aikido is characterized by specific sports equipment; pedagogical experiment, justifying a technique of formation of fighting techniques of Aikido with young athletes through the use of a game method: mobile games with conditional and coordination orientation.

Keywords: fight aikido technique of struggle, the game method of training, outdoor games, children 11–13 years, pedagogical experiment.

Борьба айкидо является наукой об обезвреживании. Она использует естественные возможности человеческого организма, силу нападения без нанесения физического ущерба для здоровья.

Боевое искусство айкидо объединило в уникальную систему физического и духовного совершенствования все практические приемы самозащиты, искусства фехтования на мечах и копьях, Дзю-дзюцу переводится как мягкая, податливая техника, возникшая в XVI в.

Особенностью айкидо является выполнение технических действий на основе инерции и силы партнера, что делает занятия доступными для занимающихся, отличающихся по полу, возрасту с различным уровнем физической подготовленности. Требования, предъявляемые к двигательной деятельности айкидоиста, с одной стороны, и набор формируемых качеств, с другой, образуют способность к реализации личности в этом виде спорта.

Вопросам формирования техники борьбы айкидо у детей 11–13 лет посредством применения подвижных игр пока еще не уделяется должного внимания. Отсутствие научных разработок приводит к необоснованному переносу существующей в массовой школе методики

физического воспитания детей и подростков на спортивную тренировку. В то же время, следует отметить, что в практику физического воспитания учащихся общеобразовательных школ активно внедряются упражнения из восточных систем: японские и китайские виды гимнастик, индийская йога, боевые искусства [1].

Айкидо создает большие возможности для удовлетворения физических, психических, этических и нравственных потребностей личности, что делает его популярным и модным видом спорта. Занятия айкидо развивают двигательные способности, устраняют нервные стрессы, вырабатывают независимость и самостоятельность в поведении; снижают агрессивность; воспитывают вежливость и уважение к окружающим [2]. Требования, предъявляемые к двигательной деятельности айкидоиста, и набор формируемых качеств, образуют способность к успешной реализации личности в социуме.

Вместе с тем, не смотря на важность всех сторон подготовки спортсмена, в учебно-тренировочной работе с айкидоистами имеют место недостаточно обоснованные методики формирования техники борьбы. Отсутствуют научно выверенные подходы к технической их подготовке. Возникают сложности и противоречия в учебно-тренировочном процессе между необходимостью повышения уровня технической подготовленности занимающихся и отсутствием для этого современных методик. Поэтому необходимо научное обоснование эффективности применения в учебно-тренировочном процессе игрового метода, основанного на использовании подвижных игр с их содержательной адаптацией к формированию техники борьбы айкидо у юных спортсменов.

Цель нашего исследования заключалась в научном обосновании эффективности методики применения игрового метода для формирования техники борьбы айкидо с детьми 11–13 лет на основе использования подвижных игр.

Задачи исследования были следующими:

- раскрыть теоретико-методические основы формирования основ техники борьбы айкидо;
- разработать методику формирования техники борьбы айкидо и обосновать ее эффективность на основе применения игрового метода обучения.

Работа выполнялась в соответствии с темой научно-исследовательской работы кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»: «Совершенствование методик физического воспитания и спортивной тренировки с различным контингентом занимающихся» (номер государственной регистрации 20121182 от 30.03.2012 г.).

Айкидо для Республики Беларусь является весьма молодым и малоизученным, в плане построения учебно-тренировочных занятий и организации качественного учебно-тренировочного процесса, видом спорта. Проблемным следует признать проведение занятий с использованием современных педагогических технологий, основанных на общепринятых и одновременно адаптированных для айкидо средствах и методах спортивной тренировки. Поскольку речь идет о юных спортсменах, то, безусловно, несомненный научно-практический интерес представляют игровой метод обучения и зарекомендовавшие себя с положительной стороны подвижные игры как позитивное средство формирования у занимающихся школы движения, развития двигательных способностей.

Игровой метод относится к практическим методам обучения. Он находит широкое применение как в системе физического воспитания с различным контингентом занимающихся (с детьми, подростками, юношами и девушками, взрослым населением), так и в спортивной тренировке (практически во всех видах спорта).

По мнению Л. П. Матвеева, игровой метод следует использовать не на этапе начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, а на этапе комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях [3]. Однако нами ставится под сомнение данная точка зрения. Известно, что одна из главных функций игры – педагогическая, поскольку она является одновременно и методом и средством

воспитания. При этом игровой метод связан со спортивными и элементами подвижных игр. Ему свойственна сюжетно-ролевая основа, отображающая конкретно-образный характер поведения человека, при отсутствии жестких конкретных форм действий занимающихся, допускается комбинирование способов достижения игровых целей, при совокупности действий, взаимодействий и противодействий занимающихся, непрерывным решением внезапно возникающих двигательных задач, что является важным фактором развития специальных двигательных способностей, составляющих основу техники борьбы айкидо.

Среди разнообразия игр широкое распространение получили подвижные игры, используемые в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Доказано, что в подвижной игре воссоздаются эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения (взаимопомощь, взаимовыручка), возникают и разрешаются игровые конфликты, формируются этические качества личности столь необходимые борцу-айкидоисту.

Как и в других видах боевых искусств, каждый технический прием айкидо состоит из взаимосвязанных частей. К ним относятся различные специальные стойки, положения тела, позиции, дистанции боя, положения рук, перемещения центра тяжести тела, перемещения в пространстве. Они составляют суть технических приемов и определяют их действенность. Особое внимание при составлении подвижных игр следует уделять умению свободно передвигаться по татами, выполнять захваты и освобождаться от захватов соперника, преследовать соперника и т. д. Все эти умения воспитываются на раннем этапе обучения. Пробелы в воспитании этих специальных умений в последующем борцы вынуждены восполнять самостоятельно по мере своих возможностей, теряя на это драгоценное тренировочное время.

Разработка методики применения игрового метода для обучения техники айкидо основывалась на выборе подвижных игр (трансформации и изменения традиционных игр) с учетом сложности разучиваемого двигательного действия, возрастных особенностей функций организма, возможности использования при обучении метода частично-конструктивного упражнения, учитывая этапы обучения двигательному действию (начального и углубленного его разучивания, закрепления и совершенствования), принимая во внимание ранее сформированные двигательные умения и навыки.

Обобщая результаты проведенного анализа научно-методической литературы следует признать проблему применения подвижных игр для формирования техники борьбы айкидо у детей 11–13 лет, актуальной, требующей своего экспериментального разрешения.

Для научного обоснования эффективности применения подвижных игр как избранного компонента в формировании правильной техники борьбы у детей 11–13 лет был проведен педагогический эксперимент (ПЭ), суть которого заключалась в обосновании эффективности методики применения игрового метода для формирования техники борьбы айкидо с детьми 11–13 лет на основе использования подвижных игр.

ПЭ проводился в течение шести месяцев, начиная с ноября 2015 г., и был по цели констатирующим, по условиям проведения – естественным, по осведомленности испытуемых – открытым, по направленности сравнительным, по логической схеме доказательства – параллельным.

В ПЭ приняли участие две группы мальчиков: 15 человек составили экспериментальную (ЭГ) и 15 – контрольную (КГ) группы, уравненные по возрасту, физическому развитию, физической и технической подготовленности, спортивному результату.

В указанных группах было выдержано одинаковое учебно-тренировочное время обучения, а разница между ними заключалась в используемых средствах (подвижных играх), отвечающих требованиям, установленным для данного возраста. Предполагалось, что использование в ЭГ специально отобранных экспертами подвижных игр будет способствовать более качественному овладению детьми техникой борьбы айкидо.

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами учебно-тренировочной программе, предполагающей использование в учебно-тренировочном процессе подвижные

игры, характеризующиеся своим педагогическим направлением. Из всего многообразия подвижных игр были выделены такие, которые по своему содержанию имели отношение к подводящим упражнениям борьбы айкидо, направленным на развитие специальных координационных способностей – технической компоненты разучиваемого двигательного действия. Вторую группу подвижных игр составили такие, которые по сути своей в большей степени должны были оказать воздействие на развитие специальных кондиционных способностей (силовых, скоростно-силовых, скоростных, гибкости). На экспериментальный период было запланировано изучение трех технических приемов: Мае Укэми (*техника страховки при падении*), Нагэ-ваза (*техника бросков*), Катамэ-ваза (*техника удержания*). На каждом учебно-тренировочном занятии планировалось изучать только два из них. Детям, перед обучением каждому двигательному действию, планировалась подвижная игра: одна, имеющая прямой перенос содержащихся в ней двигательных элементов на технику изучаемого двигательного действия, а вторая – на развитие двигательных способностей, входящих в содержание разучиваемого двигательного действия. После применения первой подвижной игры (7–8 мин) следовал процесс разучивания техники первого двигательного действия (8–10 мин), а по завершению второй игры (7–8 мин) – второго двигательного действия (8–10 мин). Остальное время занятия направлялось на повышение общей и специальной тренированности занимающихся традиционными средствами и методами спортивной тренировки, на подготовку их к аттестации 6 кю. Всего предполагалось провести 60 экспериментальных занятий (по 3 в неделю).

В ЭГ были использованы подвижные игры, в содержании которых прослеживались основы трех контролей (приемов айкидо): икке, нике, санке, направленных, по-нашему мнению, на обеспечение технической подготовки занимающихся. Подбор подвижных игр был произведен экспертами на основе базовых движений, выполняемых в различных позах (ходьбы, бега, прыжков, сложнокоординационных движений).

Дети контрольной группы осуществляли техническую подготовку по программе, разработанной объединением по интересам «Восточные единоборства» (айкидо), утвержденной на методическом совете ГУО «Центр творчества детей и молодежи «Прамень» г. Гродно.

Эффективность экспериментальной методики устанавливалась по результатам тестирования физического развития (длине, массе тела), физической подготовленности (бег 60 м, прыжок в длину с места, наклон вперед), технической подготовленности (бег 3×10 м; проба Ромберга).

Полученные результаты тестирования указали на то, что уровень физического развития в сравниваемых группах имел незначительную тенденцию возрастания. К концу эксперимента показатели физической подготовленности имели недостоверные отличия за исключением прыжка в длину с места. Освоение изучаемой техники айкидо с помощью подвижных игр в ЭГ оказало достоверное изменение на показатель Пробы Ромберга ($4,76 \pm 1,14$; $2,04 \pm 0,22$, $P < 0,05$) и кувьрки на верхнюю страховку ($23,2 \pm 0,94$; $17,3 \pm 0,74$, $P < 0,01$).

Применение экспериментальной методики способствовало тому, что в ЭГ за экспериментальный период были получены более высокие результаты в физической подготовленности, по сравнению с КГ.

Анализ соревновательной деятельности по активности и эффективности проведения схватки также указал на преимущество ЭГ над КГ.

По результатам экспертной оценки было установлено, что применение в учебно-тренировочном процессе подвижных игр способствовало значительному приросту показателей эффективности выполнения разучиваемых технических действий.

Таким образом, на основе проведенного педагогического эксперимента было установлено, что применение в учебно-тренировочном процессе отобранных экспертами подвижных игр с подводящей и подготовительной тренирующей направленностью на формирование техники борьбы айкидо, оказалось более эффективным, чем традиционная методика тренировки.

Библиографические ссылки

1. Гвоздев С. А. Айкидо: самозащита от любого нападения (от новичка до черного пояса). Наставления мастера Морихея Уэшибы. Минск : Совр. сл., 1997.
2. Бранд Р. Айкидо: учение и техника гармоничного развития; пер. с нем. М. : Фаир-пресс, 2001.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры) : учебник для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. С. 74–76.

References

1. Gvozdev S. A. Ajkido: samozashchita ot lyubogo napadeniya (ot novichka do chernogo poyasa). Nastavleniya mastera Morihey Uehshiby. Minsk : Sovr. sl., 1997.
2. Brand R. Ajkido: uchenie i tekhnika garmonichnogo razvitiya; per. s nem. M. : Fair-press, 2001.
3. Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury (obshchie osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya; teoretiko-metodicheskie aspekty sporta i professional'no prikladnyh form fizicheskoy kul'tury) : uchebnik dlya in-tov fiz. kul'tury. M. : Fizkul'tura i sport, 1991. S. 74–76.

© Барков В. А., Николаев М. С., 2016

УДК 612.2:615.825.821-057.875(477.75)-057.875(1-87).

**АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕЗЕРВОВ
КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ
И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
У ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И МАЛАЗИЙСКИХ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

Ю. В. Бобрик, В. А. Пономарев

Медицинская академия имени С. И. Георгиевского
Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского
Российская Федерация, 295006, г. Симферополь, бульвар Ленина, 5/7
E-mail: yura.bobrik@mail.ru

Проанализировано состояние физического развития и физической работоспособности отечественных и малазийских студентов. Было установлено, что работоспособность, функциональные резервы кардиореспираторной системы и сила более развиты у отечественных студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, кардиореспираторная система.

**THE PECULIARITIES OF PHYSICAL DEVELOPMENT
FUNCTIONAL CARDIORESPIRATORY SYSTEM RESERVES
AND PHYSICAL WORK CAPACITY OF DOMESTIC
AND MALAYSIAN STUDENTS OF A MEDICAL UNIVERSITY**

Yu. V. Bobrik, V. A. Ponomaryov

Medical Academy named after S. I. Georgievsky
Crimean Federal University named after S. I. Vernadsky
5/7, Russian, Lenin Boulevard, Simferopol, 295006, Russian Federation
E-mail: yura.bobrik@mail.ru

The condition of physical development, functional cardiorespiratory system reserves and physical work capacity Ukrainian and Malaysian students is analyzed. It has been established, that work capacity and functional respiratory system reserves more advanced at domestic students.

Keywords: students, physical development, cardiorespiratory system.

Students of many countries studied in Crimean State Medical University. The share of foreign students made up 38 %, that was 1 578 out of 4 151 students, including 1 118 Malaysian citizens, that corresponded to 71 % of foreign students. A number of investigations revealed a close correlation between the level of cardiorespiratory system development, physical preparedness and such showings as capacity for adaptation, study progresses and morbidity [1–4]. It was discovered, that the higher the development level of cardiorespiratory system reserves and physical preparedness, the greater the study progresses and the lower the rate of sickness of the students. Therefore, the research of cardiorespiratory system functional reserves and physical preparedness of the students, the comparison the obtained data with physiological standards, and the following working out of the arrangements, aimed to improve the level of physical preparedness and adaptation capabilities are of current importance [1; 4].

The purpose of the research was the investigation of the level of physical development, physical preparedness, cardiorespiratory system reserves of domestic and Malaysian students with the following comparison of obtained data.

There was provided a contrastive analysis of the indices of physical development, physical preparedness and functional state of cardiorespiratory system reserves of 24 domestic and 33 Malaysian students at the age of 17 to 24.

The methods of anthropometry, lung capacity measuring, carpal dynamometry and torso dynamometry were used. Besides, a number of functional tests, such as Martine-Kushilevskogo's test, Harvard step-test, Stange's test, Henche's test were applied. These methods make it possible to estimate the general state of an organism, its reserve facilities, the peculiarities of adaptation of different systems to physical loads, imitating sensory influences, general physical capacity for work, and cardiorespiratory system state as well.

It was noticed, that the average body mass of domestic students was 10 % greater than that of Malaysians investigated. It was also determined, that the average lung capacity of domestic students was 24 % higher than that of Malaysian students ($p < 0,05$).

According to the results of dynamometry the forces developed by right hands are 39 % ($p < 0,05$) greater for domestic students and those developed by left hands are 36 % ($p < 0,05$) greater for domestic students as well. The force produced by back muscles, determined at torso dynamometry, was 31 % stronger for domestic students in comparison with Malaysian students (see the table).

The parameters of physical development of domestic and Malaysian students

Domicile	Average body mass, kg	Average lung capacity, l	Carpal dynamometry, N		Torso dynamometry, N
			Right hand	Left hand	
Domestic	63,2 ± 1,1	3,8 ± 0,7	40,5 ± 1,2	33 ± 1,3	123 ± 3,8
Malaysia	57,4 ± 1,2*	2,9 ± 0,5*	25 ± 0,9*	21 ± 1,0*	84 ± 4,1*

Comment. * – $p < 0,05$

The average time of breath-holding of Malaysian students according to the Henche's test was found to be twice as short as that of domestic students ($p < 0,05$). At the Stange's test the time of breath-holding of domestic students was 1.6 times as long as that of Malaysian students ($p < 0,05$). The Harvard step-test index, characterizing general physical capacity for work of the students from Malaysia on 22 % ($p < 0,05$) is less than that of the domestic students. In the recovery time after physical load of the students from Malaysia was 1.9 times as long as that of domestic students.

The obtained data demonstrate that the level of physical preparedness of the domestic students is higher than that of the Malaysian ones. Most of the Malaysian students could not carry out the norms of physical training program provided in the institutes of higher education in Crimea. It was determined that 40 % of the Malaysian students got indices of the Harvard step-test, Henche's test and Stange's test below the physiological standards. The results of lung capacity measuring, Harvard step-test, and dynamometry of the majority of the Malaysian students turned out to be lower than the physiological standards and analogical indices of the domestic students. It is probably caused by a number of factors such as unfavourable ecological conditions in Malaysia, concerning the fast rate of industrialization of the country, the low level of physical training development in Malaysia and the insufficiency of proteinic nutrition side by side with widespread parasitical sicknesses.

Cardiorespiratory system functional reserves, general physical capacity for work of the students from Malaysia are greatly decreased against the physiological standards and analogical indices of the domestic students.

The physical development indices of the majority of the Malaysian students are of lower order than those of the domestic students.

To improve the Malaysian students' adaptation facilities it is necessary to work out the complex of sports arrangements making healthier, taking into account the exposed peculiarities of physical development and functional facilities of this category of students studying in the institutes of higher education in Crimea.

Библиографические ссылки

1. Bases of sports medicine and medical rehabilitation / под ред. Ю. В. Бобрика, Г. А. Мороза. Симферополь : Издат. центр КФУ им. В. И. Вернадского, 2016.
2. Низамутдинова Р. С. Физическое воспитание в коррекции и компенсации отклонений здоровья студентов медицинского вуза. Образ жизни и здоровье студентов. Горький, 1990. С. 91–95.
3. Рудык А. И., Лозовой В. И. Образование и особенности развития физической культуры и спорта в полных и средних школах стран Азии / Запорож. гос. мед. ун-т. Запорожье, 2001.
4. Ященко С. Г. Влияние процессов адаптации на состояние здоровья иностранных студентов-медиков // Таврический медико-биологический вестник. 2002. № 5. С. 157–160.

References

1. Bases of sports medicine and medical rehabilitation / ed. by Yu. V. Bobrik, G. A. Moroz. Simferopol : Publ. centre of KFU named after V. I. Vernadsky, 2016.
2. Nizamutdinova R. S. Physical training in correction and compensation of health deviation of students of medical institutes of higher education. Mode of life and health. Gorky, 1990. P. 91–95.
3. Rudyk A. I., Lozovoy V. I. Education and peculiarities of the development of physical training and sport in the schools of Asia counties / Zaporozhye state Medical University. Zaporozhye, 2001.
4. Yashenko S. G. the influence of the processes of adaptation upon the state of health of foreign students of the Medical University // Tavricheskiy Medico-Biologicheskii Vestnik. 2002. № 5. P. 157–160.

© Бобрик Ю. В., Пономарев В. А., 2016

УДК 796.0

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ДОПРИЗЫВНИКА В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ САМБО

Т. Г. Арутюнян

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: nayka.07@mail.ru

Проведено исследование развития физических и морально-волевых качеств личности допризывников в процессе изучения борьбы самбо и ее элементов. Установлен оптимальный прием для изучения допризывниками. Определена направленность воздействий и средства формирования социально значимых ценностей в допризывной подготовке по самбо.

Ключевые слова: самбо, мораль, воля, упражнение, допризывник, личность, физическая культура.

THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL, MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES OF YOUTH OF PREMILITARY AGE OF THE PERSON IN THE COURSE OF STUDYING SAMBO

T. G. Arutyunyan

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: nayka.07@mail.ru

The study of the physical, moral and volitional qualities of youth of premilitary age of the person in the course of studying Sambo and its elements. The optimal reception for studying youth of premilitary age. Determine the direction of impact and the means of formation of socially significant values in the pre-conscription training in Sambo.

Keywords: sambo, morality, will, exercise, youth of premilitary age, personality, physical culture.

В предисловии работы Л. Куна «Всеобщая история физической культуры и спорта», В. В. Столбов обратил внимание на два различных подхода в решении задач физического воспитания молодежи в Древнем Мире. Наиболее типичными представителями разных школ были Спарта и Афины. Далее В. В. Столбов цитировал Ф.Энгельса из произведения «Армия»: «Если общее физическое воспитание афинян развивало ловкость наравне с физической силой, то спартанцы направляли свое внимание преимущественно на развитие силы, стойкости и выносливости воинов» [6].

Вопросы взаимосвязи физической культуры, спорта и культуры духовной нашли также и отражение в работах современных ученых: Н. Н. Визитея, В. М. Выдрина, Л. И. Лубышевой, М. Я. Виленского, А. В. Еганова, Ю. И. Евсеева, Л. П. Матвеева, И. П. Переверзина, А. Г. Трушкина, Н. Х. Хакунова и многих других. Физическая культура и спорт в целом,

как подчеркивают исследователи, относительно специфическая, самостоятельная часть культуры личности и общества, объединяет в систему разнообразные методы и средства, направленные на совершенствование и восстановление физических и тесно связанных с ними духовных и интеллектуальных сил человека, активно способствует формированию высоких эстетических, моральных и интеллектуальных качеств, умение устойчиво концентрировать и переключать внимание, развивает быстроту реакции, а также решительность, находчивость, волю, смелость и другие важные личностные качества [11; 12].

Сочетание общей физической подготовленности с развитыми двигательными качествами: силой, быстротой, выносливостью, ловкостью – принесут наибольший эффект как в спортивной, так и в допризывной подготовке на основе борьбы самбо [8].

А. А. Харлампиев отмечал, что разучиванию приемам борьбы самбо, должна предшествовать общефизическая подготовка. В его пособии для работников милиции «Самозащита без оружия (самбо)» мы нашли 38 приемов с захватом одной руки [9]. В связи с этим мы особое внимание в своих исследованиях обратили на разработку и обучение учащихся выведению соперника из равновесия захватом одной руки, с последующим броском. В процессе изучения самбо допризывниками этот прием был основным [1–3].

Современный специалист Л. И. Лубышева определяет, что формирование социально значимых ценностей личности средствами физической культуры должно идти, по направлениям, включающим семь групп воспитательной работы [7]. В связи с этим А. В. Еганов показал направленность воздействий и средств формирования социально значимых ценностей в процессе занятий. Воспитательный процесс в дзюдо, он построил исходя из семи групп воспитания: государственно-патриотическое, нравственное, профессиональное, социально-патриотическое, социально-правовое, социально-психологическое, гуманистическое [4].

Развитие физических качеств возможно без социально значимых ценностей, только в этом случае общество получит антиличность. Но морально-волевые качества развивать без вышеобозначенных ценностей невозможно. Считаем, что волевые качества сильнее и идейный уровень выше у патриота, чем у наемника. Из семи групп воспитания, обозначенных уважаемыми специалистами, в своем исследовании мы уделили внимание пяти: государственно-патриотическому, нравственному, социально-патриотическому, социально-психологическому и гуманистическому.

Учитывая вышесказанные научно-теоретические положения, а также развитие профессионально важных качеств и психолого-физиологических свойств нами был организован процесс подготовки допризывников по освоению борьбы самбо (см. таблицу).

Самбо как система включает в себя самозащиту против ударов руками, ногами и различным оружием. Изучение приемов защиты и нападения для населения России после Октябрьской революции осуществлялось сначала во Всеобуче в Российской красной армии (РККА) и под руководством Всесоюзного спорткомитета. Изучение самбо входило в сдачу норм ГТО [10].

В самбо входят приемы разных единоборств мира, таких как русская борьба на поясах, армянская национальная борьба «кох», азербайджанская национальная борьба «гюлеш», дагестанская национальная борьба, молдавская национальная борьба «трынтэ», тувинская национальная борьба «хапсагай», грузинская национальная борьба «чидаоба», японская борьба «дзюдо», древняя японская борьба «джиу-джитсу», монгольская национальная борьба «бух барильда», китайская национальная борьба «шуай дзиао», французская борьба, французский бокс «сават» и многие другие [5]. Кроме этого следует отметить, что самбо впитало в себя кроме различных приемов и лучшую философию вышеперечисленных единоборств и народов. Поэтому, не претендуя на абсолютную истину в наших исследованиях, мы определили кодекс самбиста.

**Направленность воздействий и средства формирования
социально значимых ценностей в допризывной подготовке по самбо**

Направленность воздействий на социально значимые ценности	Средства формирования
<i>1. Государственно-патриотическое воспитание</i>	
Формирование у занимающихся высокого патриотического сознания, верности Отечеству, гражданственности, готовности к самоотверженному служению обществу и государству, к выполнению обязанностей по защите Отечества, совершенствование системы патриотического воспитания	Информационное сопровождение процесса взаимосвязи тренировочного процесса по самбо и патриотического воспитания, формы методов и средств патриотического воспитания: показательные выступления на мероприятиях посвященным дням Воинской Славы, дне Защитников Отечества 23 февраля, Дне Победы 9 мая, на вечерах памяти героев Великой Отечественной войны (с приглашением ветеранов), вечерах памяти воинов – интернационалистов бывших учащихся данного образовательного учреждения, посещение воинских частей на день призывника и другое.
<i>2. Нравственное воспитание</i>	
Приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям занятиями физической культурой, к высокому чувству общественного долга	Соблюдение принципов самбо: интернационализм, гуманизм, культура общения, устойчивость к стрессам, непримиримость к несправедливости, отсутствие агрессии, самоконтроль, верность в дружбе, нетерпимость к нарушениям общественных интересов, уважение к старшим, уважение к сопернику, уважение к окружающим, наставничество молодежи, способность заступиться за слабого
<i>3. Социально-патриотическое воспитание</i>	
Формировать коллективизм, уважение к спортсменам по команде независимо от их национальности и вероисповедания, потребность в здоровом образе и стиле жизни, традициям, ритуалам, принятыми в обществе	Увековечение памяти воинов, погибших при защите Отечества, создание физкультурного коллектива и поставка единой цели, требующей совместных усилий, взаимопомощи – выпуск стенгазеты и выставление материалов на сайт образовательного учреждения, с отражением физкультурной жизни коллектива. Изучение национальных видов борьбы народов СССР, входящих в самбо. Рассмотрение факторов разрушающих здоровье: курение, алкоголизм и другое.

Направленность воздействий на социально значимые ценности	Средства формирования
<i>4. Социально-психологическое воспитание</i>	
Формировать положительный морально-психологический климат в физкультурном коллективе, культуре межличностных отношений, непримиримость к несправедливости, уважению соперника, направленность воздействий в процессе занятий на повышение психического напряжения деятельности	Теоретические знания, направленные на достижение психологической подготовленности, овладение методами психорегуляции, включающие тренировочные поединки командного характера, тестирование физической подготовленности, требующие психического напряжения и другое.
<i>5. Гуманистическое воспитание</i>	
Учитывать запросы и интересы занимающихся, повышать общеобразовательные знания, умения и навыки творчество в тренировке, человечность в общественной деятельности в отношении к тренерам, товарищам, соперникам и другое.	Помощь товарищу во время занятий, оказание помощи при получении травмы, обеспечение страховки при падениях, применение средств и методов убеждения, поощрения, выполнение индивидуальных и коллективных обязательств, совместные воздействия физкультурного коллектива, школы, семьи, общественности и другое.

Использованный нами в процессе физического воспитания молодежи кодекс поведения самбиста включил в себя такие качества, как патриотизм к своей большой и малой Родине, интернационализм, гуманизм, культура общения, смелость, устойчивость к стрессам, искренность и честность, скромность, непримиримость к несправедливости, отсутствие агрессии, самоконтроль, верность в дружбе, нетерпимость к нарушениям общественных интересов, уважение к старшим, уважение к сопернику, уважение к окружающим, наставничество молодежи, способность заступиться за слабого.

Самбо как вид спорта взят нами на вооружение по нескольким причинам. На момент создания этого уникального вида спорта в 20–30 годы XX века навыки самозащиты без оружия изучали военные, милиция, а так же спортсмены и обычные граждане. Активное изучение самбо в красной армии, милиции, КГБ СССР подтверждает его высокое оборонно-физкультурное значение для современного Российского общества.

Библиографические ссылки

1. Арутюнян Т. Г. Техника и методика обучения школьников выведению соперника из равновесия с последующим броском, методические рекомендации по рукопашному бою ; КГПУ им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2003. 10 с.
2. Арутюнян Т. Г. Техника и методика обучения школьников выведению соперника из равновесия с последующим броском: урок // Спорт в школе. 2006. № 2. С 16–17.
3. Арутюнян Т. Г. Теоретические основы рукопашного боя : текст лекции ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2011. 23 с.

4. Еганов А. В. Направленность тренировочного процесса в дзюдо на воспитание социально значимых ценностей [Электронный ресурс] // Фундаментальные исследования. 2009. № 5. С. 95–97. URL: www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=1788 (дата обращения: 11.05.2015).
5. Европейская федерация самбо [Электронный ресурс]. URL: http://eurosambo.com/media/resource/2012/04/16/buklet_sambo.pdf (дата обращения: 03.09.2015).
6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М. : Радуга, 1982. 400 с.
7. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технологии реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 11–17.
8. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1974. 232 с.
9. Харлампиев А. А. Самозащита без оружия (самбо) : учеб. пособие для работников милиции. М. : Главное управление милиции МВД СССР, 1958. 167 с.
10. Харлампиев А. А. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых / сост. А. А. Харлампиев, Н. Н. Харлампиева. М. : Изд-во ФАИР, 2007. 432 с.: ил.
11. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схалыхо, Ю. В. Подоруев. Ростов-н/Д : Феникс, 2006. 543 с.
12. Элипханов С. Б. Физическая и морально – волевая допризывная подготовка юношей к службе в Вооруженных Силах в процессе занятий борьбой дзюдо : дис. ... канд. пед. наук ; ГОУ ВПО «Адыгейский государственный университет». Майкоп, 2007. 169 с.

References

1. Arutyunyan T. G. Tekhnika i metodika obucheniya shkolnikov vyvedeniyu sopernika iz ravnovesiya s posleduyushchim broskom, metodicheskiye rekomendatsii po rukopashnomu boyu. Krasnoyarsk : RIO GOU VPO KGPU im. V. P. Astafyeva, 2003. 10 s.
2. Arutyunyan T. G. Tekhnika i metodika obucheniya shkolnikov vyvedeniyu sopernika iz ravnovesiya s posleduyushchim broskom: urok. Moskva: Chistye prudy, 2006. «Sport v shkole». № 2. 16–31 yanvarya. S. 16–17.
3. Arutyunyan T. G. Teoreticheskiye osnovy rukopashnogo boya, tekst lektsy / T. G. Arutyunyan. Krasnoyarsk : RIO SibGAU im. akademika M. F. Reshetneva, 2011 g. 23 s.
4. Yeganov A. V. Napravlennost trenirovochnogo protsessa v dzyudo na vospitaniye sotsialno znachimykh tsennostey // Fundamentalnye issledovaniya. 2009. № 5. S. 95–97. URL: www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=1788 (data obrashcheniya: 11.05.2015).
5. Yevropeyskaya federatsiya sambo. URL: http://eurosambo.com/media/resource/2012/04/16/buklet_sambo.pdf (data obrashcheniya: 03.09.2015).
6. Kun L. Vseobshchaya istoriya fizicheskoy kultury i sporta. Moskva: Raduga, 1982. 400 s.
7. Lubysheva L. I. Kontseptsiya fizkulturnogo vospitaniya: metodologiya razvitiya i tekhnologii realizatsii // Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. 1996. № 1. S. 11–17.
8. Filin V. P. Vospitaniye fizicheskikh kachestv u yunikh sportsmenov. M. : Fizkultura i sport, 1974. 232 s.
9. Kharlampiyev A. A. Samozashchita bez oruzhiya (sambo): uchebnoye posobiye dlya rabotnikov militsii. M. : Glavnoye upravleniye militsii MVD SSSR, 1958. 167 s.

10. Kharlampiyev A. A. Sistema sambo. Stanovleniye i razvitiye. Iz semeynogo arkhiva Kharlampiyevykh / Sost. A. A. Kharlampiyev, N. N. Kharlampiyeva. M. : Izdatelstvo FAIR, 2007. 432 s.: il.
11. Dzyudo. Bazovaya tekhniko-takticheskaya podgotovka dlya nachinayushchikh // Yu. A. Shulika, Ya. K. Koblev, Yu. M. Skhalyakho, Yu. V. Podoruyev. Rostov-na-Donu : Feniks, 2006. 543 s.
12. Elipkhanov S. B. Fizicheskaya i moralno – volevaya doprizyvnyaya podgotovka yunoshey k sluzhbe v Vooruzhennykh Silakh v protsesse zanyaty borboy dzyudo: dissertatsiya na soiskaniye uchenoy stepeni kandidata pedagogicheskikh nauk. GOU VPO «Adygeysky gosudarstvennyy universitet», Maykop, 2007. 169 s.

© Арутюнян Т. Г., 2016

УДК 611.718:[61-057.875-055.2]-071.3

ОСОБЕННОСТИ ТАЗА, РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ЗНАЧЕНИЙ И МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК

К. А. Бугаевский

Классический Приватный Университет
Украина, 69002, г. Запорожье, ул. Жуковского, 70б
E-mail: apostol_luka@ukr.net

Приведены данные исследования, касающиеся особенностей строения и вариантов индивидуальных нарушений костного таза, ряда антропометрических показателей и морфологических индексных значений у девушек-волейболисток. Приведен анализ полученных данных, представлены выводы.

Ключевые слова: костный таз, волейбол, соматотипы, пельвиометрия, антропометрия, морфологические индексы, спортсменки.

FEATURES PELVIS ANTHROPOMETRIC VALUES AND SOME MORPHOLOGICAL INDICATORS VOLLEYBALL PLAYERS

K. A. Bugaevskiy

Classic Private University
70b, Zhukovsky Str., Zaporozhye, 69002, Ukraine
E-mail: apostol_luka@ukr.net

The article presents data from a study on the structural features and options for individual violations of the bone of the pelvis, a number of anthropometric indices and morphological index values in-volleyball girls. The above analysis of the data, presented the findings.

Keywords: bony pelvis, volleyball, somatotypes, pelviometriya, anthropometry, morphological indices, female athletes.

В последние десятилетия значительно возрос интерес исследователей к вопросу женского спорта и его влияния на организм спортсменок. Ученые отмечают существенные нарушения обмена веществ в организме женщин-спортсменок, происходят серьезные нарушения в костной системе. Так, в частности, изменяется время «созревания» и формирования костей, в том числе и тазовых, нарушаются сроки закрытия зон (ядер) окостенения в эпифизах трубчатых костей, отвечающих за длину тела человека [1]. Происходят серьезные нарушения в формировании конституции женщин-спортсменок и в формировании их половых соматотипов [2]. В последнее время отмечается увеличение интереса к антропометрическим исследованиям у женщин-спортсменок. Изучение особенностей антропометрических и соматотипологических показателей спортсменок, предоставление антропометрических характеристик в исследуемой группе, является первым этапом любого антропологического исследования, подразумевающего глубокий анализ. Не исключением является и изучение антропометрических показателей и морфологических индексных значений костного таза у женщин-спортсменок препубертатного, пубертатного и репродуктивного периода. Изучение этих особенностей имеет огромное практическое значение также и для практического акушерства, особенно в вопросах вынашивания и рождения детей у женщин-спортсменок. Ряд исследований, вскользь указывают на имеющиеся изменения костного таза у спортсменок в виде

многообразных форм узких тазов, анатомически узких тазов, их «стертых» форм с I–II степенями сужения [3; 4]. Проблема еще заключается и в том, что 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, антропометрические и морфологические особенности строения костного таза девушек-волейболисток 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 с точки зрения практического здравоохранения в вопросе профилактики репродуктивной и акушерской патологии.

В проводимом исследовании, по определению особенностей строения и индивидуальных изменений костного таза и ряда антропометрических показателей и морфологических значений у девушек-волейболисток, приняло участие 11 спортсменок ($n = 11$) юношеского и первого репродуктивного возраста. Исследование проводилось на базе тренировочного комплекса Запорожского национального университета (ЗНУ). Для получения ряда данных, связанных со становлением и течением менструального цикла и этапов полового созревания, нами специально была создана авторская анкета, вопросы которой целенаправленно отражали эти индивидуальные особенности у спортсменок. Полученные, в результате проведенного исследования, данные были статистически обработаны и проанализированы. Для статистической обработки полученных данных использовался пакет прикладных программ «Statistika 7.0», с использованием t -критерия Стьюдента. Достоверными считались данные соответствующие степени точности $p < 0,05$.

Из числа спортсменок, принявших участие в исследовании, уровень спортивной квалификации был представлен следующим образом: мастер спорта (МС) – 1, кандидат в мастера спорта (КМС) – 6, I спортивный разряд – 4 спортсменки. Стаж занятий волейболом составил от 7 до 11 лет. Возраст начала занятий спортом в группе – от 4 лет до 7–10 лет. Средний возраст спортсменок в группе ($n = 11$) составил $20,85 \pm 2,03$ лет. При проведении антропометрического исследования были получены следующие результаты: средние значения массы и длины тела составили, соответственно: $65,27 \pm 2,02$ кг и $178,91 \pm 2,03$ см ($p < 0,05$). При этом минимальная масса тела составила 54 кг, максимальная 75 кг, длина тела: минимальная – 172 см (рост выше среднего), максимальная – 185 см (очень высокий рост) [4; 5]. В соответствии с существующей рубрикацией длины тела значение данного показателя в группе соответствует высокому росту (для женщин – от 174 до 179 см) [5]. Массо-ростовые соотношения определялись посредством вычисления индекса массы тела (ИМТ). Среднее значение ИМТ во всей группе составило $20,09 \pm 0,47$ кг/см², что соответствует нормальным показателям [5]. Но, при более детальном рассмотрении установлено, что у одной спортсменки (9,09 %) ИМТ составил $17,14$ кг/см², что соответствует дефициту массы тела [5].

При распределении девушек-волейболисток на соматотипы, по признакам полового диморфизма (классификация Дж. Таннера), мы определили такие антропометрические показатели, как ширина плеч (ШП) и ширина таза (ШТ). Шириной плеч считается биакромиальный размер, а шириной таза – бикристальный размер [6]. В исследуемой группе ШП составила $35,63 \pm 0,34$ см, а ширина таза – $27,68 \pm 0,44$ см. С учетом этих данных нами были получены следующие показатели: среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $80,34 \pm 1,80$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [2; 7]. Но при более детальном рассмотрении полученных значений ИПД в группе лишь 1 девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного (женского) соматотипа, что составляет 9,09 %. Три спортсменки, или 27,27 % соответствуют параметрам андроморфного (мужского) полового соматотипа (показатель более 82,1), со значениями ИПД: 82,5; 84,5; 92,5 [2; 7]. Остальные 7 (63,64 %) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу.

Полученные данные вызывают тревогу, так как согласно мнению Л. А. Лопатиной и ряда других исследователей, наличие мезоморфного полового соматотипа «свидетельствует

о легкой дисплазии пола, а андроморфный тип у женщин расценивается как инверсия полового диморфизма» [2; 7]. В связи с этим обращает на себя внимание тот факт, что у всех 11 спортсменок ширина плеч значительно превышает ширину таза. Эти показатели в группе составляют, соответственно, $35,36 \pm 0,34$ см и $27,68 \pm 0,44$ см. Данное соотношение, когда ширина плеч больше ширины таза характерно для маскулинного, а не для феминного типа телосложения. Для опосредованного определения толщины костей, в том числе и костей таза нами определялся обвод (диаметр) лучезапястного сустава и индекс Соловьева. В норме у женщин, в том числе юношеского и первого репродуктивного возраста обвод лучезапястного сустава составляет 14–16 см, а значения индекса Соловьева соответствуют значениям 1,4–1,6 [3; 5]. Их значения во всей группе составили: обвод лучезапястного сустава – $15,59 \pm 0,16$ см и индекса Соловьева (ИС) – $1,56 \pm 0,16$, что соответствует физиологическим нормативным значениям. Значений ниже и выше нормативных в группе определено не было, но обращает на себя внимание тот факт, что у 10 (90,91 %) спортсменок значение обвода лучезапястного сустава имели значение 15,5–16 см, что указывает на мощность костей скелета, в том числе и костей таза. И лишь у 1 спортсменки значение этого показателя, хоть и имеет значение нормы (14,5 см), но с учетом ее возраста (16,5 лет) имеет, по нашему мнению, тенденцию к увеличению, по мере завершения периода ее созревания и формирования, в перспективе – и как женщины, и как спортсменки [3; 5].

Также была проведена пельвиометрия, с классическим определением 4-х наружных размеров большого костного таза и, опосредовано через перерасчет, значение истинной конъюгаты: *distantia spinarum* (межкостистый/битуберозный размер) – в норме 25–26 см, *distantia cristarum* (межгребневый/бикристарный размер) – в норме – 28–29 см, *distantia 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 [4; 6; 8]. В результате проведенной пельвиометрии нами были получены следующие пельвиометрические значения в исследуемой группе ($n = 11$): *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 группе спортсменок анатомически узкого таза (АУТ) [4; 8].

При более детальном рассмотрении полученных пельвиометрических значений удалось достоверно ($p < 0,05$) установить, что *d. spinarum* меньше нормы выявлено у 5 (45,46 %), *d. cristarum* – у 4 (36,36 %), *d. trochanterica* – у 2 (18,18 %), *s. externa* – у 8 (72,73 %), *s. vera* – у 6 (54,55 %). При этом следует отметить, что у 7 (63,64 %) спортсменок, показатели *d. trochanterica* превышают нормативные показатели, что свидетельствует о превышении значений этого поперечного размера таза [4; 6; 8]. Определение значений индекса относительной ширины плеч (ИОШП) указывает степень пропорциональности соотношения следующих размеров: диаметра плеч и длины тела. ИОШП во всей группе составил $19,77 \pm 0,21$ см ($p < 0,05$), что соответствует мезоморфному типу [6; 8]. Но при более детальном рассмотрении определено, что у 1-й (9,09 %) студентки показатели ИОШП соответствуют долихоморфному типу ($> 19,1$), мезоморфный тип (19,1–21,7) был определен у 10 (90,91 %) девушек-спортсменок. Брахиморфный тип ($< 21,7$) у исследуемых волейболисток отсутствовал. Индекс относительной ширины таза (ИОШТ), или индекс морфии во всей группе составил $15,48 \pm 0,23$ см ($p < 0,05$), что соответствует стенопизии или узкому тазу (значение до 15,9 см). Признакам метриопизии (средний таз – 16,0–17,9 см) в группе соответствуют 2 (18,18 %) спортсменки [6].

Также нами в исследовании был использован такой информативный морфологический показатель, как индекс таза (ИТ) [6]. Во всей группе мы получили значение индекса таза – $103,27 \pm 1,90$ ($p < 0,05$), что соответствует наличию узкого таза [6]. В результате анализа полученных значений ИТ было достоверно установлено ($p < 0,05$), что значения ИТ находятся в пределах ниже допустимых нормативных показателей (меньше 100) у 3 (27,27 %), а ниже 107, что является границей нормальных размеров таза и узким тазом [6] – у 7 (63,64 %)

спортсменок исследуемой группы. Анализ выявленных вариантов узких тазов с разными степенями их сужения показал, что во всей группе нормальные размеры с. vera (11 см), имели 2 (18,18 %) девушек. Прямой размер входа в малый таз, или с. vera, по значениям которого определяется степень сужения таза [3; 4; 8], менее 11 см – был определен у 6 (54,55 %) спортсменок, нормальные размеры таза – 2 (18,18 %), поперечно-суженный таз – 7 (63,64 %). Анатомически узкий таз определен у 9 (81,82 %), «стертые» формы таза – у 4 (36,36 %), I степень сужения таза (менее 11 см, но более 9 см) [4; 6; 8] – у 5 (45,46 %), II степень сужения (8,5 см) – у 1 спортсменки (9,09 %). Важное значение для проведения определения степени зрелости и формирования костей таза имеет определение значений нового морфологического показателя – индекса костей таза (ИКТ), предложенного Н. И. Ковтюк [9]. С целью выявления отклонений в формировании костей таза, определялись значения ИКТ, как интегрального показателя сформированности костей таза у девушек-волейболисток юношеского и I репродуктивного возраста [9].

В результате проведенного нами исследования, во всей группе получено среднее значение ИКТ – $38,92 \pm 1,51$ см ($p < 0,05$), что соответствует норме (от 30 до 50) [9]. Полученные показатели ИКТ были следующие: из общего числа студенток ($n = 11$), у 1 (9,09 %) девушек, показатели ИКТ был незначительно меньше нижней границы нормы, а именно 29,02. Но с учетом ее возраста (16,5 лет) и стажем занятий спортом (7 лет) можно считать, что процесс окостенения и формирования костей таза близок к завершению и соответствует возрасту [9]. У остальных 10 (90,91 %) спортсменок значения ИКТ соответствовали нормативным. Выявленные в результате проведенного исследования результаты свидетельствуют не только о сдвигах в сторону мезоморфии и андроморфии у спортсменок, но и о гормонозависимых сдвигах со стороны костной системы. Выявленные нарушения строения и формы костного таза, с определенными I-II степенями его сужения, на фоне широких плеч и изменений ряда важных морфологических индексов в сторону андроморфности, свидетельствуют о достоверной перестройке их организма, с формированием мужского полового соматотипа.

Библиографические ссылки

1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболисток : метод. руководство / Е. В. Фомин, Л. В. Силаева, Л. В. Булыкина, Н. Ю. Белова. 2013. Вып. 17.
2. Ткачук М. Г., Дюсенова А. А. Половой диморфизм и его отражение в спорте : монография. М. : Берлин : Директ-Медиа, 2015.
3. Сырова О. В., Загоровская Т. М., Андреева А. В. Взаимосвязь антропометрических параметров с размерами таза у девушек 17–19 лет // Морфология. 2008. Т. 133, № 3. С. 45–47.
4. Тянь О. В., Сткляніна Л. В., Савенко Л. Д. Антропометричні характеристики пацієнток з різними формами звуження таза // Український морфологічний альманах. 2012. Т. 10, № 3. С. 132–133.
5. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин / Д. Б. Никитюк, В. Н. Николенко, С. В. Клочкова, Т. Ш. Миннибаев // Вопросы питания. 2015. № 4. С. 47–54.
6. Стрелкович Т. Н., Медведева Н. И., Е Хапилина. А. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа // В мире научных открытий. 2012. № 2(2). С. 60–73.
7. Лопатина Л. А., Сереженко Н. П., Анохина Ж. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера // Фундаментальные исследования. 2013. № 12–3. С. 504–508.
8. Яшворская В. А., Левицкий М. И. О некоторых антропометрических особенностях таза у современных девушек // Акушерство и гинекология. 2012. № 1. С. 56–59.
9. Ковтюк Н. І. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області // Клінічна анатомія та оперативна хірургія. 2004. № 3. С. 48–49.

References

1. Vozrastnye osobennosti fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovki yunyh volejbolistok : metod. rukovodstvo / E. V. Fomin, L. V. Silaeva, L. V. Bulykina, N. Yu. Belova. 2013. Vyp. 17.
2. Tkachuk M. G., Dyusenova A. A. Polovoj dimorfizm i ego otrazhenie v sporte : monografiya. M. : Berlin : Direkt-Media, 2015.
3. Syrova O. V., Zagorovskaya T. M., Andreeva A. V. Vzaimosvyaz' antropometricheskikh parametrov s razmerami taza u devushek 17–19 let // Morfologiya. 2008. T. 133, № 3. S. 45–47.
4. Tyan O. V., Stklyanina L. V., Savenko L. D. Antropometrichni harakteristiki pacientok z rizmami formami zvuzhennya tazu // Ukraïns'kij morfologichnij al'manah. 2012. T. 10, № 3. S. 132–133.
5. Indeks massy tela i drugie antropometricheskie pokazateli fizicheskogo statusa s uchetoм vozrasta i individual'no-tipologicheskikh osobennostej konstitucii zhenshchin / D. B. Nikityuk, V. N. Nikolenko, S. V. Klochkova, T. SH. Minnibaev // Voprosy pitaniya. 2015. № 4. S. 47–54.
6. Strelkovich T. N., Medvedeva N. I., E Hapilina. A. Antropometricheskaya harakteristika taza zhenshchin v zavisimosti ot somatotipa // V mire nauchnyh otkrytij. 2012. № 2 (2). S. 60–73.
7. Lopatina L. A., Serezhenko N. P., Anohina Zh. A. Antropometricheskaya harakteristika devushek po klassifikacii Dzh. Tannera // Fundamental'nye issledovaniya. 2013. № 12-3. S. 504–508.
8. Yashvorskaya V. A., Levickij M. I. O nekotoryh antropometricheskikh osobennostyah taza u sovremennyh devushek // Akusherstvo i ginekologiya. 2012. № 1. S. 56–59.
9. Kovtyuk N. I. Dinamika formuvannya rozmiriv taza u divchat shkil'nogo viku Chernivec'koï oblasti // Klinichna anatomiya ta operativna hirurgiya. 2004. № 3. S. 48–49.

© Бугаевский К. А., 2016

УДК 796.1/3:378

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФОРМИРОВАНИЯ У КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД
СПОСОБНОСТИ К СЛАЖЕННЫМ СОВМЕСТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

А. В. Водолазский

Краснодарский университет МВД России
Российская Федерация, 350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128
E-mail: vodolazskiy81@mail.ru

Рассматриваются основы организации педагогической деятельности, направленной на формирование у курсантов вузов МВД России способности к слаженным совместным действиям в процессе физической подготовки. В данном контексте характеризуются временные параметры работы, ее организационно-содержательное наполнение (формы занятий, используемые физические упражнения и т. п.) и методические особенности.

Ключевые слова: способности к слаженным совместным действиям, физическая подготовка, методика.

**ORGANIZATIONAL-METHODICAL BASES
OF FORMATION OF CADETS OF HIGH SCHOOLS MIA
COHERENCE ABILITY TO JOINT ACTION IN PHYSICAL TRAINING**

A. V. Vodolazkiy

Krasnodar University of the MOI of Russia
128, Yaroslavskaya Str., Krasnodar, 350005, Russian Federation
E-mail: vodolazskiy81@mail.ru

The article highlights the fundamentals of educational activities aimed at developing the students of universities Russian Interior Ministry's capacity for coordinated joint actions in the course of physical training. In this context, characterized by the timing of the work, its organizational and substantive content (forms of study are used in physical exercise, etc.) and methodical features.

Keywords: capacity for coordinated joint action, physical training, technique.

Важным профессиональным качеством сотрудника МВД является способность к слаженным совместным действиям, эффективное формирование которого возможно в процессе физической подготовки [1–3]. Особенно выраженный позитивный эффект при этом может быть достигнут в процессе коллективной двигательной деятельности при занятиях игровыми видами спорта (в частности, футболом) благодаря воздействию на формирование взаимопонимания и взаимопомощи в курсантском коллективе, развитие взаимной ответственности. Тем не менее, до сих пор в науке не разработаны организационно-методические основы формирования у курсантов вузов МВД способности к слаженным совместным действиям в процессе физической подготовки. Решение данной проблемы составило цель нашего исследования.

Научными основами формирования у будущих сотрудников МВД способностей к слаженным совместным действиям в процессе физического воспитания (средствами спортивных игр) являются положения теории и методики физической культуры и спорта, психолого-

педагогических концепций и теорий развития личностных качеств, выделенных как составляющие данной способности. Нормативную базу методики составляют организационные основы физического воспитания курсантов вузов МВД, отраженные во ФГОСах, учебных планах, образовательных программах, в Наставлении по физической подготовке во Внутренних войсках МВД России, в Уставах воинских частей МВД и иных документах. Все это позволяет определить следующее содержание методики. Анализ указанных теоретико-методологических, содержательно-технологических источников и нормативных документов позволил определить временные, организационно-содержательные и методические параметры физической подготовки, в совокупности характеризующие методику формирования у курсантов вузов МВД способностей к слаженным совместным действиям.

Временные параметры. Методика строится исходя из следующего максимального недельного количества часов физической подготовки.

1. Учебные занятия: два двухчасовых занятия в неделю (одно – в сетке расписания занятий, другое – в часы самостоятельной работы); для соблюдения принципа непрерывности педагогических воздействий методические инновации целесообразно вносить как часть аудиторного занятия (теоретического или практического), содержательно согласовывая с учебной программой, а также в форме заданий для самостоятельной работы (целиком или в рамках комплексного задания, теоретического или практического).

2. Утренняя физическая зарядка: 30 мин ежедневно, кроме выходных и праздничных дней; практически элементы методики в различных вариантах включаются в ежедневное содержание зарядки, а для самостоятельного выполнения зарядки в выходные и праздничные дни предлагаются специальные методические комплексы упражнений.

3. Мероприятия в рамках спортивно-массовой работы: 3 раза в неделю – 2 раза по 1 аудиторному часу в рабочие дни в свободное от занятий время и 3 аудиторных часа в выходные и праздничные дни; под занятия в рамках методики отводятся 1 аудиторный час в неделю в рабочие дни и 2 аудиторных часа в неделю в выходные дни; как вариант – возможно увеличение времени (как в рабочие, так и в выходные дни), отводимого на спортивные мероприятия в рамках методики (при условии, что в контрольной группе будет такое же увеличение времени, наполненное иным физкультурно-спортивным содержанием); целесообразно также организовать секционную работу с курсантами, занимающимися по данной методике.

Организационно-содержательные параметры. Методика предполагает использование всех форм физической подготовки:

1. Утренняя физическая зарядка – проводится в виде комплексной тренировки с использованием ранее изученных физических упражнений; она включает общеразвивающие упражнения в движении и на месте, дополненные действиями из технико-тактического арсенала футбола; комплексы вольных упражнений, в том числе, с элементами футбола; руководство боя без оружия; упражнения в парах, включая передачи мяча; бег, в том числе, с изменением направления движения; учитывая включенные в содержание зарядки упражнения, в качестве места ее проведения следует определить спортивный зал или стадион.

2. Учебные занятия – теоретические и практические (учебно-тренировочные и методические):

– теоретические учебные занятия проводятся в виде лекций и семинаров, ориентированных на изучение основных теоретических разделов дисциплины «Физическая культура». В их содержание включается изучение специфических вопросов: потенциала физической подготовки и, в частности, занятий футболом, для формирования способности к слаженным совместным действиям, способов, средств, методов, факторов формирования данной способности; сущности и содержания способности к слаженным совместным действиям как профессионально важного качества сотрудника МВД; значения учебно-тренировочной и соревновательной активности, а также направленной самоподготовки для повышения эффективности процесса формирования. Особое внимание при этом уделяется обучению игроков слаженным действиям, актуализации значимости согласованности игроков для достижения успеха в состязаниях. Для этого по ходу занятий преподавателем (тренером) освещаются

теоретические вопросы, связанные с психологией игровых видов спорта, а также с теорией, раскрывающей особенности спортивного коллектива, понятия социально-психологического климата спортивной команды, сплоченности – совместимости – сыгранности;

– тренировочные практические занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Экспериментальное содержание подготовительной части занятий может быть аналогичным экспериментальному содержанию утренней физической зарядки, а также включать специальные упражнения, используемые футболистами для разминки. В контексте целевой ориентации методики, основная часть занятия, в соответствии с учебной программой, либо полностью посвящается спортивным играм (а именно, футболу), либо, по возможности, включает парные / коллективные физические упражнения с элементами футбола. Содержание заключительной части составляют бег в медленном темпе (методический вариант – с изменением направления движения), ходьба (в том числе, с мячом), упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц (в том числе, используемые футболистами). Тренировочные занятия по спортивным играм (а именно, по футболу) в качестве основного содержания включают общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом, упражнения по технике и тактике игры, двухсторонние учебно-тренировочные игры. Основной упор при этом делается на коллективных действиях и организации взаимодействия занимающихся, в связи с чем приоритет отдается парным или групповым упражнениям;

– учебно-методические практические занятия также состоят из трех частей: подготовительной (5–10 мин), основной (70–80 мин), заключительной (5–10 мин). В соответствии с направленностью методики, в основную часть занятия целесообразно включать методические задания, связанные с формированием у курсантов способности к слаженным коллективным действиям средствами футбола; по сути, в этом случае курсанты, проводящие занятия, будут репродуцировать соответствующие действия преподавателя;

– инструкторско-методические практические занятия направлены на повышение знаний, совершенствование навыков и умений будущих командиров подразделений в организации и проведении занятий по различным разделам физической подготовки и утренней физической зарядки. На данных занятиях, в числе прочего, могут проверяться знания и умения курсантов в области организации занятий по футболу, с акцентом на организацию коллективных действий игроков; изучаться методика проведения учебно-тренировочных занятий по футболу; организовываться целостное проведение занятий футболом самими курсантами;

– показательные практические занятия проводятся в целях показа образцовой организации и методики проведения занятий, освоения курсантами современных средств и методов физической подготовки. Спецификой основной части является демонстрация руководителем показательного занятия той или иной формы (раздела) физической подготовки (в данном случае – занятий футболом и формирования в их процессе способности к слаженным совместным действиям) с попутными комментариями по эффективности применяемых средств и методов;

– спортивно-массовая работа организуется в таких формах, как учебно-тренировочные занятия по военно-прикладным видам спорта (в число которых не входит футбол, но включается согласно цели данной методики), военно-спортивные и спортивные (в том числе, по футболу) соревнования, смотры спортивной работы, спортивных праздников (в том числе, полностью или частично посвященных футболу) и других мероприятий. Учебно-тренировочные занятия в военно-учебных заведениях проводятся 3–4 раза в неделю по 2 ч; из четырех занятий методика предполагает организацию одного (двух) занятий по футболу (если одно, то особое внимание следует уделить футболу в рамках самостоятельных занятий курсантов). Спортивные и военно-спортивные соревнования проводятся в соответствии с действующими правилами; они могут проводиться, в том числе, между разными курсами/группами и включать соревнования по футболу;

– самостоятельная физическая тренировка осуществляется на добровольной основе в свободное от службы/учебы время на основе методических рекомендаций специалиста физической подготовки, врача; самостоятельные занятия физическими упражнениями проходят

на учебно-материальной базе МВД или на других спортивных объектах; ее традиционное содержание составляют: оздоровительные бег и ходьба, лыжные прогулки, плавание, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах, упражнения с тяжестями, спортивные игры и единоборства. В качестве экспериментального содержания методикой предполагается включение в число методических рекомендаций сведения, касающиеся занятий футболом, а также проведение мотивационной работы с курсантами, направленной на стимулирование их к занятиям футболом в свободное время.

Методические параметры. На практических учебно-тренировочных занятиях, а также на секционных занятиях по футболу целесообразно использовать приемы коллективного анализа имитационных и реальных игровых ситуаций, анализировать и обсуждать удаchi и ошибки игроков при осуществлении игрового взаимодействия. После каждого тренировочного занятия и соревнования проводится разбор действий каждого игрока с точки зрения успешности решения коллективных задач, вклада в успех или неудачу команды. В заключение обязательно коллективно подбираются способы правильных в конкретных игровых ситуациях действий, а сами ситуации заново проигрываются теми членами команды, которые в них реально участвовали.

На каждом занятии и, особенно, при подготовке к соревнованиям, команда совместно, под руководством тренера разрабатывает тактику и стратегию игры, определяет роли и задачи каждого игрока. При этом тренер всегда подчеркивает, какой «вклад» в совместную работу вносит каждый член команды согласно ролям. И перед соревнованиями, и после них обсуждаются вопросы импровизаций каждого игрока в рамках заданной стратегии; особо подчеркивается, что эти экспромты не должны вредить стратегической цели.

Для того чтобы у курсантов развивались перцептивные умения, необходимые для становления способностей к слаженным совместным действиям, на тренировочных занятиях игрокам даются задания-установки:

- на анализ своего поведения в различных игровых условиях (правильные и не правильные действия, их причины и следствия);
- наблюдательность за собственными действиями, за действиями партнеров и соперников (фиксировать и запоминать совокупность сигналов, получаемых от другого человека или группы);
- чувствительность к внутреннему состоянию партнеров (понимание и прогнозирование состояний человека, его действий).

Еще одной методической особенностью является направленность на обеспечение переноса навыков коллективных действий (и иных качеств, входящих в состав способности к слаженным совместным действиям), сформированных в учебном процессе, в условия профессиональной деятельности. С этой целью на занятиях футболом (учебно-тренировочных, соревновательных и др.) состав команд постоянно варьируется – как частично, так и полностью, в том числе, в рамках одного занятия.

Поскольку спецификой физической подготовки курсантов и сотрудников МВД является наличие учебных занятий в особых условиях, то методикой предполагается и варьирование условий проведения учебно-тренировочных и соревновательных занятий по футболу, в частности: на неподготовленной площадке; при сбивающих факторах (плохие погодные условия, наличие агрессивно (недоброжелательно) настроенных зрителей, «грязная» игра соперников, необъективное судейство, введение запретов на определенные технико-тактические действия и т. п.); выполнение специальных физических упражнений с постепенным усложнением условий.

Мы предполагаем, что разработка и внедрение программы физической подготовки курсантов, позволяющей реализовать вышеприведенные методические характеристики, будет способствовать эффективному формированию у названного контингента обучающихся способность к слаженным совместным действиям. Это, в свою очередь, может стать фактором повышения качества профессиональной подготовки слушателей военных вузов.

Библиографические ссылки

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студ. вузов, курсантов и слушателей образоват. учреждений высш. проф. образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др. М. : Юнити-Дана, 2012.
2. Военная педагогика : учебник для вузов / под ред. О. Ю. Ефремова. СПб. : Питер, 2008.
3. Наставление по физической подготовке во внутренних войсках МВД России : приказ Министра внутренних дел РФ от 1 июля 2005 г. № 395 [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/1356923/> (дата обращения: 05.05.2015).

References

1. Physical training and physical preparation: the textbook for students, cadets and students of educational institutions of higher education the Russian Interior Ministry / I. S. Barchukov, Yu. N. Nazarov, S. S. Egorov etc. M. : Unity-Dana. 2012.
2. Military Pedagogy : textbook for high schools / under red. O. Yu. Efremova. SPb. : Piter, 2008.
3. Manual on physical training in Internal Forces of Russia : order of the Minister of Internal Affairs of the Russian Federation from July 1, 2005 № 395 [Electronic resource]. URL: <http://base.garant.ru/1356923/> (date of visit: 05.05.2015).

© Водолазский А. В., 2016

УДК 796.1/3:378

СОДЕРЖАНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ СПОСОБНОСТЕЙ К СЛАЖЕННЫМ СОВМЕСТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ У КУРСАНТОВ МВД

А. В. Водолазский¹, И. Н. Манько²

¹Краснодарский университет МВД России
Российская Федерация, 350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128
E-mail: vodolazskiy81@mail.ru

²Адыгейский государственный университет
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208
E-mail: vanek160316@gmail.com

Раскрывается содержание экспериментальной работы, направленной на формирование у будущих сотрудников МВД способностей к слаженным совместным действиям. В качестве основного средства в разработанной с этой целью методике используются занятия футболом, включенные во все компоненты физической подготовки курсантов. Об эффективности предложенной методики свидетельствуют приведенные в статье результаты ее экспериментальной апробации.

Ключевые слова: способности к слаженным совместным действиям, физическая подготовка, занятия футболом.

CONTENTS AND RESULTS OF FORMATION ABILITY TO COHESIVELY JOINT ACTION IN CADETS MIA

A. V. Vodolazskiy¹, I. N. Manko²

¹Krasnodar University of the MOI of Russia
128, Yaroslavskaya Str., Krasnodar, 350005, Russian Federation
E-mail: vodolazskiy81@mail.ru

²Adygeya State University
208, Pervomayskaya Str., Maikop, 385000, Russian Federation
E-mail: vanek160316@gmail.com

The article reveals the contents of the experimental work aimed at developing future employees of the Interior Ministry ability to coordinated joint action. The main means to this end, developed with the method used by playing football included in all components of physical preparation of cadets. The effectiveness of the proposed method given in the article indicate the results of its experimental testing.

Keywords: capacity for coordinated joint action, physical training, playing football.

Одной из задач профессиональной подготовки будущих сотрудников МВД является формирование у них способностей к слаженным совместным действиям в процессе выполнения служебных обязанностей. Анализ научной литературы свидетельствует о том, что решение данной задачи возможно в процессе физической подготовки курсантов, а эффективным средством могут стать спортивные игры, в частности, футбол. Изучение методических и нормативных литературных источников позволил разработать методику развития способностей к слаженным совместным действиям у курсантов вузов МВД в процессе занятий футболом.

Перед внедрением экспериментальной методики был проведен констатирующий эксперимент на базе ФГБОУ ВПО «Краснодарский университет МВД России». В экспериментальную и контрольную группы вошли курсанты 2-го года обучения (ЭГ – 32 человека, КГ – 38 человек). Оценивались способности, входящие в состав способности к сложным совместным действиям: работать в команде, быстро выбирать наиболее оптимальные способы и средства решения задач, согласовывать свои действия с действиями других членов подразделения, определять собственные задачи в коллективных действиях, предвидеть результаты коллективных действий и вклад в них собственных действий, к ответственности за коллективные действия. Между представителями КГ и ЭГ достоверных различий зафиксировано не было (табл. 1).

Таблица 1

**Способность к сложным совместным действиям членов ЭГ и КГ
(констатирующее исследование)**

Оцениваемый показатель	Уровень развития (отметка)	Количество, %		P
		ЭГ	КГ	
Способность и готовность работать в команде	Отлично	15,6	17,5	> 0,05
	Хорошо	43,1	42,7	> 0,05
	Удовлетворительно	41,3	39,8	> 0,05
Способность быстро выбирать наиболее оптимальные способы и средства решения задач	Отлично	5,9	6,1	> 0,05
	Хорошо	27,4	26,4	> 0,05
	Удовлетворительно	66,7	67,5	> 0,05
Способность согласовывать свои действия с действиями других членов подразделения	Отлично	10,1	8,7	> 0,05
	Хорошо	30,5	31,8	> 0,05
	Удовлетворительно	59,4	59,5	> 0,05
Способность определять собственные задачи в коллективных действиях	Отлично	9,2	8,8	> 0,05
	Хорошо	26,9	26,7	> 0,05
	Удовлетворительно	63,9	64,5	> 0,05
Способность предвидеть результаты коллективных действий и вклад в них собственных действий	Отлично	4,9	5,1	> 0,05
	Хорошо	25,4	24,4	> 0,05
	Удовлетворительно	67,7	70,5	> 0,05
Готовность к ответственности за коллективные действия	Отлично	18,6	20,5	> 0,05
	Хорошо	47,1	46,7	> 0,05
	Удовлетворительно	34,3	38,8	> 0,05

Далее в КГ процесс физической подготовки осуществлялся традиционным образом. В процесс физической подготовки ЭГ в качестве экспериментального содержания были включены дополнительные учебные и тренировочные занятия и соревнования по футболу; осуществлено содержательное и методическое изменение этих занятий с акцентом на формирование способности к сложным совместным действиям. Кроме того осуществлялось стимулирование членов ЭГ к занятиям футболом в режиме самоподготовки.

На первом, учебно-теоретическом, этапе работа была нацелена на формирование у курсантов ЭГ теоретической, мотивационной и действенной основы личностных способностей к сложным совместным действиям. Работа строилась следующим образом. На теоретических учебных занятиях по физической подготовке, а также на учебно-практических (тренировочных) занятиях проводились лекции и беседы, направленные на освоение курсантами теоретических знаний в области СССД как профессионально важного качества сотрудника МВД,

факторов ее формирования, потенциала физической подготовки и, конкретно, занятий футболом для формирования данной способности, организационно-содержательных основ их построения.

В процессе учебно-теоретических, учебно-тренировочных занятий, а также секционных занятий по футболу организовывались беседы, встречи со специалистами, выполнение двигательных действий, обеспечивающих в комплексе становление у курсантов мотивации к формированию и саморазвитию СССД в процессе физической подготовки (в частности, на занятиях футболом). Во время проведения всех практических форм занятий физической подготовкой (а именно, футболом) организовывалась двигательная деятельность курсантов, обеспечивающая формирование у занимающихся основ личностной способности к слаженным совместным действиям в процессе коллективной двигательной деятельности.

Второй, учебно-методический, этап был направлен на формирование у курсантов методических умений и навыков, связанных с организацией процесса становления способности к слаженным совместным действиям у подчиненных в рамках физической подготовки.

При этом на практических учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке, на секционных занятиях по футболу, в рамках спортивно-массовой работы, в том числе на соревнованиях, а также в режиме физической самоподготовки организовывались беседы и практическая двигательная деятельность курсантов, направленная на совершенствование их личностной способности к слаженным совместным действиям в процессе коллективной деятельности.

На учебно-методических практических занятиях, а также в учебно-тренировочном процессе спортивной секции по футболу проводились лекции и семинары, а также «теоретические паузы», посвященные формированию методических знаний по организации физической подготовки военнослужащих, ориентированной на становление у них способностей к слаженным совместным действиям (включая знания из области психологии личности и группы, общей и военной педагогики, теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки).

На инструкторско-методических практических занятиях, а также на занятиях футболом в спортивной секции организовывалась практико-методическая работа курсантов, предназначенная для формирования у них организационно-методических умений, связанных с организацией физической подготовки военнослужащих, ориентированной на становление у них способностей к слаженным совместным действиям (включая умения в области планирования, организации, руководства, непосредственного осуществления данного процесса).

Третий этап, практический, включал два подэтапа. На учебно-практическом подэтапе, проходившем в рамках процесса физической подготовки курсантов, осуществлялось учебно-практическое закрепление сформированных знаний и умений, мотивов и установок, связанных с индивидуально-личностной способностью к слаженным совместным действиям и ее формированием у подчиненных. В частности, на практических учебно-тренировочных занятиях, на тренировочных занятиях в секциях по футболу, в рамках спортивно-массовой работы и соревнований, в режиме самоподготовки организовывалась коллективная двигательная деятельность курсантов, обеспечивающая совершенствование у них индивидуально-личностных способностей к слаженным совместным действиям. На практических инструкторско-методических занятиях, на практических учебно-тренировочных занятиях, на тренировочных занятиях в секциях по футболу, а также в рамках спортивно-массовой работы проводились практические занятия, в процессе которых происходили реализация и закрепление методических умений по организации процесса физической подготовки, направленного на формирование у подчиненных способностей к слаженным совместным действиям.

Второй подэтап, собственно практический, проходил во время производственной практики и ориентировался на закрепление сформированных знаний и умений в условиях реальной профессиональной деятельности, на практическую реализацию сформированной способности к слаженным совместным действиям при выполнении профессиональных задач и к формированию данной способности у подчиненных при организации процесса их физической подготовки.

По истечении трех лет экспериментальной работы было проведено итоговое исследование уровня сформированности выделенных профессиональных способностей курсантов ЭГ и КГ. О влиянии экспериментальной методики на профессиональные способности к слаженным совместным действиям можно судить по сравнительным результатам соответствующих параметров КГ и ЭГ (табл. 2).

Таблица 2

**Способности к слаженным действиям курсантов ЭГ и КГ
(итоговое исследование)**

Оцениваемый показатель	Уровень развития (отметка)	Количество, %		P
		ЭГ	КГ	
Способность и готовность работать в команде	Отлично	55,9	32,7	< 0,05
	Хорошо	31,3	41,8	> 0,05
	Удовлетворительно	12,8	25,5	> 0,05
Способность быстро выбирать наиболее оптимальные способы и средства решения задач	Отлично	38,3	19,7	< 0,05
	Хорошо	51,2	45,9	> 0,05
	Удовлетворительно	10,5	34,4	< 0,05
Способность согласовывать свои действия с действиями других членов подразделения	Отлично	43,7	23,4	< 0,05
	Хорошо	48,1	35,7	> 0,05
	Удовлетворительно	18,2	40,9	< 0,05
Способность определять собственные задачи в коллективных действиях	Отлично	37,5	19,3	< 0,05
	Хорошо	40,6	33,4	> 0,05
	Удовлетворительно	21,9	47,3	< 0,05
Способность предвидеть результаты коллективных действий и вклад в них собственных действий	Отлично	34,3	18,7	< 0,05
	Хорошо	58,2	47,9	> 0,05
	Удовлетворительно	7,5	33,4	< 0,05
Готовность к ответственности за коллективные действия	Отлично	73,7	27,4	< 0,05
	Хорошо	22,1	36,7	> 0,05
	Удовлетворительно	4,2	35,9	< 0,05

Можно видеть, что по всем видам профессиональных способностей к слаженным совместным действиям представители экспериментальной группы к окончанию эксперимента «перегнали» своих коллег из контрольной группы. Заметим, что информативным является количество испытуемых, характеризующихся высоким («отлично») и низким («удовлетворительно») уровнями исследуемых качеств, поскольку процент людей со средним уровнем в ЭГ и КГ достоверно не различался ни в начале, ни в конце эксперимента. Позитивные изменения в ЭГ произошли, таким образом, за счет увеличения числа курсантов с высоким и снижения – с низким уровнем развития исследуемых профессиональных способностей.

Следовательно, увеличение доли и контекстное изменение содержания занятия футболом в рамках учебной (теоретической и практической), спортивно-массовой работы и самоподготовки положительно повлияли на указанные способности, что свидетельствует об эффективности разработанной методики.

УДК 796.012

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ «РЫВОК»

Ю. В. Воронович¹, Д. А. Лавшук²

¹Могилевский институт МВД Республики Беларусь
Республика Беларусь, 660014, г. Могилев, ул. Крупской, 67
E-mail: voronovichyura@mail.ru

²Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова
Республика Беларусь, 660894, г. Могилев, просп. Мира, 1
E-mail: dmrl@tut.by

На основании проведенной видеосъемки тяжелоатлетического упражнения «Рывок» с последующим биомеханическим анализом данного упражнения определены наиболее информативные биомеханические показатели, влияющие на результативность выполнения данного упражнения. Экспериментально установлены «коридоры» важнейших кинематических характеристик упражнения «Рывок». В результате работы предложена методика исправления ошибок в технике данного упражнения.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, рывок штанги, спортивная техника, биомеханические характеристики, биомеханический анализ, эксперимент.

IMPROVEMENT THE BIOMECHANICAL STRUCTURE OF WEIGHTLIFTING EXERCISE “SNATCH”

Y. V. Voronovich¹, D. A. Lavshuk²

¹Mogilev Institute of the MOI of the Republic of Belarus
67, Krupskaya Str., Mogilev, 660014, Republic of Belarus
E-mail: voronovichyura@mail.ru

²Mogilev State A. Kuleshov University
1, Mira Av., Mogilev, 660894, Republic of Belarus
E-mail: dmrl@tut.by

Based on video recording of weightlifting exercise “Snatch” with following biomechanical analysis of this exercise found the most informative biomechanical indicators, affecting the effectiveness of this exercise. The most important kinematic characteristics of the exercise “Snatch” are the “corridors”, established by experiment. As a result of the research in the technique of this exercise error correcting methods proposed.

Keywords: weightlifting, snatch, sports technique, characteristics biomechanical, analysis biomechanical, experiment.

Использование программно-аппаратных комплексов позволяет зарегистрировать и считать широкий спектр кинематических и динамических характеристик соревновательных упражнений. Однако широкое использование оборудования в процессе спортивной тренировки сдерживается по многим причинам. Даже установка и настройка аппаратуры будет отнимать у тренера определенное время, не говоря уже об использовании комплекса непосредственно в процессе тренировки. В качестве компромисса можно поступить следующим образом:

1) собрать обширный статистический материал биомеханических характеристик соревновательного упражнения в исполнении спортсменов различных весовых категорий;

2) определить коридоры варьирования характеристик в зависимости от массы спортсмена;

3) среди характеристик выбрать те, для определения которых не требуются возможности специализированных комплексов, но, вместе с тем, которые являются достаточно информативными и определяют качество исполнения упражнения;

В качестве таких характеристик будут выступать, прежде всего, временные характеристики, так как для их контроля достаточно использования секундомера.

Тогда, построив для данных характеристик регрессионные уравнения, в которых в качестве независимой переменной будет выступать масса спортсмена, у нас появляется возможность оперативного определения качества исполнения упражнения в очередной попытке спортсмена.

Дискуссионным является вопрос: каков должен быть диапазон ограничений длительности выполнения как всего упражнения, так и отдельных его периодов, в зоне которых не происходит существенных технических перестроек, которые приведут к значительным ошибкам в технике соревновательного упражнения? Будем считать, что отклонение от средней арифметической на $\pm 1,96\delta$ (т. е. коридор в $1,96$ стандартного отклонения), является тем статистическим критерием, который позволяет утверждать, что рассматриваемый диапазон отклонений является педагогически оправданным и позволяет тяжелоатлету выполнить двигательное действие без существенного нарушения техники, а следовательно, и поднять нужный вес.

Для определения коридоров биомеханических характеристик мы провели видеосъемку техники рывка в тяжелой атлетике в исполнении тяжелоатлетов высокой спортивной квалификации. Всего было отснято 68 соревновательных попыток. В дальнейшем с помощью авторских программ «Анализ» и «Промер» были получены кинематические и динамические параметры тяжелоатлетического упражнения рывок [1]. На основании полученного материала было проведено педагогическое структурирование анализируемого упражнения, где были выделены и педагогически обоснованы его периоды, стадии и фазы [1].

Итак, наиболее простыми, быстро регистрируемыми и, вместе с тем, информативными, являются следующие кинематические характеристики:

- время первого периода – «разгон»;
- время второго периода – «подсед»;
- время третьего периода – «подъем».

Рассмотрим графическое представление о вариативности длительности выполнения структурных компонентов (периодов упражнения) рывка штанги (рис. 1–3). Красной линией на рисунках обозначена линия тренда длительности выполнения периодов рывка штанги. Верхняя и нижняя черные линии показывают диапазон вариативности времени выполнения периодов в тяжелоатлетическом упражнении рывок в зависимости от весовой категории спортсмена.

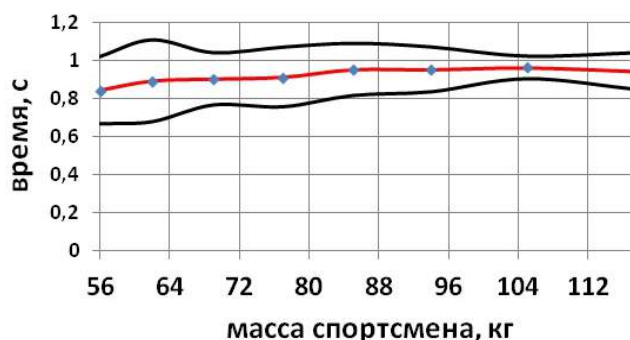


Рис. 1. Вариация временных характеристик в первом периоде «Разгон» в упражнении «Рывок»

При попадании значения временного параметра в зону, ограниченную черными линиями, можно считать, что биомеханическая структура тяжелоатлетического упражнения рывок соответствует модельным характеристикам.

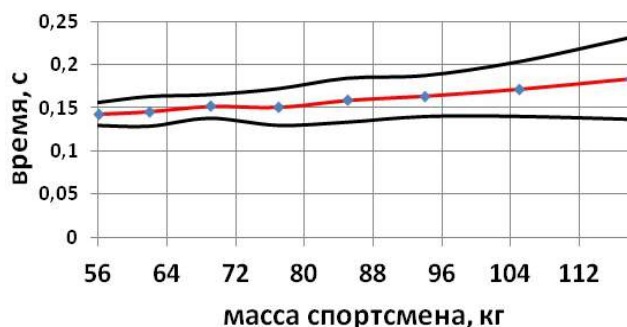


Рис. 2. Вариации временного параметра во втором периоде «Подсед» в упражнении «Рывок»

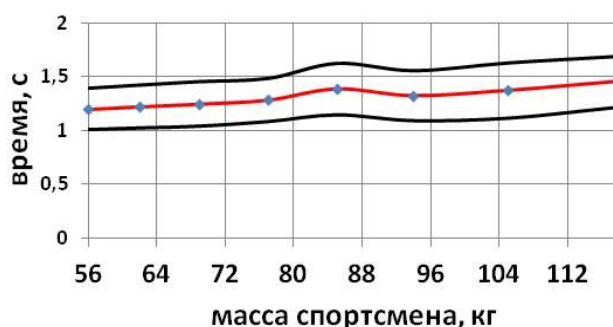


Рис. 3. Вариации временного параметра в третьем периоде «Подъем» в упражнении «Рывок»

В математической форме вариация время выполнения первого периода «разгон» в упражнении рывок имеет вид

$$Y = -8E-08x^3 - 3E-05x^2 + 0,0089x + 0,4642.$$

Регрессионное уравнение, соответствующее верхней грани диапазона вариативности времени выполнения первого периода «разгон», можно представить в виде

$$Y_{\max} = -1E-09x^6 + 7E-07x^5 - 0,0001x^4 + 0,0164x^3 - 1,0304x^2 + 34,103x - 462,76.$$

Соответственно, нижняя грань имеет вид

$$Y_{\min} = -1E-07x^4 + 4E-05x^3 - 0,0047x^2 + 0,2552x - 4,5493.$$

В качестве независимого аргумента в моделях выступает масса спортсмена, Y — искоемое модельное значение показателя соответствующей характеристики. Тогда, подставляя в уравнение массу спортсмена, мы получаем числовые значения временных коридоров, которые соответствуют его массе.

На рис. 2 представлены значения время выполнения второго периода «подсед» в упражнении рывок среднестатистического спортсмена (красная линия) а также максимальные и минимальные значения (черная линия) рассматриваемой биомеханической характеристики. Величина отклонения взята из статистического критерия и равна $\pm 1,96\sigma$.

В математической форме вариация время выполнения второго периода «подсед» в упражнении рывок имеет вид

$$Y = 6E-08x^3 - 1E-05x^2 + 0,0012x + 0,1001.$$

Математическое описание верхней ($Y_{\max}$) и нижней ($Y_{\min}$) границ максимального и минимального значений время выполнения второго периода, в зависимости от весовой категории (x), можно представить в виде

$$Y_{\max} = 3E-07x^3 - 7E-05x^2 + 0,0056x - 0,0012,$$
$$Y_{\min} = -1E-08x^4 + 5E-06x^3 - 0,0006x^2 + 0,0326x - 0,5195.$$

Ниже представлены уравнения для среднего значения времени третьего периода «подъем»:

$$Y = 2E-07x^4 - 6E-05x^3 + 0,007x^2 - 0,3698x + 8,2653,$$

верхней границы диапазона вариативности:

$$Y_{\max} = -2E-09x^5 + 8E-07x^4 - 0,0002x^3 + 0,016x^2 - 0,7313x + 14,156,$$

и нижней границы диапазона вариативности:

$$Y_{\min} = 2E-07x^4 - 6E-05x^3 + 0,0078x^2 - 0,411x + 8,8347.$$

Итак, предложены регрессионные уравнения, позволяющие вычислить количественные значения ключевых биомеханических характеристик с учетом массы спортсмена. На основании данных уравнений тренер может оперативно корректировать технику рывка непосредственно в процессе тренировочного занятия, проверяя попадание регистрируемого времени периодов в рассчитанные перед тренировкой коридоры биомеханических характеристик.

Библиографическая ссылка

1. Воронович Ю. В., Лавшук Д. А., Загrevский В. И. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений : монография / Мин-во внутр. дел Респ. Беларусь ; Могилев. ин-т Мин-ва внутр. дел Респ. Беларусь. Могилев, 2014.

Reference

1. Voronovich Y. V., Lavshuk D. A., Zagrevsky V. I. Biomechanics of weightlifting exercises : monograph / Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus ; Mogilev Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus. Mogilev, 2014.

© Воронович Ю. В., Лавшук Д. А., 2016

УДК 796.034.2

ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ КАК ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА

Э. В. Горбунов¹, Л. А. Беседина²

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: eric.gorbunov@bk.ru

²E-mail: klaasbest@mail.ru

Выявлено, насколько студенты Сибирского государственного аэрокосмического университета имени М. Ф. Решетнева проинформированы и мотивированы на ЗОЖ.

Ключевые слова: ЗОЖ, студент, школьник.

THE LIFESTYLE OF YOUNG PEOPLE AS THE FOUNDATION OF A HEALTHY SOCIETY

E. V. Gorbunov¹, L. A. Besedina²

Reshetnev Siberian State Aerospace University

31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: eric.gorbunov@bk.ru

²E-mail: klaasbest@mail.ru

Our article focuses on the extent to which the students of the Siberian state aerospace university named after academician M. F. Reshetnev informed and motivated to healthy lifestyle.

Keywords: Healthy lifestyles, student, pupil.

Вопрос о здоровом образе жизни (ЗОЖ) активно обсуждается в обществе на протяжении последних нескольких лет. Государство инициирует и реализует различные проекты на тему ЗОЖ, такие как: национальный проект «Здоровье», государственные проекты «Дай сердцу твоему коснуться сердца...», «Беги за мной, Сибирь», «Ежегодный WORKOUT тур по России» и т. д. Благодаря этим проектам часть населения страны приобщается к здоровому образу жизни, так как создаются для этого все необходимые условия, например, спортивные комплексы и площадки, различные специализированные клубы, федеральные медицинские центры, информационные сайты. Целевой аудиторией этих проектов, в основном, является молодежь.

Студенчество является наиболее активной и передовой частью общества, следовательно, для поддержания своего статуса и профессионального имиджа в обществе, ему необходимо сохранять свое психическое, а главное физическое здоровье. Кроме этого каждый из нас приходится кому-то братом, другом, родителем, коллегой, руководителем, а следовательно, является центром, вокруг которого на своем примере сможет сформироваться новое и здоровое сообщество, которое в дальнейшем будет расширяться и формировать вокруг себя общество, стремящееся вести полноценный, культурный, а главное здоровый образ жизни.

На основании этого мы решили выявить, насколько студенты Сибирского государственного университета имени академика М. Ф. Решетнева (СибГАУ) проинформированы и мотивированы на ЗОЖ. Для этого мы провели анкетирование. Анкета состояла из 8 вопросов,

по которым респондентам предлагалось выбрать один или несколько вариантов ответа. Участниками опроса стали ученики выпускных классов г. Красноярск и студенты СибГАУ.

По результатам опроса оказалось, что 60 % школьников получают информацию о здоровом образе жизни в основном из телевидения. Студенты же получают информацию из телевидения лишь в 18 %, основную часть информации они берут из Интернета (32 %), и всего лишь 10 % опрошенных студентов указали, что получают информацию из литературы. Советам авторитетных людей, семьи, а также учебной программе следуют примерно 38 % студентов, в то время как школьники в 17 % случаев прислушиваются к мнению со стороны (рис. 1).

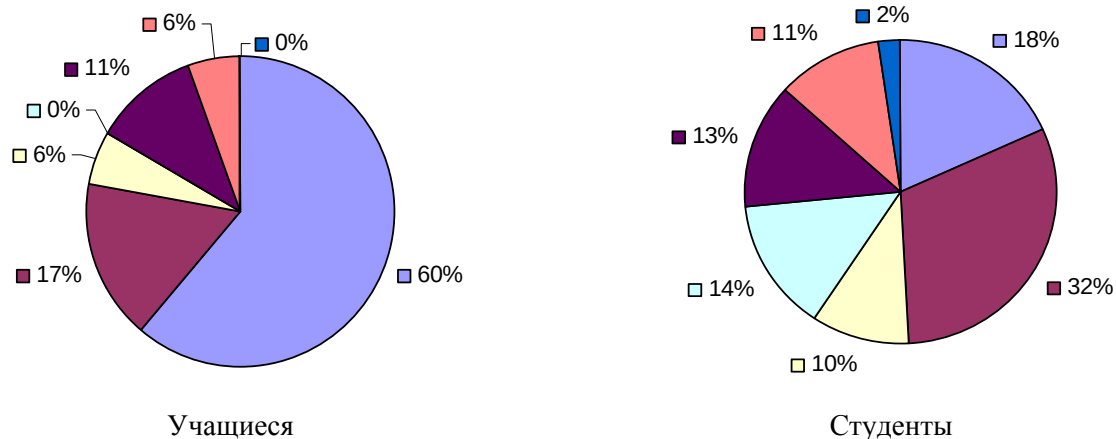


Рис. 1. Информированность о здоровом образе жизни:
 ■ – телевидение; ■ – Интернет; ■ – литература, в том числе периодическая;
 □ – предметы учебной программы (какие именно?); ■ – семья;
 ■ – советы авторитетных людей, с которыми знаком(а) лично (коллега, друг, преподаватель и др.); ■ – другое (указать, что именно)

При этом 47 % студентов все же предпочли получать информацию из средств массовой информации (СМИ), в то время как школьники хотели бы получать эти знания в ходе освоения учебной программы (33 %). Но удивительно то, что значительная часть (41 %) учеников выпускных классов считают эту информацию для себя лишней и не нужной, а 13 % и вовсе не хотят ее получать. Студенты же не так яростно отказываются от получения подобной информации и хотели бы получать эти знания не только из СМИ, но и в ходе учебной программы тоже (33 %) (рис. 2).

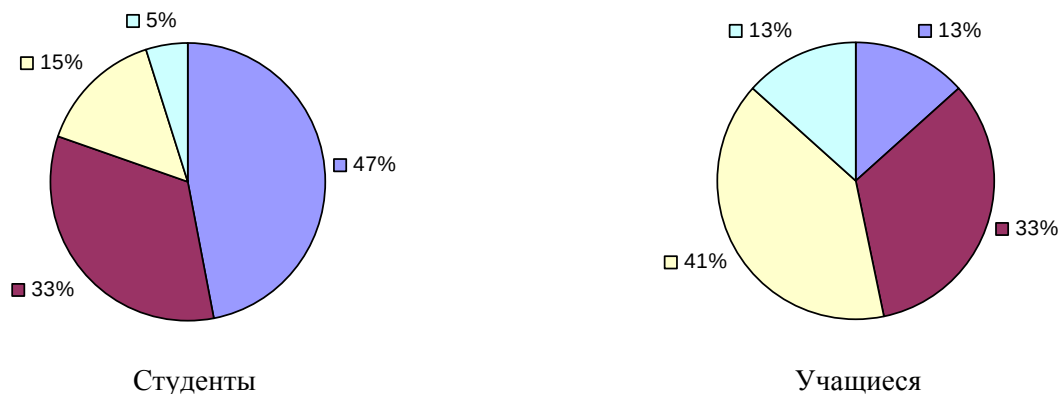


Рис. 2. Источники, из которых хотят получать знания о сохранении и укреплении здоровья, о здоровом образе жизни:
 ■ – из СМИ; ■ – в ходе освоения учебной программы;
 ■ – считаю подобную информацию лишней, ненужной для себя; □ – другое

Оценивая свой уровень знаний о здоровье, о его формировании и укреплении студенты (66 %) и школьники (46 %) посчитали, что им вполне достаточно того, что они уже знают, и лишь небольшая часть (24 %) нуждаются в повышении и обогащении этих знаний, а остальные даже не берутся оценивать этот уровень. При этом действующие спортсмены составляют всего лишь 15 % у студентов и 7 % у школьников, из них 25 % тренируются регулярно для здоровья и бодрости. Большая же часть респондентов предпочитают тренировке прогулки на свежем воздухе и активный отдых (24 % студентов и 38 % школьников), а на вопрос о выборе питания 68 % студентов и 80 % учащихся сказали, что выбрали бы рациональное питание или старались бы употреблять натуральные продукты, считая, что для здоровья этого достаточно.

Проведя анализ по вредным привычкам можно сказать, что и студенты и ученики выпускных классов стараются вести здоровый образ жизни. На вопрос о курении 75 % студентов и 66 % школьников сказали, что вообще не курят. Следовательно, 25 % студентов и 34 % школьников подвержены курению, из них 10 % курят более 1 пачки в день. С алкогольными напитками дела обстоят еще хуже. Напитки различной крепости исключительно по праздникам или в зависимости от обстоятельств употребляют 50 % студентов и 77 % учащихся.

Задав вопрос о том, кто же должен заботиться о здоровье и об образе жизни человека, наибольшее количество респондентов ответили, что это его личное дело, не терпящее вмешательства со стороны, и всего лишь 20 % сказали, что это требует совместных усилий, как самого гражданина, так и общества, и государства (рис. 3).

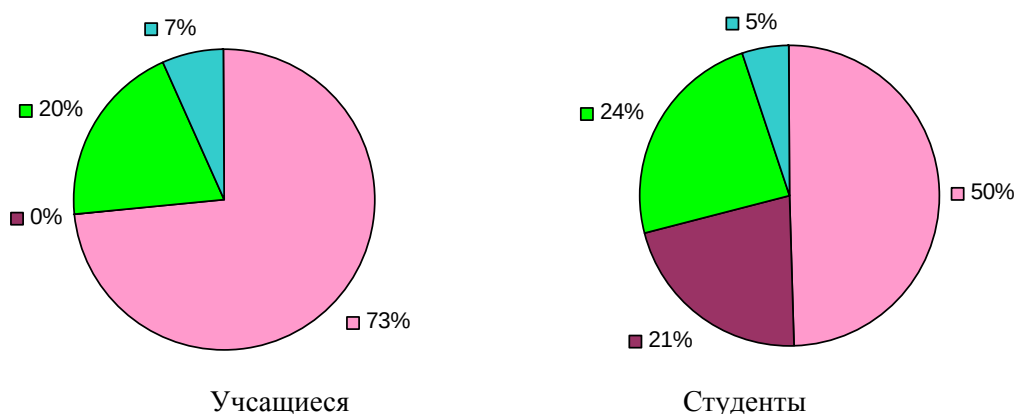


Рис. 3. Проблематика здоровья и образа жизни:
 ■ – его личное дело, не терпящее вмешательства со стороны;
 ■ – дело государственной важности; ■ – требует совместных усилий как самого гражданина, так и общества и государства;
 ■ – другое (не хотят получать)

Проанализировав результаты анкетирования, мы теоретически разделили всех респондентов на две группы: первая – молодежь, мотивированная на ЗОЖ и желающая формировать вокруг себя здоровое общество (30 %), и вторая – не мотивированные, которые, возможно, мола знают об эффективности и пользе ЗОЖ. Так же мы выявили, что большой процент респондентов не объективно оценивают состояние своего здоровья и уровень своих знаний.

Для исправления этой ситуации необходимо через учебную программу дать необходимые знания о ЗОЖ и сформировать умения и навыки, которые поспособствуют мотивации этих людей. Но нельзя оставить и без внимания тот процент респондентов, которые уже мотивированны на здоровье. Для того чтобы их интерес не пропал, необходимо привлекать таких людей во всевозможные акции и проекты по ЗОЖ, давая понять, что их пример может повлечь за собой большие изменения, которые приведут к здоровому обществу [1–9].

Библиографические ссылки

1. Здоровье молодежи / М. Ю. Абросимова и др. Казань : Медицина, 2007.
2. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога / В. В. Гафаров и др. Новосибирск : Изд-во СО РАН, 2008.
3. Мазов Н. Ю. Спорт как социокультурное явление : автореф. дис. ... д-ра философ. наук. Уфа, 2009.
4. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М. : Академия, 2001.
5. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. М. : Академия, 2007.
6. Счастье быть здоровым / под ред. С. А. Муравьев, Г. А. Макарова. Екатеринбург : Фотек, 2009.
7. Толстой Л. Н. Исповедь (Вступление к ненапечатанному сочинению) // Собр. соч. : в 22 т. Т. 16. Избранные публицистические статьи. М. : Худ. лит., 1983. С. 106–165.
8. Физическая культура и здоровье : учебник / под ред. В. В. Пономаревой. М. : ГОУ ВУНМЦ, 2001.
9. Филиппов П. И., Филиппова В. П. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни. М. : ГОУ ВУНМЦ Минздрава РФ, 2003.

References

1. Youth Health / M. Y. Abrosimova and others. Kazan : Medicine, 2007.
2. Personality and its interaction with the social environment: an unpaved road / V. V. Gafarov and others. Novosibirsk : Publ. house of SB RAS, 2008.
3. Mazov N. Yu. Sport as a sociocultural phenomenon : the dissertation on competition of a scientific degree of the doctor of philosophical Sciences. Ufa, 2009.
4. Markov V. V. Fundamentals of a healthy lifestyle and disease prevention. M. : Academy, 2001.
5. Nazarova E. N., Ilov Y. D. A healthy lifestyle and its components. M. : Academy, 2007.
6. Happiness is to be healthy / ed. by S. A. Muraviev, G. A. Makarova. Yekaterinburg : Photek, 2009.
7. Tolstoy L. N. The confession (the Introduction to the unpublished essay) // Works In 22 vols. Vol. 16. Selected journalistic articles. literature, 1983. P. 106–165.
8. Physical education and health: the textbook / ed. by of V. V. Ponomareva. M. : SBE RESMC of the Russian Federation Ministry of Health, 2001.
9. Filippov P. I., Filippova V. P. Hygienic education and formation of healthy lifestyles. M. : SBE RESMC of the Russian Federation Ministry of Health, 2003.

© Горбунов Э. В., Беседина Л. А., 2016

УДК 796.9

**СПЕЦИФИКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА
ВЫСОКО КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПИЛОТОВ
И РАЗГОНЯЮЩИХ В БОБСЛЕЕ**

И. Ю. Горская

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144
E-mail: mbofkis@mail.ru

Проведен сравнительный анализ показателей морфофункционального статуса высококвалифицированных бобслеистов с учетом пола и амплуа (пилоты и разгоняющие). Получены модельные характеристики морфологических и функциональных параметров бобслеистов высокой квалификации (сборная России).

Ключевые слова: бобслей, морфофункциональный статус, тренировочный процесс, модельные характеристики.

**SPECIFICS MORPHOFUNCTIONAL STATUS OF HIGHLY QUALIFIED
PILOTS AND CLOCKED IN BOBSLEIGH**

I. Y. Gorskaya

Siberian State University of Physical Culture and Sports
144, Maslennikova Str., Omsk, 644009, Russian Federation
E-mail: mbofkis@mail.ru

A comparative analysis of the performance of highly bobsleigh morphofunctional status of gender and roles (pilots and scatter). A model of morphological characteristics and functional parameters of highly qualified bobsleigh (Russian team).

Keywords: bobsled, morphofunctional status of the training process, the model specifications.

В сфере спорта высших достижений, в том числе, в программе Олимпийских игр, бобслей по количеству возможных призовых мест и медалей занимает лидирующие позиции. Несмотря на свой богатый практический опыт, накопленный в данном виде спорта, а также успех сборной команды России на последней Олимпиаде, в ряде случаев российские бобслеисты (особенно женские экипажи) показывают на крупнейших международных соревнованиях результаты ниже своих возможностей [1].

Развитие бобслея в России сдерживается слабостью отечественной материально-технической базы и отсутствием доступных научно обоснованных методических разработок в области специальной физической подготовки [2; 3].

В соревнованиях по бобслею участвуют двухместные (двойка) и четырехместные (четверка) экипажи. В каждом экипаже есть пилот и разгоняющие. Двигательная деятельность пилотов и разгоняющих имеет свою специфику, которая обусловлена различием решаемых технико-тактических задач. В соответствии с этим, требования к морфофункциональному, психофизическому статусу и физической подготовленности пилотов и разгоняющих в бобслее также неодинаковы, что необходимо учитывать в процессе реализации контроля и подготовки спортсменов.

Бобслей относится к экстремальным видам спорта. Бобслейная трасса изобилует виражами, перепадами высоты, сложными рельефными участками. Скорость бобслейных саней

во время спуска по трассе может достигать 150 км/ч. Физические и психофизические кондиции спортсмена в современном бобслее очень высоки, что обуславливает значимость разработки четких научно-обоснованных критериев оценки физического состояния и модельных характеристик, в том числе по морфофункциональным параметрам.

Анализ современных публикаций, посвященных научно-методическому сопровождению процесса подготовки бобслеистов, позволил выявить низкую степень разработанности данной проблемы в России и за рубежом. В частности, за последние 10 лет защищена только одна кандидатская диссертация, затрагивающая аспекты подготовки высококвалифицированных бобслеистов (это исследование А. С. Юркова, проведенное в 2012 г.). Анализ публикаций по материалам конференций за период 2012–2015 гг., проведенным в рамках подготовки к зимней Олимпиаде в Сочи и итогам проведения этой олимпиады позволяет свидетельствовать лишь о единичных исследованиях, посвященных проблемам подготовки бобслеистов.

Анализ и обобщение научно-методической литературы позволяет свидетельствовать о необходимости движения в сторону полноценного научно-методического обеспечения подготовки в бобслее и повышения эффективности тренировочного процесса российских бобслеистов высокой квалификации. В настоящее время исследований, посвященных разным аспектам подготовки в бобслее, крайне недостаточно.

Проблема исследования. Значимость кондиционной, координационной, интеллектуальной, психологической подготовки в бобслее подчеркивается в единичных публикациях, однако, проведенный анализ литературы и интернет-источников свидетельствует об отсутствии четких структурированных и систематизированных сведений, касающихся организации и реализации процесса контроля и совершенствования морфофункциональных и психофизических параметров спортсменов, технико-тактической подготовки с учетом специфики функций пилотов и разгоняющих в бобслее.

Объект исследования – процесс тренировочной и соревновательной подготовки высококвалифицированных бобслеистов.

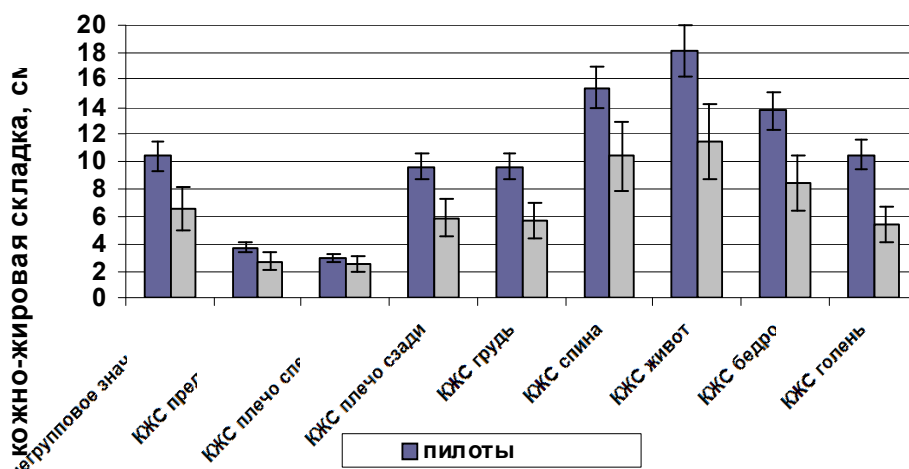
Цель исследования – сравнительный анализ морфофункционального статуса бобслеистов высокой квалификации с учетом амплуа и пола.

Организация и методика исследования. Основные исследования проводились на протяжении двух лет с сентября 2014 по май 2016 г. на базе кафедры медико-биологических основ физической культуры и спорта СибГУФК г. Омска. В исследовании принимали участие члены сборной команды России по бобслею в количестве 30 человек (10 девушек, 20 юношей). Средний возраст – 27,9 лет. Уровень квалификации бобслеистов: юноши: ЗМС – 3 человека, МСМК – 8 человек, МС – 5 человек, КМС – 4 человека; девушки: МСМК – 5 человек, МС – 3 человека, КМС – 2 человека. Стаж занятий в бобслее (не учитывая стаж предыдущих занятий в других видах спорта) – 6-10 и более лет (средний стаж 7,4 года). Из числа участников исследования: юноши – 7 пилотов, 13 разгоняющих; девушки – 4 пилота, 6 разгоняющих.

Для изучения специфики морфофункционального статуса бобслеистов высокой квалификации, относящихся к пилотам или к разгоняющим, проведен сравнительный анализ показателей длины тела, массы тела, обхватных размеров, толщины жировой складки и соотношения компонентов тела (жирового, костного, мышечного). Также проведено сравнение индексов, характеризующих физическое развитие и функциональное состояние. Показатели сопоставлялись с учетом пола.

Проведенный анализ морфофункционального статуса бобслеистов высокой квалификации позволил выявить достоверно значимые различия при сравнении большинства функциональных показателей, а также некоторых морфологических параметров пилотов и разгоняющих. Характер выявленных различий, по всей видимости, обусловлен спецификой типовой тренировочной и соревновательной деятельности и разными функциями, которые они выполняют в ходе прохождения дистанции. По отдельным показателям достоверно значимых различий между пилотами и разгоняющими в бобслее не выявлено. Следует отметить,

что выявленная специфика морфофункционального статуса бобслеистов высокой квалификации разного амплуа характерна как для мужчин, так и для женщин. Однако в мужской выборке характер выявленных различий выражен в большей степени (см. рисунок, табл. 1, 2).



Сравнение показателей кожно-жировой складки у бобслеистов высокой квалификации с учетом амплуа (мужчины), см

Таблица 1

Морфофункциональные показатели у мужчин-бобслеистов высокой квалификации с учетом амплуа

Показатели	$\bar{X} + \sigma$	
	Пилоты	Разгоняющие
Длина тела, см	184,5 + 4,04	186,63 + 5,78
Масса тела, кг	97,33 + 5,43	97,5 + 7,87
Средняя толщина жировой складки вместе с кожей, мм	5,22 + 2,75	3,28 + 0,64
Площадь поверхности тела, м ²	2,21 + 0,07	2,23 + 0,12
Масса жировой ткани, кг	15,11 + 8,4	9,52 + 2,03
Масса жировой ткани, %	15,3 + 7,82	9,75 + 1,89
Средняя мышечная масса, кг	55,4 + 2,7	56,62 + 5,3
Средняя мышечная масса, %	56,99 + 2,55	58,05 + 2,32

Таблица 2

Показатели физических кондиций у мужчин-бобслеистов высокой квалификации с учетом амплуа

Показатели	$\bar{X} + \sigma$	
	Пилоты	Разгоняющие
Спринт 30 м, с	3,92 + 0,10	3,70 + 0,08
Спринт 50 м, с	5,98 + 0,33	5,69 + 0,10
Прыжок с места, м	2,92 + 0,23	3,17 + 0,16
Высота прыжка, см	52,65 + 5,91	60,08 + 5,43
Мощность прыжка, Вт	5 482,33 + 280,61	6 054,0 + 410,04
Взятие веса, кг	126,0 + 8,22	135,5 + 12,74
Присед со штангой, кг	193,0 + 27,75	207,0 + 11,60
Жим штанги лежа, кг	136,0 + 23,02	145,5 + 12,05

Тогда как в выборке женщин-бобслеисток наблюдается сглаженность различий по ряду показателей, что, по всей видимости, обусловлено невысоким стажем занятий в бобслее у женщин в сравнении с мужской выборкой (большинство бобслеисток перешло из других видов спорта в недавнее время), а также тем фактом, что выборка женщин невелика (табл. 3). Кроме того, анализ соревновательной деятельности бобслеисток, участвующих в исследовании, опрос спортсменов и тренеров свидетельствует о продолжении процесса уточнения амплуа и перехода отдельных бобслеисток из разгоняющих в пилоты.

Таблица 3

**Показатели физических кондиций у женщин-бобслеисток
высокой квалификации с учетом амплуа**

Показатели	$X + \sigma$	
	Пилоты	Разгоняющие
Спринт 30 м, с	4,10 + 0,03	4,16 + 0,13
Спринт 50 м, с	6,40 + 0,14	6,37 + 0,16
Прыжок с места, м	2,65 + 0,08	2,64 + 0,10
Взятие веса, кг	80,0 + 5,65	77,0 + 10,37
Присед со штангой, кг	110,0 + 15,40	112,0 + 10,37
Жим штанги лежа, кг	77,5 + 3,54	70,0 + 8,66

Полученные в исследовании данные послужили основой для разработки модельных характеристик морфофункциональных параметров бобслеистов высокой квалификации. Учитывая, что в исследуемую выборку вошли спортсмены экстра-класса (сборная России по бобслею), в качестве модельного уровня определен диапазон среднегрупповых значений $\pm 0,5$ стандартного квадратического отклонения ($X + 0,5\sigma$). Анализ внутригруппового разброса изучаемых показателей свидетельствует о низкой вариабельности морфофункциональных параметров в выборке мужчин, и о более высоком разбросе в выборке женщин.

Таким образом, в ходе исследования выявлено, что морфологические показатели бобслеистов высокой квалификации, выполняющих функции пилотов и разгоняющих, характеризуются высокими значениями весо-ростовых и обхватных параметров в сравнении со средневозрастными нормами.

Специфика морфофункционального статуса пилотов и разгоняющих в бобслее заключается в достоверно более высоком уровне показателей, характеризующих функциональное состояние, у разгоняющих (как у мужчин, так и у женщин). По большинству морфологических параметров, характеризующих внешние формы, достоверно значимых различий между показателями пилотов и разгоняющих не выявлено (весо-ростовые, обхватные размеры). При этом, выявлены достоверно значимые различия по морфофункциональным показателям, характеризующим соотношение компонентов тела (мышечная масса, жировая масса, толщина жировой складки).

Получены модельные характеристики морфофункционального статуса бобслеистов высокой квалификации с учетом пола и амплуа (пилоты и разгоняющие), которые целесообразно использовать для комплектования сборных команд, уточнения амплуа, отбора для участия в соревнованиях. Кроме того, модельные характеристики можно использовать для контроля (текущего и этапного) функционального состояния бобслеистов высокой квалификации, а также применять на более ранних этапах многолетней спортивной подготовки в качестве ориентира.

Библиографические ссылки

1. Юрков А. С. Совершенствование скоростно-силовой подготовки квалифицированных разгоняющих бобслеистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2012.
2. Юрков А. С., Савчук А. Н. Исследование взаимосвязи между временем разгона специализированного технического тренировочного средства и спортивным результатом стартового разгона в бобслее // Вестник ТГПУ. 2009. № 10 (88). С. 150–154.
3. Юрков А. С. Совершенствование базовой подготовки разгоняющих высокого класса в бобслее // Вестник БГУ. 2010. Вып. 13. С. 162–167.

References

1. Yurkov A. S. Sovershenstvovanie skorostno-silovoj podgotovki kvalificirovannyh razgonyayushchih bobsleistov : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Krasnoyarsk, 2012.
2. Yurkov A. S., Savchuk A. N. Issledovanie vzaimosvyazi mezhdu vremenem razgona specializirovannogo tekhnicheskogo trenirovochnogo sredstva i sportivnym rezul'tatom startovogo razgona v bobslee // Vestnik TGPU. 2009. № 10 (88). S. 150–154.
3. Yurkov A. S. Sovershenstvovanie bazovoj podgotovki razgonyayushchih vysokogo klassa v bobslee // Vestnik BGU. 2010. Vyp. 13. S. 162–167.

© Горская И. Ю., 2016

УДК 796.41

ИССЛЕДОВАНИЕ ВНУТРЕННИХ ПАРАМЕТРОВ НАГРУЗКИ ЖЕНСКИХ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПАР В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Н. Л. Горячева, Е. Ю. Лалаева, Ю. С. Бабкина

Волгоградская государственная академия физической культуры
Российская Федерация, 400005, г. Волгоград, просп. Ленина, 78
E-mail: vgafk@vlink.ru

Приведена информация о функциональных возможностях спортсменов и их адаптации к конкретным физическим нагрузкам имеет огромное практическое значение для оптимизации планирования тренировочного процесса. Рассматривается исследование функционального состояния акробатов женских пар в подготовительном периоде в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: спортивная акробатика, женские пары, внутренние параметры нагрузки.

THE STUDY OF INTERNAL LOAD PARAMETERS OF WOMEN'S ACROBATIC PAIRS IN THE PREPARATORY PERIOD

N. L. Goryacheva, E. Y. Laleva, Y. S. Babkina

Volgograd State Academy of Physical Culture
78, Lenin Av., Volgograd, 400005, Russian Federation
E-mail: vgafk@vlink.ru

Information about the functional abilities of athletes and their specific adaptation to physical loads is of great practical importance for the optimization of the planning of the training process. The article discusses the study of the functional state of the female acrobats pairs in the preparatory period during execution of the training loads.

Keywords: sports acrobatics, women pairs, the internal load parameters.

В подготовительном периоде, где закладывается база будущих спортивных достижений, условия для управления тренировочной работой акробатов усложняются. Это определяется большой изменчивостью структуры процесса тренировки, связанного с решением разнообразных задач по видам акробатической подготовки.

Одним из значимых вопросов при планировании тренировочной нагрузки является выявление ее оптимальной величины для каждого конкретного спортсмена, что в конечном итоге определяет успех решения задачи подведения акробатов к соревнованиям в лучшей спортивной форме.

Подготовительный период характеризуется изучением новых упражнений, развитием физических качеств, совершенствованием психологической подготовки и исполнительского мастерства. Основная функция тренировочного занятия в данном периоде состоит в том, чтобы обеспечить приобретение спортивной формы, которая гарантировала бы достижение результатов соответствующих возможностям спортсменов.

Возрастающая сложность и количество осваиваемых программных упражнений вынуждают тренера и спортсмена вести постоянный поиск эффективных форм, методов и контроля тренировки, обеспечивающих как повышение качества процесса обучения, так и сокращение его продолжительности.

Объективное управление процессом подготовки невозможно осуществить без соответствующей оценки функционального состояния спортсмена. Знание физиологических закономерностей функционирования организма и умелое их использование при планировании тренировочной нагрузки являются главным резервом совершенствования процесса подготовки в целом [1].

Основная задача исследования состояла в изучении реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем партнеров женских пар в процессе выполнения нагрузок в подготовительном периоде.

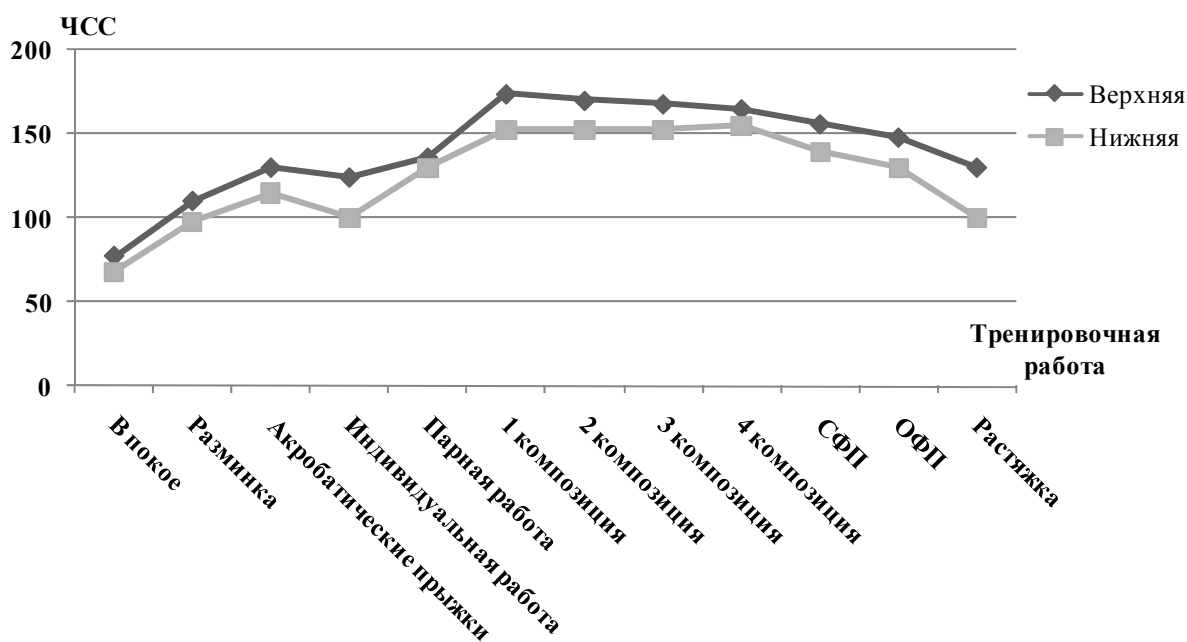
Исследование включало в себя определение состояния кардиореспираторной и дыхательной системы по показателям ЧСС, АД и ЖЕЛ в начале тренировочного занятия, перед выполнением акробатической композиции и после нее.

В исследовании принимали участие 10 партнеров женских пар высокой квалификации.

В результате проведенного исследования, установлено, что выполнение акробатических композиций проходит в зоне средней интенсивности, которая характеризуется величиной ЧСС от 140 до 190 уд./мин. АД изменяется в пределах от 130/70 до 165/80. Показатели ЖЕЛ – в процессе выполнения композиций уменьшаются в среднем на 30 %.

В средней зоне интенсивности проводится до 20 % всей работы. Это зона «соревновательной» нагрузки.

Малая зона интенсивности при пульсе до 150 уд./мин наблюдается при отдыхе между подходами, а так же при выполнении разминки, индивидуальной и парной работы, акробатических прыжков, ОФП и растяжки (см. рисунок).



Динамика ЧСС у партнеров женских пар
в процессе выполнения тренировочной работы

На рисунке наглядно представлены показатели ЧСС у верхних и нижних партнеров женских пар в процессе выполнения тренировочной работы.

Определен «рабочий пульс» – показатель ЧСС во время подхода для исполнения композиции, который свидетельствует о готовности акробатов к работе. Для верхних партнеров он составляет в среднем 112 уд./мин, а для нижних 113 уд./мин. Следует обратить внимание, что показатели ЧСС после выполнения композиций свидетельствует о мощности нагрузки, а время восстановления о показателях спортивной формы спортсменов.

Полученные данные показали, что тренировочные нагрузки у высококвалифицированных акробатов в подготовительном периоде проходят преимущественно в малой и средней

зонах интенсивности. Использование расчетных параметров тренировочных нагрузок способствует с одной стороны, повышению спортивного мастерства акробатов, с другой – снижает риск возникновения негативных последствий влияния физических нагрузок на организм спортсменов.

Совершенствование функциональных возможностей организма спортсмена в процессе многократно повторяющихся физических нагрузок происходит под влиянием их срочного воздействия и следовых реакций, которые длятся от нескольких минут до нескольких суток, недель и месяцев.

Поэтому для управления тренировочным процессом в подготовительном периоде большое значение имеет знание зависимости спортивных достижений и функционального состояния от интенсивности и объема физических нагрузок, выполненных за одно тренировочное занятие, за микроцикл, за мезоцикл. Подобная организация управления тренировочным процессом возможна лишь при наличии качественной и количественной информации о состоянии здоровья и отдельных функциональных систем организма у каждого спортсмена и о параметрах их тренировочных нагрузок за микро-, мезо- и макро- циклы тренировки.

Проверка адаптации регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы на нагрузку осуществлялась с помощью ортостатической пробы. Ортостатическая проба дает важную информацию для акробатов, характерным для которых является изменение положения тела в пространстве. Измерение ортостатической пробы проводилось в течение микроцикла до и после тренировочного занятия.

Средние показатели ортостатической пробы в начале тренировочного занятия составили 9, 7, а в конце – 10, 7.

По данным Г. А. Макаровой при нормальной возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы пульс увеличивается на 12–18 уд./мин, при повышенной возбудимости – более 18 уд./мин. Показатели женских пар свидетельствует о положительных изменениях сердечно-сосудистой системы в процессе адаптации на выполняемую тренировочную нагрузку. Данные изменения могут быть вызваны улучшением регуляции и повышением возможностей сердечно-сосудистой системы, а также экономизацией мышечной деятельности.

Следовательно, данную структуру тренировочных нагрузок можно успешно применять на практике в подготовительном периоде у высококвалифицированных акробатов женских пар.

Таким образом, информация о функциональных возможностях спортсменов и их адаптации к конкретным физическим нагрузкам имеет огромное практическое значение для оптимизации планирования тренировочного процесса. Дозирование мышечной нагрузки в соответствии с адаптивными возможностями организма позволяет своевременно осуществлять коррекцию индивидуальных нагрузок.

Библиографическая ссылка

1. Легкодимова Т. А., Чопорова Е. В., Малькова Л. В. Комплекс тестов для оценки оптимального функционального состояния гимнасток к предстоящей тренировочной нагрузке // Культура физическая и здоровье. 2010. № 3.

Reference

1. Legkodimova T. A., Choporova E. V., Mal'kova L. V. Kompleks testov dlya ocenki optimal'nogo funkcional'nogo sostoyaniya gimnastok k predstoyashchej trenirovochnoj nagruzke // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. 2010. № 3.

© Горячева Н. Л., Лалаева Е. Ю., Бабкина Ю. С., 2016

УДК 796.328

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВОЛЕЙБОЛА ЗАНИМАЮЩИМИСЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

А. Л. Гринько, Д. В. Курако

¹Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: dernova@sibsau.ru

Описываются результаты анкетирования с целью определения влияния волейбола на занимающихся разного возраста. Определены основные средства и методы, используемые студентами для развития физических качеств.

Ключевые слова: волейбол, средства, методы, возраст, физические качества, занимающиеся.

DEFINITION OF THE USED MEANS AND METHODS OF VOLLEYBALL ENGAGED DIFFERENT AGE GROUPS

A. L. Grinko, D. V. Kurako

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: dernova@sibsau.ru

In article results of questioning for the purpose of definition of influence of volleyball on engaged different age are described. The fixed assets and methods used by students for development of physical qualities are defined.

Keywords: the volleyball, means, methods, age, physical qualities which are engaged.

Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов [1].

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном ориентирована на развитие быстроты, ловкости, общей выносливости, скоростно-силовых свойств. Когда идет упрочнение навыков в технике и тактике и их улучшение, физическая подготовка создает базу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. В юношеском возрасте огромное внимание уделяется силовой подготовке и специальной выносливости [1].

Что бы узнать, как волейбол влияет на обычного студента, мною было организовано анкетирование в период с 24.05.2014 г. по 26.06.2014 г. Опрошенные студенты были разного возраста от 18 до 25 лет, и институтов СФУ (рис. 1–3).

Волейбол является одним из самых популярных видов спорта среди студентов СФУ (16 %) (рис. 3). Поэтому дальнейшее исследование мы вели с учетом понятий данного вида спорта. Приведем некоторые из них.

Техническая подготовка. Это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей [2].

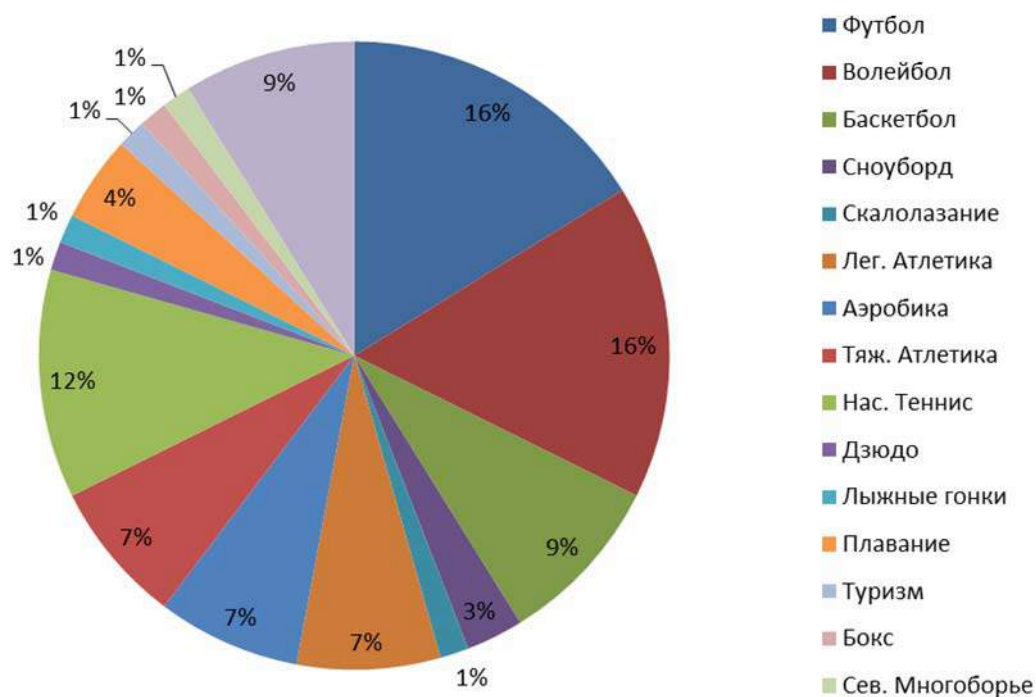


Рис. 1. Популярность видов спорта среди студентов СФУ

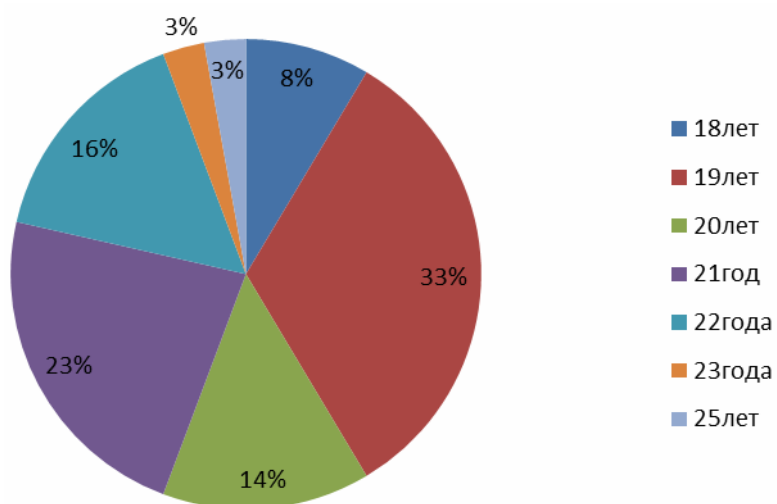


Рис. 2. Возраст студентов СФУ

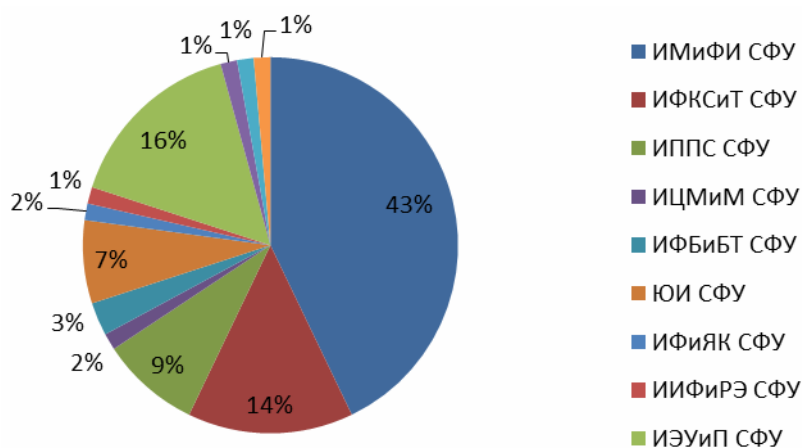


Рис. 3. Принадлежность опрашиваемых студентов к институтам СФУ

Техника. Это правильная последовательность правильных движений, оптимальных для каждого игрока, с целью обработки мяча в конкретной игровой ситуации и тактическими установками команды [2].

Технический прием. Представляет собой систему движений, т. е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей определенным образом взаимодействующих друг с другом [2].

Подача. По мнению Ю. Д. Железняк, под подачей следует понимать целенаправленные действия игрока, при помощи которых мяч ударом одной руки из-за лицевой линии перебивает через сетку на определенное расстояние. Раньше значение подачи сводилось к введению мяча в игру. Постепенно она превратилась в немаловажный технический прием и приобрела атакующий характер, значительно влияющий на исход состязания. Доля, отводимая подачам в общем арсенале технических средств, составляет 13 % [3].

Нападающий удар. Характеризуется сочетанием сложных по координации движений. Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег. Ритм разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 2–3 шага и скачок. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади-вперед-вверх еще до активного разгибания ног. Одновременно с взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх-назад, прогибается в груди и поясице. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, растянутые при замахе мышцы живота, груди и руки резко сокращаются [3].

Прием мяча. Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками. При этом кисти рук соединены вместе и вынесены вперед. При приближении мяча игрок разгибает ноги, туловище поднимает несколько вверх и вперед. Удар по мячу выполняют предплечьями, затем руки смещают вперед-вверх за счет выпрямления туловища и разгибания ног [3].

Блокирование. Определив направление и высоту передачи мяча для нападающего удара, игрок передвигается к предполагаемому месту встречи с мячом приставными шагами, скачком или медленным бегом. Руки выносятся над сеткой так, чтобы предплечья имели небольшой наклон по отношению к сетке, кисти рук разведены несколько меньше диаметра мяча и оптимально напряжены [3].

Изучая теоретическую подготовку опрашиваемых, мы выяснили, какое игровое амплуа более значимо среди студентов, занимающихся волейболом (рис. 4).

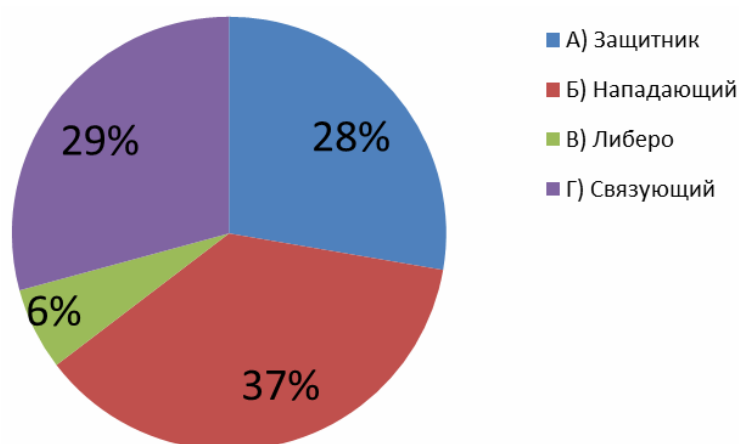


Рис. 4. Популярность игрового амплуа среди студентов СФУ

С целью определения основных средств и методов, которые используют студенты, занимающиеся волейболом, мы рассмотрим несколько терминов, относящихся к специальной физической подготовке в волейболе.

Прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене толчке развиваются усилия максимальной мощности, имеющий реактивно-взрывной характер. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая «взрывная» сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время [4] (рис. 5).



Рис 5. Упражнения, развивающие прыгучесть студентов

Как видно из рисунка, из всех респондентов 27 % для развития прыгучести используют выпрыгивания вверх из глубокого приседа. Второе и третье место занимают следующие средства – прыжки в длину с места и прыжки на передней части стопы.

Быстрота, как описывает И. Т. Лысаковский, это способность волейболиста выполнять технические приемы или перемещения по площадке в минимальный отрезок времени. Поэтому для повышения уровня скорости необходимо использовать силовые упражнения (рис. 6) [4].

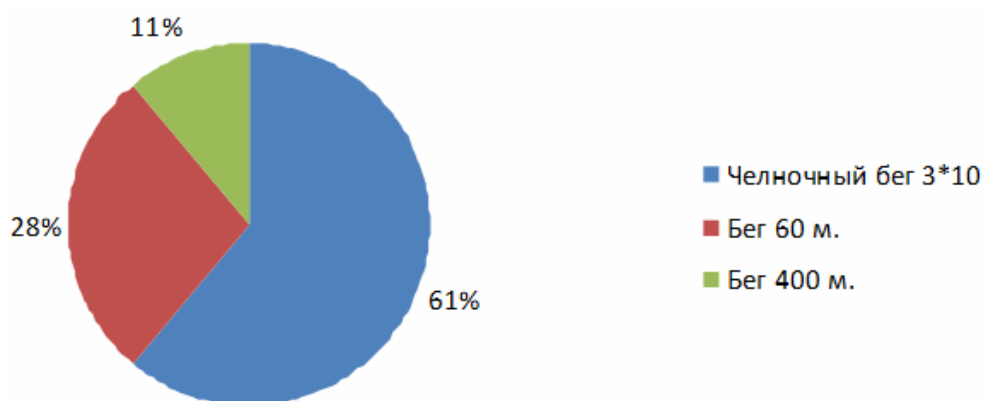


Рис 6. Средства для развития скоростных способностей

Из рисунка видно, что 61 % студентов используют челночный бег для развития скоростных способностей.

Выносливость, по определению И. Т. Лысаковского, – это способность к многократному повторению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара, постановки блока, выполнении вторых передач. Мышечная работа носит локальный характер, а это значит,

что она происходит в анаэробных условиях. Способность продолжать работу в бескислородных условиях обеспечивается как анаэробными возможностями, так и волевой подготовкой [4].

По мнению И. Т. Лысаковского общая психологическая подготовка осуществляется в период спортивного совершенствования, а не только перед предстоящими соревнованиями (рис. 7).

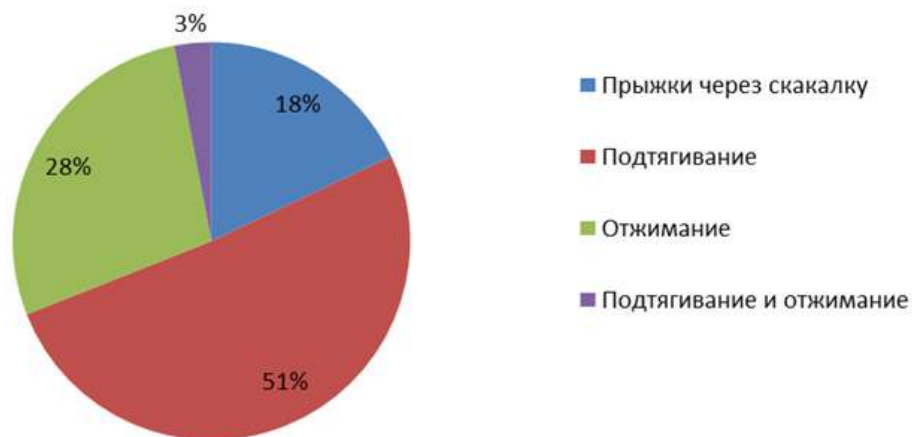


Рис 7. Выбираемые средства для развития силовой выносливости

На рисунке можно увидеть, что более половины анкетированных в тренировочных занятиях используют преимущественно подтягивание на перекладине. Вторым по значимости и использованию следует сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Основные задачи общей психологической подготовки волейболиста следующие:

- воспитание морально-волевых качеств личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких, как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера»;
- развитие внимания, в частности его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- совершенствование тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры [2].

Развитие способностей управлять своими эмоциями. Как определили П. Г. Сыманович и А. Н. Ширяев большая двигательная активность игроков, быстро меняющаяся игровая обстановка, чередование удач и неудач, физическое напряжение, кроме того, влияние зрителей, активно выражающих свое отношение к тому, что происходит на волейбольной площадке — все это дает право считать волейбол эмоциональным видом спорта. Интенсивность эмоциональных состояний зависит от значимости соревнований [5].

Целеустремленность и настойчивость. Эти качества выражаются в ясном сознании целей и задач, стоящих перед волейболистами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Воспитание: прежде всего, необходимо вырабатывать у игроков сознательное отношение к овладению техникой, тактикой игры. Развивать интерес к данной работе; ставить конкретные задачи на определенный срок и проверять их выполнение; задавать упражнения, различные по сложности и трудности и обязательно контролировать их выполнение; проводить занятия при любых условиях; не давать возможности останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи [5].

Выдержка и самообладание. Эти качества выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т. п.)

для предупреждения утомления. Воспитание: учить преодолевать утомление и болевые ощущения; добиваться выполнения любого задания точно и до конца. Развивать способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции; развивать специальную выносливость; проводить тренировки и игры в усложненных условиях; воспитывать у игроков чувство товарищества, умение подчинять личные интересы интересам коллектива; воспитывать чувство чести своего коллектива [5].

Решительность и смелость. Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Смело, не боясь принять на себя ответственность, вступать в единоборство. Активно действовать для достижения цели в опасных и ответственных ситуациях. Воспитание: применять различные упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления чувства боязни, колебания; включение в тренировки элементов хоккея, баскетбола, прыжков в воду, если возможно, прыжков с парашютной вышки и т. п. [5].

Инициативность и дисциплинированность. Эти качества выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, инициативу. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. Дисциплинированность выражается в умении подчинять свои действия задачам коллектива. Обязательная дисциплина предполагает не слепое подчинение по принуждению, а добровольное подчинение на основе сознания необходимости выполнения своего долга [5].

Таким образом, можно сделать следующие выводы. В период школьного возраста уровень технической подготовленности находится на начальном уровне, где они только начинают познавать и развиваться в этом виде спорта. Переходя в студенческий период, все качества и способности, полученные в школьном периоде, переходят из умений в навыки. Двигательные действия становятся более четкими и уверенными. А в после студенческий период у занимающихся замечается спад всех способностей.

Школьный возраст самый благоприятный для развития физической подготовленности. Это характеризуется тем, что у детей школьного возраста начинается срастание хрящевых дисков позвонков, завершается окостенение запястных и пястных отделов рук, заметно увеличивается длина тела, происходит быстрый рост костно-связочного аппарата, увеличивается мышечная масса и растет мышечная сила, развивается сосредоточенность, память и логическое мышление, быстро развивается острота мышечного чувства. Происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения. В студенческом и после студенческом периоде занимающиеся стараются поддерживать свою физическую форму.

Психическая подготовленность является главной способностью, потому что от нее зависит исход всех игр и поэтому ей уделяют больше времени. Тренировать ее начинают со школьного возраста, чтобы переходя в студенческий и после студенческий период дети, уже были устойчивы к внешним и внутренним раздражителям [6–18].

Библиографические ссылки

1. Мезенцева Н. В., Булатова Д. В. Физическая культура и спорта в системе образования : материалы XII Всерос. науч.-практ. конф. (23–25 апреля 2010 г., Красноярск) / СФУ. Красноярск, 2010. С. 92–95.
2. Буданова Е. А., Козырева Е. В. Оценка эффективности технико-тактических действий квалифицированных волейболистов // Теория и методика физической культуры и спорта: Наследие основоположников и перспективы развития : материалы Междунар. науч. конф., посвящ. 85-летию со дня рождения Л. П. Матвеева (26–28 мая 2010 г.) / РГУФКСИТ. М. : Светотон, 2011. С. 97–99.
3. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол: учеб. для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991.
4. Лысаковский И. Т. Темпы роста показателей физической подготовки. Омск, 1999.

5. Сыманович П. Г., Ширяев А. Н. Методические особенности физической подготовки спортсменов, специализирующихся в волейболе // Теория и методика физической культуры и спорта : материалы Междунар. науч. конф., посвящ. 85-летию со дня рождения Л. П. Матвеева (26–28 мая 2010 г.) / РГУФКСиТ. М. : Светотон, 2011. С. 214–216.
6. Артемьев В. П. Климчук В. А. Развитие максимальной силы с помощью изометрических упражнений в тренировке волейболистов I–II спортивных разрядов на общеподготовительном этапе // Теория и практика физ. культуры: тренер : журнал в журнале. 2001. № 5. С. 37–38.
7. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. М. : Человек ; Олимпия, 2007.
8. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Прыжковая подготовка волейболистов в подготовительном периоде на основе анализа их соревновательной деятельности // Теория и практика физ. культуры: тренер : журнал в журнале. 2004. С. 37–38.
9. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Основные упражнения, как средство развития физических качеств волейболистов // Теория и практика физ. культуры: тренер : журнал в журнале. 2004. С. 34–35.
10. Беляева А. В., Савина М. В. Структура системы подготовки: учебник для высших учебных заведений физической культуры. М. : Физкультура, образование, наука, 2000.
11. Беляева А. В., Савина М. В. Психологические качества и свойства личности : учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры. М. : Физкультура, образование, наука, 2001.
12. Беляева А. В., Савина М. В. Физические качества. // Учебник для высших учебных заведений физической культуры. М. : Физкультура, образование, наука, 2000.
13. Беляева А. В., Савина М. В. Структура системы подготовки : учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры. М. : Физкультура, образование, наука, 2002.
14. Савицкая Г. В., Ключникова Н. Н. Техническая подготовка для достижения желаемого результата в волейболе // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования : сб. науч. тр. / УлГТУ. Ульяновск, 2009. С. 168–169.
15. Савицкая Г. В., Ключникова Н. Н. Техническая подготовка для достижения желаемого результата в волейболе // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования : сб. науч. тр. / УлГТУ. Ульяновск, 2011.
16. Савицкая Г. В., Ключникова Н. Н. Техническая подготовка для достижения желаемого результата в волейболе // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования : сб. науч. тр. / УлГТУ. Ульяновск, 2009. С. 165–166.
17. Степанова Г. А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья (на примере физкультурно-оздоровительных работ) : монография / Сургут. пед. института. Сургут, 1999.
18. Стручков В. И., Ситников А. Я. Физическая культура и спорт в системе образования : материалы XII Всерос. науч.-практ. конф. (23–25 апреля 2010 г., Красноярск) / СФУ. Красноярск, 2010. С. 333–336.

References

1. Mezenceva N. V., Bulatova D. V. Fizicheskaya kul'tura i sporta v sisteme obrazovaniya : materialy XII Vseros. nauch.-prakt. konf. (23–25 aprelya 2010 g., Krasnoyarsk) / SFU. Krasnoyarsk, 2010. S. 92–95.
2. Budanova E. A., Kozyreva E. V. Ocenka ehffektivnosti tekhniko-takticheskikh dejstvij kvalificirovannykh volejbolistov // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta: Nasledie osnovopolozhnikov i perspektivy razvitiya : materialy Mezhdunar. nauch. konf., posvyashch. 85-letiyu so dnya rozhdeniya L. P. Matveeva (26–28 maya 2010 g.) / RGUFGKSiT. M. : Svetoton, 2011. S. 97–99.
3. Zheleznyak Yu. D., Ivojlav A. V. Volejbol: ucheb. dlya institutov fizicheskoy kul'tury. M. : Fizkul'tura i sport, 1991.
4. Lysakovskij I. T. Tempy rosta pokazatelej fizicheskoy podgotovki. Omsk, 1999.

5. Symanovich P. G., SHiryaev A. N. Metodicheskie osobennosti fizicheskoy podgotovki sportsmenok, specializiruyushchih v volejbole // *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta : materialy Mezhdunar. nauch. konf., posvyashch. 85-letiyu so dnya rozhdeniya L. P. Matveeva (26–28 maya 2010 g.)* / RGUFKSiT. M. : Svetoton, 2011. S. 214–216.
6. Artem'ev V. P. Klimchuk V. A. Razvitie maksimal'noj sily s pomoshch'yu izometricheskikh uprazhnenij v trenirovke volejbolistov I–II sportivnyh razryadov na obshche podgotovitel'nom ehtape // *Teoriya i praktika fiz. kul'tury: trener : zhurnal v zhurnale*. 2001. № 5. S. 37–38.
7. Belyaev A. V. Obuchenie tekhnike igry v volejbol i ee sovershenstvovanie. M. : Chelovek ; Olimpiya, 2007.
8. Belyaev A. V., Bulykina L. V. Pryzhkovaya podgotovka volejbolistov v podgotovitel'nom periode na osnove analiza ih sorevnovatel'noj deyatel'nosti // *Teoriya i praktika fiz. kul'tury: trener : zhurnal v zhurnale*. 2004. S. 37–38.
9. Belyaev A. V., Bulykina L. V. Osnovnye uprazhneniya, kak sredstvo razvitiya fizicheskikh kachestv volejbolistok // *Teoriya i praktika fiz. kul'tury: trener : zhurnal v zhurnale*. 2004. S. 34–35.
10. Belyaeva A. V., Savina M. V. Struktura sistemy podgotovki: uchebnik dlya vysshih uchebnyh zavedenij fizicheskoy kul'tury. M. : Fizkul'tura, obrazovanie, nauka, 2000.
11. Belyaeva A. V., Savina M. V. Psihologicheskie kachestva i svoystva lichnosti : uchebnik dlya vyssh. ucheb. zavedenij fiz. kul'tury. M. : Fizkul'tura, obrazovanie, nauka, 2001.
12. Belyaeva A. V., Savina M. V. Fizicheskie kachestva. // *Uchebnik dlya vysshih uchebnyh zavedenij fizicheskoy kul'tury*. M. : Fizkul'tura, obrazovanie, nauka, 2000.
13. Belyaeva A. V., Savina M. V. Struktura sistemy podgotovki : uchebnik dlya vyssh. ucheb. zavedenij fiz. kul'tury. M. : Fizkul'tura, obrazovanie, nauka, 2002.
14. Savickaya G. V., Klyuchnikova N. N. Tekhnicheskaya podgotovka dlya dostizheniya zhelaemogo rezul'tata v volejbole // *Sovershenstvovanie uchebnogo i trenirovochnogo processov v sisteme obrazovaniya : sb. nauch. tr. / UIGTU. Ul'yanovsk*, 2009. S. 168–169.
15. Savickaya G. V., Klyuchnikova N. N. Tekhnicheskaya podgotovka dlya dostizheniya zhelaemogo rezul'tata v volejbole // *Sovershenstvovanie uchebnogo i trenirovochnogo processov v sisteme obrazovaniya : sb. nauch. tr. / UIGTU. Ul'yanovsk*, 2011.
16. Savickaya G. V., Klyuchnikova N. N. Tekhnicheskaya podgotovka dlya dostizheniya zhelaemogo rezul'tata v volejbole // *Sovershenstvovanie uchebnogo i trenirovochnogo processov v sisteme obrazovaniya : sb. nauch. tr. / UIGTU. Ul'yanovsk*, 2009. S. 165–166.
17. Stepanova G. A. Vospitanie interesa k fizicheskoy kul'ture u detej s razlichnym urovnem zdorov'ya (na primere fizkul'turno-ozdorovitel'nyh rabot) : monografiya / Surgut. ped. instituta. Surgut, 1999.
18. Struchkov V. I., Sitnikov A. Ya. Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme obrazovaniya : materialy XII Vseros. nauch.-prakt. konf. (23–25 aprelya 2010 g., Krasnoyarsk) / SFU. Krasnoyarsk, 2010. S. 333–336.

© Гринько А. Л., Курако Д. В., 2016

УДК 338.246

СТЕП-АЭРОБИКА

Е. Г. Гудаева, Е. Н. Морозова

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: katerina.gudaeva@mail.ru

²E-mail: morozova_e_n@mail.ru

Степ-аэробика – это аэробная тренировка, в процессе которой движения выполняются с использованием степ-платформы с регулируемой высотой. Это прекрасное средство сжечь калории и укрепить свое здоровье.

Ключевые слова: аэробика, здоровье, степ.

STEP-AEROBICS

E. G. Gudaeva, E. N. Morozova

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: katerina.gudaeva@mail.ru

²E-mail: morozova_e_n@mail.ru

Step-aerobics – is aerobic exercise, during which the movements are performed using step – height adjustable platform. This is an excellent tool to burn calories and strengthen your health.

Keywords: aerobics, health, step.

Степ-аэробика – один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX в. Джин Миллер разработала новую методику – степ-аэробiku. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она пользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих свое тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни [1].

Разработчики оборудования фирмы Reebok создали степ-платформу, которая позволяла варьировать высоту, была устойчивой и удобной для выполнения подъемов и спусков. Джин Миллер и Келли Ватсон создали специальную хореографию, состоящую из различных шагов, подскоков, скачков, движений руками, танцевальных элементов. Научные исследования, проведенные Питером Фрэнсисом и Лорной Фрэнсис, подтвердили целесообразность применения нового тренда в аэробике. Это был случай, когда практика и теория в области фитнеса шли нога в ногу [2].

Смысл занятий в том, что бы выполнять восхождения на платформу и спусков с нее под специальную музыку. Это схоже с подъемами на лестницу с компонентами аэробики.

Во время занятий преподаватель имеет возможность чередовать, в одинаковой степени как силовые, так и аэробные упражнения, а кроме того элементы единоборств и танцев.

Обычно занятие продолжается ориентировочно 50 мин, за данное время сжигается 250–400 калорий. Безусловно, количество сожженных калорий находится в зависимости от нагрузки процедур. С целью того чтобы повысить продуктивность занятий, лучше использовать наиболее высокую платформу. Тренировку положено начинать с 20 мин, впоследствии со временем повышая длительность занятия вплоть до часа. В упражнениях степ-аэробикой большая часть нагрузки приходится на нижнюю часть тела, шаги помогают укрепить мышцы. Степ-аэробика – это занятие в низкоинтенсивном режиме. Правильная позиция с целью подготовки к степ-аэробике – голова поднята, плечи опущены, спина ровная, живот и ягодицы напряжены.

В чем преимущество степ-аэробики перед обыкновенной аэробикой и какую дает возможность добиться постоянные занятия ею?

Степ-аэробику применяют с целью занятий в реабилитационный период времени, впоследствии перенесенных болезней либо травм. Характерные особенности данного вида спорта такие: вы приобретете гармонично сформированное тело, превосходную осанку и развитые прекрасные, выразительные и точные движения. Степ аэробика проявляет положительное влияние на весь организм, усиливая дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а одинаковым образом нормализуя артериальное давление и работу вестибулярного аппарата. Все упражнения в степ аэробике ориентированы на тренировку мышц сердца и выработку наилучшей координации движений. Главное отличительная особенность степ аэробики от классической – исполняя похожие упражнения, позволяет добиться гораздо большей нагрузки и эффект даст о себе знать значительно быстрее. Степ аэробика влияет на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, формируя необходимую категорию мышц. Тело становится наиболее стройным, гибким, пластичным и выносливым.

Степ-аэробика принадлежит к классу аэробных упражнений (или, как сейчас популярно говорить, кардионагрузок). Основа аэробных упражнений заключается в том, что, выполняя поставленные движения быстрым темпе в течение длительного времени, мы нагружаем сердечную мышцу, вынуждая тело употреблять большее количество кислорода. Кислород помогает сжигать жировые отложения.

Как правильнее заниматься степ-аэробикой – одному либо в группе? Это далеко не последний вопрос. Принимается это решение исключительно собственно лично. Начинаящим лучше всего приступить к обучению степом в спорт клубе, где вас обучат правильно тренироваться. Тренировки в команде проходят весело, динамично. К этому же, начинающих там все время достаточно, и вы никак не станете чувствовать себя неумехой.

Эмоциональный настрой, формируемой группой, несравненно более крепкий. Весьма изысканно выглядят люди, которые красиво, слаженно выполняют движения под ритмичную музыку. А можно позаниматься персонально, с инструктором. В этом случае вы быстрее обучитесь управлять собственным телом и рассчитывать личную нагрузку.

И для начала выберите подходящую одежду. Штаны должны быть короткими – это предотвратит вероятные травмы. Желательно бы кроме того подобрать специальную обувь для степа, обладающую опцией поддержки стопы.

Во время занятий соблюдайте следующие правила. Занимайтесь не больше трех раз в неделю. Во время тренировки регулярно пейте воду. Следите, чтобы вы сбрасывали не больше 1 кг в неделю. Занимайтесь в своем темпе и не стремитесь быть «самой-самой». В группе должно быть не больше 20 человек. Если вам неудобно в группе, смените ее.

Степ-аэробика, возможно, один из наиболее простых и эффективных стилей и направлений в огромном семействе аэробики. Шаговая аэробика до забавного проста, она никак не требует чрезмерной концентрации и сосредоточению мыслей в строгом порядке усвоения тех, либо других движений. Все, что вам необходимо, – это уметь красиво шагать.

Но для тренера по аэробике принципиально не только искусно двигаться самому, но и способность обучить занимающихся правильной технике.

Сложность задачи увеличивается, так как в оздоровительной тренировке мы встречаемся с дефицитом времени. Как правило занимающиеся в состоянии приходят занятия не больше 2–3-х раз в неделю, при этом они желают как можно скорее достигнуть ожидаемого эффекта: сбросить лишний вес, усовершенствовать фигуру, состояние здоровья, а кроме того приобрести удовольствие, а не скучать на занятиях. Вследствие этого в отличие от спорта с высокими достижениями, занятие проходит, с сохранением принципа точности выполнения движений. Это увеличивает требования к тренеру: способность кратко и конкретно разъяснить технику, быстро заметить ошибки и тут же исправить их. Объяснения по разучиванию и критические замечания тренер обязан действовать в тактичной и вразумительной форме.

Как и в спорте, в аэробике используются 2 способа изучения: целостный и расчлененный. Относительно доступные движения, подобные как ходьба, приставные шаги и их вариации, разучиваются целостным методом. А вот различного рода «добавки» в разновидности движений руками требует уже расчленения. Первоначально разучиваются движения ногами, спустя некоторое время руками, и только после этого выполняется целостное двигательное действие. Расчлененный метод используется кроме того при разучивании разных танцевальных трудных для координации движений. Усвоение новых движений обязано быть строго поочередным, систематическим, а комбинации складываться из ранее в достаточной мере хорошо освоенных элементов.

В качестве ключевых методических приемов изучения хореографии выступают следующие.

Действенный комментарий и пояснение. В ходе выполнения занятия огромное значение обладают указания, что предоставляет тренер в процессе выполнения упражнений. Эти инструкции представляют значимость внешнего управляющего момента, с поддержкой которого занимающиеся могут эффективно продемонстрировать свои действия. При этом указания включают моменты, что и как совершать (термин движения, ключевые моменты техники, направление, подсчет и т. д.), в том числе корректирование более или менее грубых ошибок, принося коррекцию и тем самым используя правило противоположной связи, сохраняя при этом поточный способ выполнения упражнений. Пояснять необходимо в легкодоступной, ясной форме, принимая во внимание интеллектуальный средний уровень занимающихся в группе.

В большинстве случаев зрительное ведение применяется совместно со словесными указаниями. К примеру, представляется направление движения с объяснением, что же выполнять. Понятие оперативного комментария, объяснения и визуального управления командой обязана быть четкой, уверенной.

Нередко используются разнообразные формы фиксации, с содействием которых в ощущениях закрепляется более верное положение, характерное для той либо другой фазы упражнения, в отличительные черты при проведении силовых упражнений в партере и с различного рода амортизаторами, отягощениями.

К невербальным методам управления группой принадлежат также живые движения телом. Тренер обязан акцентировать своими движениями моменты расслабления, напряжения, характер танцевальных компонентов и т. п. Существенное значение содержит мимика. Немыслимо вести занятия при выражении недовольства, раздражительности, изможденности в лице.

Музыка как фактор обучения. Музыкальное сопровождение допускается расценивать и как фактор влияния в занимающихся аэробикой в ходе обучения упражнениям за счет перемены темпа и ритма музыкального сопровождения. Точная методика использования музыки содействует удачному усвоению двигательного навыка.

Важным методическим приемом предстает и перемена темпа выполнения хореографических движений: допускается задерживать либо увеличивать скорость в зависимости от стадии овладения элементом, компоновки либо цельной комбинации. В случае если в основе изучения нового хореографического материала темп будет чересчур стремительным, как правило, подобная ситуация имеет возможность послужить причиной к перенапряжению, скованной работе мышц, неспособности занимающихся понять упражнение и воспроизвести его, что в свою очередь, имеет возможность послужить причиной к раздражению,

выработать комплекс неспособности к этому роду двигательной активности. Вследствие этого «поспешать необходимо медленно».

Слишком задерживать осуществление движений в замедленном темпе кроме того никак не следует, таким (образом уменьшится воздействие занятия в кардио-респираторную систему, и оздоровительный результат в организм занимающихся). Не необходимо забывать о принципе «золотой середины».

Невозможно заставить занимающихся мгновенного исполнения эмоционального живого нужных комбинации. Сориентируйте заинтересованность в технической стороне, четкой последовательности элементов, ориентировки в пространстве, а затем вносите эмоциональность, раскрепощенность, выразительность, контроль действий. Самодисциплина действий охватывает в себе не только лишь механическое повтор движений, их внешней формы, но и контроль занимающихся за собственными мышцами, какие мышцы принимают участие в работе, какова степень их напряжения.

Тренер-инструктор обязан объяснять функциональную работу мышц, вследствие этого знания анатомии движений – важная составная часть системы подготовки профессионала по аэробике. Большую поддержку в проведении занятий обладает зеркало. Занимающиеся могут контролировать собственные движения и сравнивать с действиями тренера. Вследствие этого, таким образом, важно оснащать залы для аэробики зеркалами. Присутствие зеркал в залах для проведения аэробики не только выполняет функции дизайна, но и является значимым для обучения, технически правильного исполнения упражнений, для индивидуального контакта, и коммуникации с занимающимися спортом.

Психологи давно подметили, что в случае если мы желаем расположить к себе человека, который нам по какому-либо обстоятельству понравился, в таком случае мы во всем непроизвольно приступаем повторять его движения, мимику, а некоторые люди в том числе и дышат в одном ритме. Данному явлению эксперты дали название – отзеркаливание. Люди, освоившие отзеркаливание в идеальности, имеют все шансы применить это в собственных целях, обучаясь в больших группах в спортзале. Вследствие этого, если вы увлекаетесь степ-аэробикой, повторяя движения вслед за инструктором, вы приобретаете моральное удовлетворение от коллективных занятий.

Степ-аэробика интересна и разнообразна. Несколько лет назад степ-аэробика была официально признана самостоятельным видом спорта, по которому проводятся соревнования. Она стала популярна на всем земном шаре и с каждым днем приобретает все больше и больше последователей [3].

Библиографические ссылки

1. Степ-аэробика и ее методики [Электронный ресурс] // Электронная библиотека студента. URL: <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=479992> (дата обращения: 05.05.2016).
2. Степ-аэробика [Электронный ресурс] // Библиотека международной спортивной информации. URL: <http://bmsi.ru/doc/4dd5818e-8af9-4c67-9a60-16a6d4c8c673> (дата обращения: 05.05.2016).
3. Степ-аэробика [Электронный ресурс] // Тренажеры. URL: <http://gyms-ua.com/step-aerobika.html> (дата обращения: 05.05.2016).

References

1. Step-aehrobika i ee metodiki [Ehlektronnyj resurs] // Ehlektronnaya biblioteka studenta. URL: <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=479992> (data obrashcheniya: 05.05.2016).
2. Step-aehrobika [Ehlektronnyj resurs] // Biblioteka mezhdunarodnoj sportivnoj informacii. URL: <http://bmsi.ru/doc/4dd5818e-8af9-4c67-9a60-16a6d4c8c673> (data obrashcheniya: 05.05.2016).
3. Step-aehrobika [Ehlektronnyj resurs] // Trenazhery. URL: <http://gyms-ua.com/step-aerobika.html> (data obrashcheniya: 05.05.2016).

УДК 796

ЕДИНОБОРСТВА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

В. М. Дворкин

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: dvorkin528@mail.ru

Рассмотрены вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса курсантов силовых ведомств России, использованию соревновательных поединков при формировании служебно-прикладных двигательных навыков.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, рукопашный бой, профессиональная деятельность, соревновательные поединки.

MARTIAL ARTS IN THE SYSTEM PHYSICAL PREPARATION OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

V. M. Dworkin

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: dvorkin528@mail.ru

The article is devoted to the optimization of the training process of students Russian law enforcement agencies, the use of competitive matches in the formation of service and application of motor skills.

Keywords: physical training, cadets, martial arts, professional activity, competitive fights.

В настоящее время принимаются различные меры, направленные на повышение эффективности профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации сотрудников правоохранительных органов. Осуществляются мероприятия необходимые, для повышения уровня физической подготовленности, как важнейшей составляющей профессионального мастерства сотрудников.

В ходе оперативно-служебной деятельности сотрудники правоохранительных органов пресекают преступления, задерживают лиц, подозреваемых в этих преступлениях. Задержания преступников, как правило, связаны с применением физической силы, служебно-прикладных приемов и специальных средств.

К служебно-прикладным приемам можно отнести болевые приемы в стойке, действия с угрозой применения табельного оружия, личный досмотр, одевание наручников, групповое задержание правонарушителя и другие двигательные действия.

Для решения оперативно-служебных задач сотрудники правоохранительных органов должны иметь высокий уровень физической подготовленности и владеть навыками рукопашного боя. Формирование навыков применения физической силы, приемов рукопашного боя осуществляется на специальных занятиях, которые должны проводиться на высоком организационном уровне. При этом содержание учебного материала должно, в первую очередь, иметь служебно-прикладную направленность, т. е. должны развиваться физические качества и формироваться двигательные навыки, необходимые для осуществления служебной деятельности.

Немаловажно чтобы изучаемые приемы рукопашного боя были относительно простыми, надежными, соответствовали уровню физической подготовленности курсанта и одновременно были эффективными при задержании правонарушителей.

Считаем, что существует необходимость дальнейшего изучения различных методик преподавания рукопашного боя в вузах силовых структур, в результате чего возможно повышение эффективности занятий по физической подготовке. Также о необходимости совершенствования методик обучения приемам рукопашного боя, внедрении инновационных подходов к организации и проведению физической подготовки сотрудников правоохранительных органов отмечается в методических рекомендациях, сформулированных по итогам проведения международных и всероссийских научно-практических конференций [1].

Применение сотрудниками правоохранительных органов физической силы может иметь различные формы, которые представлены в существующих видах единоборств.

Единоборство: 1) бой двух противников один на один без применения огнестрельного оружия; 2) вид спортивного состязания, в котором два участника физически противодействуют друг другу с целью выявить победителя в схватке, используя либо только физическую силу, либо также различное спортивное снаряжение и ручное холодное оружие [2].

Представленное определение указывает на двойственную природу современных видов единоборств – это спортивные и боевые единоборства. Данная классификация не единственная возможная. Так, А. Е. Тарас приводит типичный ряд классификаций единоборств, широко представленный в литературе [3].

По специфике технических приемов А. Е. Тарас выделяет следующие виды единоборств: ударные, борцовские и комбинированные – сочетающие в той или иной пропорции приемы обеих групп.

Регулярно занимаясь различными видами единоборств, в том числе рукопашным боем, участвуя в тренировочных поединках и соревнованиях, занимающийся формирует не только двигательные навыки, позволяющие ему сохранять устойчивость и самому выполнять атакующие действия против агрессора, но и сохранять надлежащий психоэмоциональный настрой на победу. Следует отметить, что наиболее важной составляющей боевых искусств, систем самозащиты являются соревнования, поскольку они обеспечивают реализацию приобретенных умений и навыков в боевых, жестко-контактных, психострессовых ситуациях [2].

К сожалению, при проверке уровня сформированности двигательных навыков курсантов акцент делается на демонстрацию приемов рукопашного боя на несопротивляющемся партнере, а не на выполнении приема в ситуации приближенной к реальной.

Считаем, что участие в соревнованиях, пусть даже самых низших рангов, просто необходимо, потому, что многократное повторение атакующих и особенно защитных действий в условиях нападения твоего соперника, который не очень хочет тебя сильно ударить, может сыграть в настоящем бою злую шутку. Противник на соревнованиях или в бою такой любезности вам не предоставит.

Единоборства, обеспечивают помехоустойчивость бойца и его физическую подготовленность, в тоже время в определенной степени ограничивают круг дозволенных приемов, что обедняет его технический арсенал.

Специальные разделы самбо, дзюдо, рукопашного боя, имея на вооружении действительно боевые и эффективные приемы, не могут в отдельности обеспечить защищенность и боеготовность в силу невозможности их использования в соревновательных условиях, наиболее близких по психострессорным нагрузкам.

Именно поэтому в таких видах единоборств, как рукопашный бой, самбо, дзюдо существует спортивный раздел и специальный, в котором осваивают технику боевых приемов. Можно предположить, что, только занимаясь комплексно по двум разделам, можно рассчитывать на успех в соревнованиях, и в реальном поединке в условиях «улицы».

По нашему мнению, обучение приемам рукопашного боя должно начинаться с формирования положительной мотивации курсанта. Главное условие формирования мотивации – включение обучаемого в соответствующую действительность.

На основании вышеизложенного можно предположить, что все предлагаемые в специальной литературе приемы рукопашного боя известны давно, и в настоящее время новой и более эффективной может быть только система подготовки, в содержание которой входят:

- унификация содержания учебного материала;
- последовательность распределения учебного материала по времени;
- системность изложения учебного материала;
- правильно поставленная методика усвоения техники с нарастанием сложности условий служебно-прикладной направленности;
- широкое применение соревновательного метода в формировании служебно-прикладных двигательных навыков;
- методика обеспечения психологической устойчивости в психострессовых условиях поединка (соревнований).

Кроме того, мы считаем, что общие закономерности спортивной тренировки (при соответствующей адаптации их к реалиям служебной деятельности) могут и должны использоваться в физической подготовке курсантов.

Библиографические ссылки

1. Дворкин В. М. Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: по итогам IV Всероссийской научно-практической конференции // Вестн. Сиб. юрид. ин-та ФСКН России. 2012. № 2 (11). С. 125–131.
2. Шулика Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства. Ростов-н/Д : Феникс, 2004.
3. Тарас А. Е. Боевые искусства (200 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск : Харвест, 1996.

References

1. Dworkin V. M. Optimization of the educational and training process in educational institutions of higher professional education: in the IV All-Russian scientific-practical conference // Bulletin of the Siberian Institute of Law Russian Federal Drug Control Service. 2012. № 2 (11). P. 125–131.
2. Shulika Yu. A. Combat Sambo and applied arts. Rostov-n/D : Phoenix, 2004.
3. Taras A. E. Martial Arts (200 martial arts schools East and West). Minsk : Harvest, 1996.

© Дворкин В. М., 2016

УДК 796.012

КОМПЬЮТЕРНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ УПРАВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

В. И. Загrevский^{1,2}, О. И. Загrevский², Н. В. Иванчиков³

¹Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова
Республика Беларусь, 212021, г. Могилев, просп. Космонавтов, 1
E-mail: zvi@tut.by

²Национальный исследовательский Томский государственный университет
Российская Федерация, 634050, г. Томск-50, просп. Ленина, 36
E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru

³Могилевский институт МВД Республики Беларусь
Республика Беларусь, 212001, г. Могилев, ул. Крупской, 67
E-mail: ppfp@institutemvd.by

Предлагается тезис о логичности рассмотрения фазовой структуры двигательных действий с позиций: каждому структурному компоненту – своя двигательная задача. Тем самым достигается единство решения двигательных задач упражнения и его структурных компонентов.

Ключевые слова: моторика, двигательное действие, физическое упражнение, техника спортивных упражнений, фазовая структура.

COMPUTER DEFINITION KINEMATIC STRUCTURE OF MOTOR CONTROL ACTION

V. I. Zagrevsky^{1,2}, O. I. Zagrevsky², N. V. Ivanchikov³

¹Mogilev State A. Kuleshov University
1, Kosmonavtov Av., Mogilev, 212021, Republic of Belarus
E-mail: zvi@tut.by

²National Research Tomsk State University
36, Lenin Av., Tomsk-50, 634050, Russian Federation
E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru

³Mogilev Institute of the MOI of the Republic of Belarus
67, Krupskaya Str., Mogilev, 212001, Republic of Belarus
E-mail: ppfp@institutemvd.by

The article proclaimed the thesis about the logic of the consideration of the phase structure of the motor actions from the perspective of: each structural component is its motor task. Thereby achieving the unity of the solution of motor tasks and exercise of its structural components.

Keywords: motor skills, physical action, physical exercise, sports exercise, phase structure.

Двигательная задача и структурные элементы упражнения. Любое двигательное действие, развивается во времени, что предопределяет наличие в них причинно-следственной (каузальной) структуры, которая может быть выявлена на основе биомеханического моделирования, осмысления сущности двигательного действия и воплощена в понятийно-логической структуре упражнения [1]. Несомненно, что, эффективная система обучения упражнению должна содержать также визуальные формы двигательных представлений, полученных с помощью компьютерных технологий [2; 3].

Каждый класс спортивных упражнений и двигательных действий упражнений имеет свою специфику. Для построения эффективной методики обучения упражнениям каждого класса необходимо знать причинно-следственную структуру упражнения, на основании которой может быть разработана та или иная методика обучения. Возникает проблема, каким образом можно получить двигательную структуру, оптимально соответствующую осваиваемому упражнению. Решение может быть получено на основе следующих рассуждений.

Двигательные действия представляют собой компонентную систему относительно простых движений, биомеханическая структура и основные параметры которых максимально подобны наиболее сложным. В этом случае методическая цепочка обучения формируется из последовательного совершенствования техники относительно простых, хорошо освоенных движений, а изменение параметров их биомеханических характеристик, в сторону увеличения или уменьшения, способствует постепенному достижению модельных значений более сложных движений. Биомеханическое представление об увеличении сложности упражнений за счет изменения параметров их кинематической и динамической структуры наводит на мысль о том, что, обучение относительно простым техническим действиям и движениям необходимо строить исходя из технической структуры и биомеханических параметров, типичных для наиболее сложных движений данного типа. В этом случае сложные движения могут выступать в качестве целевой ориентировочной модели обучения [3].

При всей справедливости приведенных рассуждений нельзя не отметить, что причинно-следственная структура, эффективно служащая своему педагогическому назначению, не может быть построена без получения ответа на многие вопросы биомеханического характера. К таким вопросам относятся следующие: компонентный состав относительно простых движений в упражнениях ударного типа и силового воздействия в спортивных единоборствах, связь структурных изменений двигательных действий с параметрами изменения биомеханических характеристик, влияние вариативности управляющих движений спортсмена в суставах на энергетическое обеспечение отдельных фаз и частей упражнения [4].

Все перечисленное свидетельствует о наличии важной проблемы нахождения методов выявления и анализа причинно-следственной структуры упражнения как ядра системы обучения физическим упражнениям.

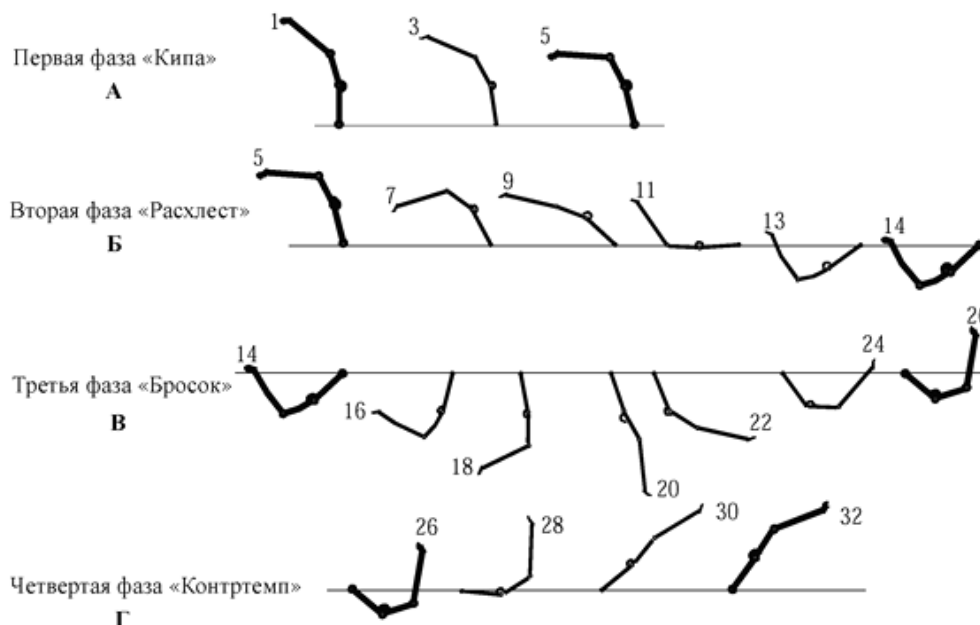
Если рассматривать структуру двигательного действия как систему, в которой функционирование каждого ее элемента подчинено достижению целевого назначения системы в целом и проявляется как конечный результат деятельности биосистемы, то отдельные фазы спортивного упражнения, соответствуют по педагогической направленности, двигательным задачам структурных компонентов упражнения. Отсюда следует, что как только достигнуто решение двигательной задачи определенной фазы упражнения, то завершается непосредственно и структурная часть рассматриваемой фазы упражнения и начинается переход к следующей фазе упражнения. Подобная ориентация на выделение относительно самостоятельных фаз упражнения по степени решения двигательных задач на отдельных участках траектории биосистемы позволяет автоматизировать процедуру определения границ перехода от одной фазы двигательного действия к другой с помощью средств компьютерной техники.

Технология компьютерного определения границ перехода от одной фазы спортивного упражнения к другой основывается на применении к управляющим функциям биосистемы методов дифференциального исчисления. В соответствии с одним из свойств дифференцируемости функций, если ее первая производная равна нулю, то функция имеет в данной точке локальный экстремум (минимум или максимум) [5]. Воспользовавшись этим свойством можно определить экстремум функции управления на всей траектории биосистемы.

В наших исследованиях в качестве функции управления мы взяли величину сгибательно-разгибательных движений спортсмена в суставах. Аналогом рассматриваемой функции является разность обобщенных координат биосистемы, где под обобщенной координатой понимается угол наклона звена модели опорно-двигательного аппарата тела человека к оси Ox абсолютной (неподвижной) декартовой системы координат, принимаемой за тело отсчета. По материалам видеосъемки упражнений выполняется промер упражнения, определяются обобщенные координаты биосистемы.

Разность обобщенных координат модели записывается в виде таблицы чисел, в которой номеру строки соответствует номер кадра видеосъемки, а номеру колонки – номер звена модели. К полученной таблице чисел применяется метод численного дифференцирования. В разработанной компьютерной программе определяется момент перехода от плюсовых значений первой производной разности обобщенных координат к отрицательным ее значениям и наоборот. Этому моменту времени соответствует номер видеокадра упражнения. Последовательно просматривается вся траектория звеньев тела спортсмена, и определяются номера видеокадров локального экстремума функций кинематического управления биосистемы. Полученные номера видеокадров и определяют границу перехода от одной фазы упражнения к другой.

Рассмотрим на примере гимнастического упражнения «перелет Ткачева» на перекладине биомеханические аспекты определения фазового состава упражнения [6] (см. рисунок).



Кинетограмма гимнастического упражнения «Перелет Ткачева» на перекладине, построенная на основе выделенных граничных положений

В соответствии с изменениями программы позы и вычисленными граничными положениями звеньев модели в фазовой структуре упражнения выделено 4 фазы (см. рисунок, таблицу).

Кинематические показатели фазового состава упражнения «Перелет Ткачева» с реализацией кинематической программы управляющих движений в плечевых (P_1) и тазобедренных (P_2) суставах

Фаза суставного действия	Сустав	Длительность, с	Суставной угол «программа позы», град	Амплитуда суставного действия, град	ОЦМ «программа ориентации», град
Исходное положение	P_1	–	170–180	–	95–105
	P_2	–	165–185	25–50	
«Кипа» (сгибание)	P_1	0,48	155–165	5–25	112–120
	P_2	0,48	135–140	115–130	108–115
«Расхлест» (разгибание)	P_1	0,48	180–200	15–45	200–210
	P_2	0,48	255–265	135–155	200–210
«Бросок» (сгибание)	P_1	0,32	120–130	50–80	310–320
	P_2	0,28	110–120	95–115	325–335
«Контртемп» (разгибание)	P_1	0,16	180–195	50–75	405–415
	P_2	0,20	215–225	–	

Таким образом, возможность автоматизированного определения фазовой структуры упражнения позволит унифицировать процедуру дифференцирования упражнения на его структурные элементы и корректно выделить их в системе двигательного действия. Параллельно с этим появляется возможность получить численные значения наиболее информативных характеристик управляющих функций: амплитуда сгибательно-разгибательных действий, время достижения максимума и минимума управления, продолжительность, одновременность или разновременность начала и окончания изменения углов в суставах и другие кинематические параметры управления.

Библиографические ссылки

1. Дмитриев С. В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. Н. Новгород, 1995.
2. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным движениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М. : Физкультура и спорт, 2007.
3. Попов Г. И. Биомеханические обучающие технологии на основе средств искусственной управляющей и предметной сред // Наука в олимпийском спорте. 2005. № 2. С. 159–168.
4. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений : популяр. пособие. М. : Terra-Sport, 2002.
5. Бахвалов Н. С. Численные методы (анализ, алгебра, обыкновенные дифференциальные уравнения). М. : Наука, 1975.
6. Загrevский О. И., Загrevский В. И. Формирование двигательных действий гимнастов на основе создания представления о рабочих позах в основных опорных точках упражнения // Вестн. Том. гос. ун-та. 2013. № 369. С. 147–150.

References

1. Dmitriev S. V. teaching the basics of axiological and biomechanical modeling of motor actions of the athlete. N. Novgorod, 1995.
2. Gaverdovski Y. K. Teaching of sports movements. Biomechanics. Methodology. Didactics. M. : Physical culture and sport, 2007.
3. Popov G. I. Biomechanical training technologies on the basis of artificial subject and administering environments // Science in Olympic sports. 2005. № 2. P. 159–168.
4. Gaverdovski Y. K. Technique of gymnastic exercises : popular manual. M. : Terra-Sport, 2002.
5. Bakhvalov N. S. Numerical methods (analysis, algebra, ordinary differential equations). M. : Nauka, 1975.
6. Zagrevsky O. I., Zagrevsky V. I. Formation of motive actions of gymnasts on the basis of the working positions in the main strong points of the exercise // Bulletin of the Tomsk state University. 2013. № 369. P. 147–150.

© Загrevский В. И., Загrevский О. И., Иванчиков Н. В., 2016

УДК 796.012

МОДЕЛИРОВАНИЕ КИНЕМАТИКИ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНА В СРЕДЕ VISUALBASIC 2010 EXPRESS

В. И. Загrevский^{1,2}, О. И. Загrevский², Н. В. Иванчиков³

¹Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова
Республика Беларусь, 212021, г. Могилев, просп. Космонавтов, 1
E-mail: zvi@tut.by

²Национальный исследовательский Томский государственный университет
Российская Федерация, 634050, г. Томск-50, просп. Ленина, 36
E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru

³Могилевский институт МВД Республики Беларусь
Республика Беларусь, 212001, г. Могилев, ул. Крупской, 67
E-mail: ppfp@institutemvd.by

Рассматривается методика синтеза техники спортивных упражнений с заданными свойствами в вычислительном эксперименте на компьютере. Теоретическое прогнозирование результата двигательной деятельности спортсменов возможно в имитационном моделировании на компьютере на основе построенной математической модели синтеза движения биомеханической системы. Результаты теоретического прогнозирования эффективной техники целевого упражнения позволяют обосновать рациональную методику его обучения.

Ключевые слова: спортивное упражнение, техника, биомеханическая система, кинематика, модель.

MODELING THE KINEMATICS OF THE ATHLETE'S MOVEMENTS IN VISUAL BASIC 2010 EXPRESS

V. I. Zagrevsky^{1,2}, O. I. Zagrevsky², N. V. Ivanchikov³

¹Mogilev State A. Kuleshov University
1, Kosmonavtov Av., Mogilev, 212021, Republic of Belarus
E-mail: zvi@tut.by

²National Research Tomsk State University
36, Lenin Av., Tomsk-50, 634050, Russian Federation
E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru

³Mogilev Institute of the MOI of the Republic of Belarus
67, Krupskaya Str., Mogilev, 212001, Republic of Belarus
E-mail: ppfp@institutemvd.by

The method of synthesis technique of sports exercises with specified properties in the computational experiment on the computer. Theoretical prediction of outcome of motive activity of sportsmen it is possible to simulate the computer-based mathematical models of synthesis of motion of the biomechanical system. The results of theoretical prediction of effective techniques of targeted exercises allow you to justify a rational methodology of his training.

Keywords: sport exercise, technique, biomechanical systems, kinematics, model.

Конструирование различных пространственных форм механизмов, выполняемое в настоящее время наиболее эффективно с помощью средств компьютерной техники, является важнейшей составляющей современных технологических процессов в проектной сфере

деятельности. Проектирование кинематики пространственных механизмов всегда отличается высокой сложностью и определяет в конечном итоге качество конечного продукта, его стоимость и эффективность эксплуатации.

В биомеханике физических упражнений разработка технологии компьютерного проектирования техники спортивных упражнений и ее практическая реализация в учебно-тренировочном процессе позволит улучшить кинематическую и динамическую структуру соревновательных упражнений, повысить спортивный результат. Тем не менее, на сегодня приходится констатировать факт отсутствия средств автоматизации проектирования кинематики биомеханических систем (БС) в учебно-тренировочном процессе. Достойным сегодняшнего рынка программ решением было бы создание массовой системы проектирования двигательных действий спортсмена с заданными кинематическими параметрами техники целевого спортивного упражнения.

Проектное решение. В процессе разработки данного направления исследования был создан проект системы «Кинематика БС» для моделирования траектории неразветвленных биомеханических систем с заданными кинематическими параметрами на границе фаз упражнения. Задаваемые параметры кинематического состояния биосистемы в граничных точках фаз упражнений определяли и реализовывали в формализованном виде содержательно-смысловую информацию двигательной задачи. Таким образом, формализация двигательной задачи в отдельных фазах упражнения достигалась введением в программу движения БС кинематических характеристик, адекватных содержательно-смысловому наполнению двигательной задачи в рассматриваемой части целевого упражнения.

Способы управления моделью биомеханической системы в вычислительном эксперименте на компьютере. Программа для модели написана на языке VISUALBASIC 2010 EXPRESS, реализованном на платформе VB.net. Результатом работы программы является массив обобщенных координат биомеханической системы, соответствующий траекторным положениям модели в промежутках между заданными позициями. Соответствующая траектория модели формируется в вычислительном эксперименте на основе введенного пользователем массива позиций биосистемы. Позиция, задаваемая в виде обобщенных координат биосистемы, разграничивает фазы упражнения. Ошибка отклонения вычисленного положения звеньев модели от положения, заданного в позиции, указывается пользователем и может варьировать в диапазоне от $0,01^\circ$ до $5,0^\circ$. Целесообразность задания координат позиции на границе фаз упражнения определяется достижением экстремума по амплитуде сгибательно-разгибательных (управляющих) движений спортсмена в суставах в этих точках траектории. В языке используется термин «позиция», так как этот термин является одним из стандартов ISO, который введен в действие на территории Российской Федерации с 01.01.2016 г. в качестве Национального стандарта Российской Федерации (ГОСТ Р ИСО 8373-2014: Роботы и робототехнические устройства. Термины и определения, ГОСТ Р от 26 ноября 2014 г.) [1].

Для указанной последовательности позиций (A_i) определяется время движения биомеханической системы от A_{i-1} позиции к A_i позиции. Уточнение длительности перемещения БС по времени на интервале от A_{i-1} позиции к A_i позиции осуществляется в итерационном цикле с учетом достижения заданного кинематического состояния в A_i позиции перемещения. Уточненное значение времени используется в алгоритме конструирования управляющих действий спортсмена на интервале перемещения БС от A_{i-1} позиции к A_i позиции.

Математическое описание позиции. В программной реализации позиция описывается тремя декартовыми координатами центра сустава, ближайшего к опоре (проксимальный сустав), и тремя эйлеровыми координатами звена модели, определяющими векторы ориентации звена биосистемы относительно базовой системы координат. Фактически, для плоскостной неразветвленной биомеханической системы, позиция задается массивом обобщенных координат (угол наклона звена к оси абсцисс декартовой системы координат), соответствующих по количественному составу количеству звеньев модели.

Подобный подход задания позиции, при рассмотрении плоскостных движений, оправдан уменьшением ввода исходных данных, так как, в дальнейшем, координаты дистального сустава вычисляются по рекуррентным уравнениям связи, включающим в себя данные о декартовых координатах проксимального сустава, длине звена и обобщенной координате звена.

Ввод исходных данных моделирования. Ввод исходных данных моделирования осуществляется по следующим компонентам модели:

- количество звеньев модели;
- биомеханические характеристики структурных компонентов модели (сегменты и звенья) – длина звена, расстояние от суставов до центра масс звена, масса звена, центральный момент инерции звена;
- количество позиций на траектории биосистемы;
- обобщенные координаты биомеханической системы для каждой позиции.

Количество звеньев модели и количество позиций на траектории биосистемы задается в интерактивном режиме диалога пользователя с программной системой с использованием окошек ввода цифровой информации (*textBox*) о количестве звеньев модели и количестве позиций на траектории БС. Сведения о количестве звеньев модели необходимы для автоматизированного формирования уравнений кинематики, динамики и уравнений целенаправленного движения биомеханической системы. Сведения о количестве позиций используются в процедуре определения момента завершения вычислительного эксперимента.

Вычислительный эксперимент завершается тогда, когда будет обработана последняя позиция траектории БС. Итерационный цикл обработки каждой позиции продолжается до полной сходимости, которая обусловлена заданным допустимым отклонением вычисленных значений обобщенных координат от заданных координат в позиции. Поэтому количество итерационных циклов моделирования заранее не указывается, но в случае необходимости можно осуществить аварийный выход из итерационных процедур. При аварийном выходе из программы результаты вычислений будут получены, но требуемый диапазон допустимого отклонения по обобщенным координатам в позиции не будет достигнут.

Биомеханические характеристики структурных компонентов модели отражает массив из 4-х показателей масс-инерционных характеристик (МИХ) сегментов опорно-двигательного аппарата тела человека, расположенных в колонках таблицы: L_i – длина i -го сегмента, S_i – расстояние от оси вращения (сустав) до центра масс i -го сегмента, P_i – вес i -го сегмента, J_i – центральный момент инерции i -го сегмента. Здесь i – символьное обозначение номера сегмента, цифровому значению которого в условиях контакта кистей рук спортсмена с опорой соответствует: 1 – кисть, 2 – предплечье, 3 – плечо, 4 – голова, 5 – туловище, 6 – бедро, 7 – голень, 8 – стопа. При условии контакта стоп ног спортсмена с опорой индексация меняется: 1 – стопа, 2 – голень, 3 – бедро, 4 – туловище, 5 – голова, 6 – плечо, 7 – предплечье, 8 – кисть.

Сведения о биомеханических характеристиках сегментов модели располагаются в редактируемой таблице Data View Grid, формируемой компьютером, в зависимости от указанных условий контакта модели с опорой, в автоматизированном режиме расчетных операций. На стадии подготовки входных данных моделирования редактированию подлежит колонка таблицы L_i , в которую заносится цифровая информация об экспериментальных значениях длин сегментов модели опорно-двигательного аппарата тела спортсмена. Остальные колонки данных МИХ сегментов модели вычисляются по одному из, указанных пользователем, направлений:

- по алгоритмам уравнений регрессии, изложенным в работе [2];
- по средним статистическим данным геометрии масс тела человека [3].

На заключительной стадии подготовки данных о структурной организации компонентов модели формируется таблица звеньев модели, основанная на включении в звено одного или нескольких сегментов, в суставных соединениях которых, в процессе моделирования, сгибательно-разгибательные движения выполняться не будут. Для каждого из звеньев,

состоящих из нескольких сегментов, рассчитываются данные МИХ, отражаемые в специальной таблице. Расчет основывается на исходных данных таблицы Data View Grid.

Обобщенные координаты биомеханической системы для каждой позиции в процессе функционирования программной системы в режиме ввода можно задать:

- в цифровом варианте программного кода;
- в виде редактируемой таблицы чисел;
- считыванием из файла;
- палочкообразной схемой звеньев модели в редактируемом графическом редакторе программной системы.

Каждый из вариантов ввода обобщенных координат обладает, отличающим его, преимуществом. Цифровой вариант программного кода целесообразно использовать при тестировании программы, когда исходные данные изменяются не столь часто. Редактируемая таблица чисел употребляется в многократных прогонах модели с разным числом позиций и изменяющимися значениями обобщенных координат. Считывание из файла – оперативно, но требует предварительной подготовки исходных данных. Построение позы спортсмена с использованием графического редактора – наглядно и не требует даже элементарных знаний в области координатных систем и тригонометрии. Для пользователя, не обладающего специальными знаниями в области биомеханики физических упражнений, предпочтительным является вариант ввода обобщенных координат в графическом редакторе.

Кинематическое состояние биомеханической системы в отдельных позициях. Требуемая техника спортивного упражнения обеспечивается необходимыми параметрами кинематического состояния БС в отдельных позициях и характеризуется показателями обобщенных координат, обобщенных скоростей и обобщенных ускорений звеньев модели. Поэтому усилить требования к кинематическому состоянию спортсмена в отдельных позициях можно дополнительным наложением ограничений на угловую скорость и угловое ускорения звеньев модели. Так как кинематическая связь между звеньями модели является голономной, то ее можно дифференцировать по времени и тем самым наложить условия на кинематику звеньев модели в отдельных позициях, что будет обеспечивать требуемую технику спортивного упражнения.

Требование задания кинематического состояния моделируемой биосистемы по обобщенным координатам и обобщенным скоростям в начальный момент времени является необходимым условием функционирования модели. Для остальных позиций задание ограничений на обобщенные координаты является обязательным, так как они формируют позу спортсмена в соответствующих позициях, а наложение условий на обобщенные скорости можно ослабить исходя из предпосылки, что управляющие функции в это время достигают экстремальных значений, а, следовательно, их первые производные по времени равны нулю. Вторые производные будут формироваться алгоритмом изменения управляющих функций.

Таким образом, в вычислительном эксперименте создается прообраз техники спортивного упражнения с заданными свойствами, что соответствует по Н. А. Бернштейну модели потребного будущего [4]. Подобный подход синтеза техники спортивных упражнений, с заданием управляющих функций на кинематическом уровне, позволяет прогнозировать отдельные варианты исполнения упражнения, оценивать в биомеханическом аспекте качество техники сконструированного движения и выбирать среди них тот вариант синтезированного движения, который отвечает требуемым критериям эффективной техники.

Рассматриваемая методология синтеза техники спортивных упражнений коренным образом меняет место и роль научного познания в области двигательной деятельности человека, совершенствования техники спортивных упражнений. Теория построения движений, вместо констатирующего фактора результатов двигательной деятельности, становится способной предвосхищать практический результат двигательной активности спортсменов и реализуется на первом плане в методологической цепочке: практика–теория, теория–практика.

Библиографические ссылки

1. ГОСТ Р ИСО 8373-2014: Роботы и робототехнические устройства. Термины и определения [Электронный ресурс]. URL: http://standartgost.ru/g/ГОСТ_Р_ИСО_8373-2014#page-1 (дата обращения: 15.04.2016).
2. Зациорский В. М., Аруин А. С., Селуянов В. Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. М. : Физкультура и спорт, 1981.
3. Донской Д. Д., Зациорский В. М. Биомеханика : учебник для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1979.
4. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М. : Медицина, 1966.

References

1. GOST R ISO 8373-2014: Robots and robotic devices. Terms and definitions [Electronic resource]. URL: http://standartgost.ru/g/ГОСТ_Р_ИСО_8373-2014#page-1 (date of visit: 15.04.2016).
2. Zaciorskij V. M., Aruin A. S., Seluianov V. N. Biomechanics of human motor system. M. : Physical culture and sport, 1981.
3. Donskoy D. D., Zaciorskij V. M. Biomechanics: proc. for institutes of physical culture. M. : Physical culture and sport, 1979.
4. Bernstein N. A. Essays on physiology of movements and physiology of activity. M. : Medicine, 1966.

© Загrevский В. И., Загrevский О. И., Иванчиков Н. В., 2016

УДК 796

ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕГО ОПТИМИЗАЦИИ

В. Т. Заракушев

Адыгейский государственный университет
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208
E-mail: snkhazova@gmail.com

Представлена анкета и приведены результаты анкетирования, позволившие составить представление об отношении современных родителей к спортивной деятельности их детей, а также об активности родителей в физическом воспитании детей. На основе полученных результатов разработано и изложено в статье краткое содержание просветительской работы с родителями как основы повышения качества семейного физического воспитания.

Ключевые слова: отношение, родители, спортивная деятельность, дети, анкетирование, работа с родителями.

PARENTS' ATTITUDES TO SPORTS ACTIVITIES FOR CHILDREN AND THE POSSIBILITY OF OPTIMIZATION

V. T. Zarakushev

Adygeya State University
208, Pervomayskaya Str., Maikop, 385000, Russian Federation
E-mail: snkhazova@gmail.com

The article presents a profile and the results of the survey, which allowed to make representation about the relationship of modern parents to their children's sports activities, as well as the physical activity of parents in the upbringing of children. On the basis of the results was developed and described in the article summary in educational work with parents as a basis for improving the quality of family physical education.

Keywords: parents' attitude to sport deyatielnosti children, questionnaires, work with parents.

Известно, что существенное влияние на формирование, поддержание и усиление мотивации детей к занятиям спортом оказывают или могут оказать их родители. Однако в современных социально-экономических условиях отношение самих родителей к спортивному настоящему и будущему их детей неоднозначно. Это связано и финансовой затратностью некоторых видов спорта, и с объективными организационными трудностями посещения тренировок и соревнований, и с ориентацией на конкретные «престижные» профессии, подготовка к освоению которых требует от школьников уделять особое внимание определенным учебным предметам, не оставляя времени для занятий спортом, и с иными причинами. Ввиду большого влияния содержания семейного воспитания на формирование и развитие личности мы сочли важным выявить характер отношения родителей к физическому воспитанию детей, к занятиям спортом, их педагогическую активность в данном направлении. Для этого была разработана анкета и проведено анкетирование жителей г. Нальчика – родителей школьников, занимающихся и не занимающихся спортом (всего 389 человек).

Анкета

Уважаемые родители! Мы хотим поближе познакомиться с вашей семьей, ее отношением физической культуре и спорту, спортивной деятельности и профессиональному образованию ваших детей, с тем, чтобы наше сотрудничество с вами было более плодотворным и адресным. Для этого просим ответить вас на нижеследующие вопросы.

1. Прививаете ли Вы своим детям интерес к физическим упражнениям, занятиям спортом? (да, нет) Каким образом? _____

2. Есть ли вашей семье спортсмены (бывшие спортсмены), либо люди, как-то связанные со спортом? Общаются ли они с вашими детьми? (да, нет) _____

3. Посещаете ли Вы с детьми спортивные мероприятия? _____

4. Осведомлены ли Вы о спортивных предпочтениях своих детей? (да, нет, частично) Разделяете ли Вы их интересы? (да, нет, частично) _____

5. Занимаются ли Ваши дети спортом? (да, нет, прекратили заниматься) _____

6. В зависимости от того, как вы ответили на предыдущий вопрос, ответьте на вопросы одной из следующих групп:

6.1. Ваш ответ «Да»:

– Довольны ли Вы тем, что Ваши дети занимаются спортом? (да, нет, частично).

Почему? _____

– Повлияли ли Вы на то, чтобы дети начали заниматься спортом? (да, нет, частично).

Как именно? _____

– Что или кто, на Ваш взгляд, оказал решающее влияние на то, чтобы Ваши дети занялись спортом? _____

– Связываете ли Вы будущее своих детей со спортивной карьерой? (да, нет, не знаю).

Почему? _____

– Желаете ли Вы, чтобы ваши дети сделали спортивную карьеру (да, нет, не знаю)?

Почему? _____

Какая информация Вам необходима в этой связи? _____

– Кто, на Ваш взгляд, должен заниматься профессиональной ориентацией детей? _____

В какой форме? _____

6.2. Ваш ответ «Нет»:

– Хотите ли Вы, чтобы Ваши дети занимались спортом (да, нет, все равно). Почему? _____

– Могут ли родители способствовать тому, чтобы дети занялись спортом? (да, нет, частично). Каким образом? _____

– Готовы ли Вы пересмотреть свою позицию относительно спортивной активности Ваших детей? (да, нет, не знаю) _____

– Какая информация Вам необходима, чтобы мотивировать детей к занятиям спортом? _____

– Кто, на Ваш взгляд, должен заниматься пропагандой занятий спортом среди детей? _____

Каким образом? _____

6.3. Ваш ответ «Прекратили заниматься»:

– Как Вы относились к спортивной деятельности детей в период их активных занятий? (положительно, отрицательно, все равно). Почему? _____

– Как вы относитесь к прекращению вашими детьми спортивной деятельности? (положительно, отрицательно, это их дело). Почему? _____

– Что побудило ваших детей начать занятия спортом? _____

– В чем, на Ваш взгляд, причина прекращения Вашими детьми спортивных занятий? _____

– Как Вы относитесь к возобновлению Вашими детьми спортивных занятий? (положительно, отрицательно, все равно) _____

– Кто или что, на Ваш взгляд, может побудить ваших детей возобновить тренировки?

7. Как Вы относитесь к профессиональному физкультурно-спортивному образованию для Ваших детей? (положительно, это зависит от интересов ребенка, категорически против). Почему?

8. Какие характеристики профессии важны для Вас при выборе будущей специальности для ваших детей?

9. Обсуждаете ли Вы с детьми их профессиональное будущее? (да, нет, иногда). Можете ли Вы повлиять на их выбор, и каким образом?

10. Как Вы оцениваете профориентационную деятельность тренеров и учителей общеобразовательных школ?

Анализ анкетных опросов респондентов позволил сделать ряд выводов.

Во-первых, свое участие в физическом воспитании детей отметили 53,9 % респондентов, причем только у 15,2 % оно является систематическим и целенаправленным (постоянные совместные утренние гимнастика, активный отдых, посещение спортивных мероприятий и т. п.); остальные назвали ситуативные меры и способы. У 36,1 % опрошенных в семьях есть спортивные клубы, в том числе, бывшие (а также тренеры, учителя ФК, представители спортивного бизнеса, другие работники физкультуры и спорта), однако их влияние на физическое воспитание детей более-менее существенным назвали только 3,8 %.

Во-вторых, осведомленность о спортивных интересах и предпочтениях своих детей отметили лишь 64,8 % родителей (из которых 76,5 % составили родители, чьи дети прекратили заниматься спортом); из них 59,3 % разделяют интересы, но, преимущественно, пассивно: просмотр спортивных передач и т. п. Позитивно относятся к тому, чтобы дети начали (возобновили) заниматься спортом 57,1 % родителей («нет» – 39,8 %, «все равно» – 3,1 %). Основными факторами положительного отношения названы: польза для здоровья, самочувствия (в том числе, морально-психологического) – 77,3 %, организованное проведение свободного времени – 68,9 %, воспитание характера 57,6 %. Негативное отношение связано, прежде всего, с опасениями, что спортивная деятельность будет мешать учебе в школе (35,4 %) и музыкальным, художественным и т. п. занятиям (38,1 %), нанесет вред здоровью (травмы) – 39,3 %. Существующую (негативную и неопределенную) позицию готовы изменить 68,3 % респондентов из соответствующих групп. Больше половины (57,2 %) родителей, чьи дети прекратили заниматься спортом, желали бы возобновления детьми спортивной деятельности.

В-третьих, подавляющее большинство родителей (91,7 %) считают, что они способны (полностью либо частично) позитивно влиять на отношение к спорту своих детей, причем совместное участие в физкультурно-спортивных мероприятиях названо в этой связи основным воспитательным средством (85,2 %). Помимо этого в качестве основных субъектов пропаганды занятий спортом названы: тренеры (92,3 %), учителя ФК (54,4 %), СМИ (72,8 %). Основная информация, интересующая родителей в связи с проблемами физического воспитания и мотивации детей к занятиям спортом, относится к медицинскому, физиологическому и морально-психологическому влиянию различных видов спортивной деятельности.

Таким образом, можно видеть, что при существующем положении значительная часть родителей не может стать действенным фактором спортивной мотивации детей; в данном направлении необходима целенаправленная разъяснительно-пропагандистская работа тренеров и учителей физической культуры. Анализ ответов респондентов на вопросы анкеты, а также дополнительные индивидуальные и коллективные беседы с ними позволили определить следующее примерное содержание такой работы.

1. Проведение индивидуальных (при личном общении) и дифференцированных (с отдельными группами родителей) разъяснительно-уведомительных бесед:

– о пользе занятий спортом для физического развития детей, о позитивном воздействии занятий спортом на формирование детских/подростковых характера и поведения, о «мифологичности» их представлений о травматичности спортивной деятельности, преувеличенности их опасений (для родителей, не желающих, чтобы их дети занимались спортом);

– о важности для детей продолжения занятий спортом с точки зрения физиологических и медицинских показателей, становления характера и преодоления подростками проблем взросления, о перспективности (с экономической, индивидуально-психологической и др. позиций) занятий спортом на профессиональном уровне (для родителей, негативно относящиеся к занятиям спортом и возможной спортивной карьере своих детей).

2. Организация и проведение встреч родителей:

– с тренерами и спортсменами ДЮСШ, СДЮШОР, с родителями школьников, занимающихся спортом – демонстрируются успехи спортсменов; обсуждается мнение родителей школьников–спортсменов о положительном воздействии занятий спортом на их детей, приводятся примеры; рассказывается о графике работы ДЮСШ, СДЮШОР, о содержании учебно-воспитательного процесса в них; по окончании обязательно следует приглашение посетить занятия в учебно-тренировочных группах в любое удобное время без предварительного согласования (для родителей, чьи дети не занимаются спортом);

– с тренерами ДЮСШ, СДЮШОР, высокопрофессиональными спортсменами – освещаются позитивные стороны спортивной карьеры, профессиональные перспективы спортсменов (в том числе, возможные льготы при поступлении в физкультурно-спортивные профессиональные образовательные учреждения для высококлассных спортсменов), финансовые аспекты спортивной деятельности (в том числе, возможность материального стимулирования воспитанников ДЮСШ, СДЮШОР – победителей соревнований), социальные гарантии и т. п.

3. Организация рекламы ДЮСШ, СДЮШОР – информативная и увещательная виды рекламы, включая рекламу в СМИ (телевизионную и газетную), наружную (агитационные плакаты), информационные рекламные буклеты (с красочными фотографиями и описанием графиков и содержанием работы ДЮСШ, СДЮШОР, достижений их воспитанников); содержание рекламных посылок направлено на побуждение к началу занятий спортом (в содержании акцентируется позитивное воздействие занятий спортом на детей), к продолжению потребления спортивно-образовательных услуг ДЮСШ, СДЮШОР (внимание акцентируется на спортивных перспективах, важности формирования характера у детей и т. п.).

4. Организация положительного общественного мнения об услугах ДЮСШ, СДЮШОР:

– обеспечение положительных отзывов знаменитых спортсменов – выпускников ДЮСШ, СДЮШОР, известных и уважаемых жителей при их выступлениях по телевидению, интервью газетам/журналам;

– организация интервью (в прессе и на телевидении) с работниками ДЮСШ, СДЮШОР;

– проведение показательных выступлений спортсменов – воспитанников ДЮСШ, СДЮШОР (их демонстрация по телевидению);

– организация районных и городских спортивных праздников: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Самый лучший выходной» и др.

5. Организация в ДЮСШ, СДЮШОР «Дня открытых дверей» для потенциальных занимающихся и их родителей, участников которого познакомят с материально-технической базой, с особенностями организации учебно-тренировочного процесса; в рамках данного мероприятия родители встречаются с администрацией, знакомятся с ведущими тренерами – преподавателями, беседуют с воспитанниками.

Полагаем, что внедрение в практику работы учителей физической культуры общеобразовательных школ и тренеров спортивных школ представленных выше направлений работы будет способствовать изменению отношения родителей к спортивной деятельности. Это может произойти осмыслению ими предоставленной информации о медико-биологических, морально-психологических и другого вида положительных воздействиях занятий спортом на детей, а также избавлению от необоснованных страхов относительно травматизма, иного негативного влияния на здоровье тренировочной деятельности.

УДК 796.37.022

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ И ПУТИ ЕГО ПОВЫШЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М. Ю. Золотова

Государственный социально-гуманитарный университет
Российская Федерация, 140400, г. Коломна, ул. Зеленая, 30
E-mail: zmu1977@yandex.ru

Низкие показатели физической подготовленности это результат плохой двигательной активности молодежи, которая порождает прогрессирующее ухудшение физического развития от курса к курсу. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Ключевые слова: показатели физической подготовленности, самостоятельная работа, мотивация к здоровому образу жизни.

ANALYSIS OF LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AND WAY OF HIS INCREASE BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

M. Yu. Zolotova

State Socio-Humanitarian University
30, Zelenaya Str., Kolomna, 140400, Russian Federation
E-mail: zmu1977@yandex.ru

Low indexes of physical preparedness is the result of a bad motor activity of young people, which causes progressive deterioration of physical development from course to course. In conjunction with training sessions properly organized independent studies provide the best continuity and effectiveness of physical education.

Keywords: the indexes of physical preparedness, self-direction, motivation for a healthy lifestyle.

Обучение в современном вузе сочетается с высоким напряжением адаптационных механизмов организма, вызванным интенсивностью и содержательностью учебного процесса, существенным изменением организации жизнедеятельности студентов под влиянием социальных и экономических факторов. По данным ряда исследований, в настоящее время студенты высших учебных заведений практически не занимаются укреплением своего здоровья, но вместе с тем понимают, что высокий уровень здоровья делает их более конкурентоспособными и востребованными на рынке труда, и ставят здоровье в системе ценностей на второе место после образования, а порой и вообще не придают ему должного значения. Укрепление и охрана здоровья, повышение работоспособности студенческой молодежи – одна из главных задач совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров, поскольку состояние здоровья студентов, наряду с профессиональным уровнем, следует рассматривать как один из показателей их подготовки. Проблема, на наш взгляд, должна ставиться гораздо шире: социально обусловленная необходимость целенаправленного совершенствования здоровья и физического состояния человека должна в целом трансформироваться в культурную

потребность человека, в его стремление к физическому совершенствованию, мотивации к регулярным и систематическим двигательным нагрузкам, к занятиям физическими упражнениями.

Цель исследования – определение и сравнительный анализ уровня физической и функциональной подготовленности студентов. Поиск путей повышения интереса к физической культуре и ведению здорового образа жизни.

Задачи исследования. Исследовать уровень физической подготовленности студентов вуза. Проанализировать и обосновать пути повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Результаты исследования. Для определения уровня физического развития и физической подготовленности студенток педагогического факультета Московского областного социально-гуманитарного института в 2014–2015 учебном году проводилось их комплексное обследование. В нем участвовали все студенты 1–3 курсов (140 человек), занимающиеся физической культурой по 4 часа в неделю в рамках расписания: из них 24 студентки специальной медицинской группы и 36 человек посещают спортивные секции и фитнес-центры во внеучебное время.

Как показывают полученные данные, уровень физической подготовленности всех обследуемых студенток, занимающихся в рамках учебных занятий примерно одинаков. Показатель, характеризующий уровень развития силы изменяется от курса к курсу в небольших пределах. Так, если на третьем курсе он равен 36,2, то на втором несколько выше – 43,8 кг.

Данные, характеризующие уровень развития гибкости от курса к курсу изменяются также в небольших пределах от 8,4 на первом до 12,3 см на третьем.

Показатели развития скоростных качеств студенток были практически на одинаковом уровне. Результаты в беге на 2000 м варьируются от $10,0 \pm 0,1$ до $12,1 \pm 0,2$ мин. Данные, характеризующие развитие скоростно-силовых качеств (прыжки в длину) от курса к курсу изменяются – лишь на 7,1 % (от $146,1 \pm 4,2$ до $157,4 \pm 4,8$ см).

Полученные данные указывают на то, что уровень физической подготовленности всех обследованных студенток с первого по четвертый курсы примерно одинаков.

В результате сравнительного анализа установлено, что студентки, занимающиеся в специальной медицинской группе, по уровню физической подготовленности, отстают от своих сверстниц, с первого по третий курсы, почти по всем показателям и примерно соответствуют уровню подготовленности студенткам четвертого курса. Исключением является показатель развития гибкости (32,1 см), который практически не отличается от данного у студенток других курсов.

Студентки, отнесенные к СМГ, значительно уступают своим сверстницам в таких тестах как отжимание в упоре лежа ($8,6 \pm 0,7$ раза), в прыжках в длину ($142,9 \pm 4,8$ см), в беге на 2 000 м ($12,6 \pm 0,2$ мин) и в поднимании туловища из положения лежа на спине ($23,6 \pm 1,7$ раза). По данным, характеризующим уровень развития скоростных качеств, незначительно уступают сверстницам третьего курса (4,0 %) и несколько больше девушкам второго (21,0 %).

По показателям уровня развития силы, студентки, посещающие ту или иную секцию, значительно превосходят студенток общего курса и еще больше студенток СМГ. Низкими оказались данные, характеризующие уровень развития гибкости у девушек, занимающихся плаванием (7,3), а наилучшими они были у студенток, посещающих секции степ и оздоровительной аэробики (соответственно 16,3 и 18,4). По всем остальным исследуемым показателям также заметно существенное превосходство студенток, занимающихся дополнительно в спортивных и физкультурно-оздоровительных секциях.

Таким образом, результаты обследования уровня физической подготовленности студенток показывают, что наиболее подготовленными являются девушки первого курса. По-видимому, сказывается подготовка, полученная еще в школе. По мере обучения в вузе возрастает учебная нагрузка и снижается двигательная активность, что и способствует снижению уровня физической подготовленности от курса к курсу. Все это оказывает негативное влияние на уровень подготовленности студенток на старших курсах.

Нельзя не отметить особенно низкий уровень физического развития студенток специальной медицинской группы.

Если средние возрастные показатели динамометрии по данным С. Н. Кучкина и В. М. Ченегина (1998) в 17 лет составляют: кистевая – $30,2 \pm 1,8$, станова $97,0 \pm 4,0$ кг, то у студенток того же возраста (1 курс) эти же показатели существенно ниже, за исключением тренирующихся в той или иной спортивной секции.

Так, на 1 курсе обследуемого вуза, показатель становой силы был равен $62,1 \pm 2,6$ кг, который снижался от курса к курсу и на 4 составил $53,1 \pm 2,5$ кг, а у студенток СМГ – $45,1 \pm 2,0$. Аналогичные данные выявлены и при тестировании силы кисти. На 1 курсе он равен $28,3 \pm 1,3$, на 4 – $26,1 \pm 1,0$, а у студенток СМГ – $29,6 \pm 1,3$ кг.

Средние показатели состава тела у всех студенток примерно равны. При одинаковом росте, масса тела наибольшей была у девушек четвертого курса ($62,2$ кг). У студенток СМГ данные показатели не значительно отличаются от здоровых сверстниц.

В результате обследований выявлены низкие показатели состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем студенток специальной медицинской группы.

Так, данные ЧСС зарегистрированные в ходе обследования у студенток СМГ были самыми высокими ($81,2 \pm 2,0$ уд./мин) по сравнению с их сверстницами других курсов ($78,9 \pm 2,1$ на первом курсе и $77,9 \pm 1,6$ уд./мин на четвертом).

Самыми низкими оказались и параметры внешнего дыхания у девушек СМГ. Так, жизненная емкость легких у них равнялась в среднем $2\,533,2 \pm 121,5$ мл, а у студенток с первого по четвертый курсы в пределах от $2\,785,7 \pm 106,3$ до $2\,863,6 \pm 123,8$ мл. Показатели аэробной производительности самыми низкими, по данным теста Купера, были у студенток СМГ, а самыми высокими у девушек, занимающихся степ-аэробикой ($2\,450 \pm 55,8$ м) и плаванием; ($2\,430 \pm 33,2$ м) у занимающихся оздоровительной аэробикой этот показатель составил $2\,212,5 \pm 35,0$ м. У остальных студенток эти данные были еще ниже.

Подтверждением высокой эффективности влияния занятий физическими упражнениями являются показатели состояния сердечнососудистой и дыхательной систем у девушек занимающихся в спортивно-ориентированных группах. Самыми низкими они были у студенток СМГ и не занимающихся спортом, что указывает на низкий уровень общей работоспособности.

Неэффективная работа дыхательной системы подтверждается такими показателями как время задержки дыхания на вдохе и выдохе.

Полученные в нашем исследовании показатели физического развития студенток существенно ниже приводимых в литературе у девушек СМГ и не занимающихся в спортивно-ориентированных группах. Основной причиной данной ситуации является малая двигательная активность молодежи, которая порождает прогрессирующее ухудшение показателей физического развития от курса к курсу.

Подтверждением сказанного являются высокие показатели физического развития и физической подготовленности у студенток занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью. Таким образом, установлено, что уровень физической подготовленности студенток с первого по четвертый курсы в группах ОФП примерно одинаков. Показатели, характеризующие развитие физических качеств, студенток с 1 по 4 курсы отличаются незначительно. Установлено, что студентки СМГ по уровню физической подготовленности, мало чем отличаются от своих сверстниц, обучающихся в основном отделении, но не занимающихся в спортивно-ориентированных группах. Просматривается тенденция ухудшения от курса к курсу, как физического развития, так и тех показателей, которые отражают сердечно-сосудистую и дыхательную системы студенток основного отделения и приближение их по всем показателям к показателям студенток специальной медицинской группы. Значительные различия по изучаемым показателям выявлены при сравнении со студентками, которые занимаются каким-либо видом физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, по результатам проведенного анкетирования выявлено, что студентки, занимающиеся в спортивно-ориентированных секциях и фитнес-центрах признают результативность занятий в улучшении

самочувствия и настроения. Анализ же полученных данных у студенток не занимающихся самостоятельно указывает на слабую сформированность у девушек внутренней потребности в здоровом образе жизни, ценностной установки на систематические занятия физическими упражнениями. Таким образом, сравнительная оценка физической подготовленности и физического развития студенток, занимающихся в группах ОФП и спортивно-ориентированных группах показала, что студентки, занимающиеся в различных спортивных секциях по выбору в итоге имеют лучшие показатели физической подготовленности и физического развития, чем их сверстницы, занимающиеся в группах ОФП.

На наш взгляд решение данной проблемы видится в дополнительных самостоятельных занятиях во внеучебное время.

Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

Таким образом, для будущих педагогов физическое воспитание в студенческие годы должно решать следующие задачи:

- 1) воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- 2) сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- 3) всесторонняя физическая подготовка студентов;
- 4) профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- 5) приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- 6) воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом [1–5].

Библиографические ссылки

1. Золотова М. Ю. Артюшин С. А. Используя выносливость и силу в оздоровлении старшеклассниц // Физическая культура в школе. 2010. № 4. С. 44–47.
2. Совершенствование силы и выносливости у девушек-студенток на уроках физической культуры / М. Ю. Золотова, С. А. Артюшин, Б. Ф. Прокудин, Г. М. Перова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XIX Междунар. науч.-практ. конф. Коломна, 2009. С. 206–211.
3. Кучкин С. Н. Дыхательные упражнения в спорте. Волгоград, 1991. С. 44–45.

4. Нечаев А. В. Эффективность обучения студентов физической культуре в Московском областном социально-гуманитарном институте // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы I Междунар. науч.-практ. конф. / Моск. гос. обл. гуманит. ин-т. Орехово-Зуево, 2015. С. 5.

5. Маскаева Т. Ю. Оптимизация физического воспитания студенток экономического вуза // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXIII Междунар. науч.-практ. конф. по пробл. физ. воспитания учащихся. Коломна, 2013. С. 240–243.

References

1. Zolotova M. Yu. Artyushin S. A. Ispol'zuya vynoslivost' i silu v ozdorovlenii starsheklassnic // Fizicheskaya kul'tura v shkole. 2010. № 4. S. 44–47.

2. Sovershenstvovanie sily i vynoslivosti u devushek-studentok na urokah fizicheskoy kul'tury / M. Yu. Zolotova, S. A. Artyushin, B. F. Prokudin, G. M. Perova // Chelovek, zdorov'e, fizicheskaya kul'tura i sport v izmenyayushchemsya mire : materialy XIX Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Kolomna, 2009. S. 206–211.

3. Kuchkin S. N. Dyhatel'nye uprazhneniya v sporte. Volgograd, 1991. S. 44–45.

4. Nechaev A. V. Ehffektivnost' obucheniya studentov fizicheskoy kul'ture v Moskovskom oblastnom social'no-gumanitarnom institute // Innovacionnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i fizicheskoy reabilitacii : materialy I Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / Mosk. gos. obl. humanit. in-t. M., 2015. S. 5

5. Maskaeva T. Yu. Optimizaciya fizicheskogo vospitaniya studentok ehkonomicheskogo vuza // Chelovek, zdorov'e, fizicheskaya kul'tura i sport v izmenyayushchemsya mire : materialy XXIII Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. po probl. fiz. vospitaniya uchashchihsya. Kolomna, 2013. S. 240–243.

© Золотова М. Ю., 2016

УДК 371.13.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДЕТСКОМ САДУ

М. Ю. Золотова¹, И. В. Гвоздарева²

¹Государственный социально-гуманитарный университет
Российская Федерация, 140400, г. Коломна, ул. Зеленая, 30

E-mail: zmu1977@yandex.ru

²МДОУ Детский сад № 5 «Одуванчик»
Российская Федерация, 140230, с. Ашитково, ул. Парковая, 18а

E-mail: d912irina@yandex.ru

Рассматривается разработанная нами система физических упражнений с использованием фитболов, направленная на комплексное развитие физических качеств и укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, с включением в структуру занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: старший дошкольный возраст, фитбол-мячи, физические качества, оздоровительные задачи воспитания, физкультурные занятия.

THE EFFICACY OF FITBALL GYMNASTICS FOR PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN KINDERGARTEN

M. Yu. Zolotova¹, I. V. Gvozdeva²

¹State Socio-Humanitarian University
30, Zelenaya Str., Kolomna, 140400, Russian Federation

E-mail: zmu1977@yandex.ru

²MPEI kindergarten № 5 "Dandelion"
18a, Parkovaya Str., village Ashitkovo, 140230, Russian Federation

E-mail: d912irina@yandex.ru

In the article we have developed a system of physical exercises using stability balls, aimed at the comprehensive development of physical qualities and strengthen musculoskeletal system of children of preschool age with the inclusion in the structure of physical education classes.

Keywords: senior preschool age, exercise ball balls, physical quality, health objectives of education, physical training.

На современном этапе прослеживается повышение интереса исследователей к физической культуре детей дошкольного возраста. В новых общеобразовательных программах раздел «физическое развитие и здоровье» изложен с учетом результатов современных научных исследований. Появились специализированные программы, адресованные профессиональному руководителю физического воспитания дошкольного учреждения.

Практически все программы предлагают стандартный набор средств физического воспитания. Как правило, это основные движения, упражнения для развития некоторых физических качеств, подвижные игры, а также в старшей и подготовительной к школе группах упражнения и элементы спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса, городков).

Стандартный подход к организации образовательного и оздоровительного процесса по физическому воспитанию в детском саду на сегодняшний день не всегда оказывается

достаточным для увеличения функциональных возможностей организма детей и эффективного развития основных двигательных качеств. В условиях модернизации физкультурного образования возникает потребность в разработке новых, нетрадиционных и более эффективных методик физического воспитания дошкольников и поиска таких сочетаний средств, методов, и форм, которые позволили бы повысить интерес у детей к занятиям физической культуры, создать у них положительный эмоциональный фон, активизировать двигательную деятельность, способствовать комплексному развитию двигательных качеств.

Одним из эффективных средств, обладающим возможностью решать в комплексе вышеперечисленные задачи, является фитбол-гимнастика – вид оздоровительной гимнастики с использованием больших гимнастических мячей (фитболов).

Объект исследования: процесс развития физических качеств детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: комплексное воздействие упражнений и игр с фитболом на развитие физических способностей детей 6–7 лет.

Цель исследования: определить эффективность применения фитбол-гимнастики на физкультурных занятиях в ДОО, тем самым обеспечивая комплексное развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

В соответствии с целью исследования в работе были поставлены следующие задачи:

- определить основные средства для совершенствования координационных способностей с использованием фитбола;
- доказать педагогическую эффективность применения комплексов упражнений с использованием фитболов на физкультурных занятиях в ДОО.

Обсуждение результатов исследования. Согласно «Программе воспитания и обучения в детском саду» педагогический коллектив вправе вносить определенные изменения в видовое разнообразие физических упражнений или вводить их варианты, наиболее соответствующие укладу конкретного учреждения и уровню состояния здоровья детей данного учреждения.

На основании этого нами была разработана система физических упражнений с использованием фитболов, направленная на комплексное развитие физических качеств и укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, и включена в структуру занятий по физическому воспитанию.

В недельном цикле предусмотрено проведение трех физкультурных занятий (одно на воздухе), продолжительность которых, зависит от возраста занимающихся и составляет: в старшей – 25 мин, в подготовительной – 30 мин. Помимо обязательных занятий нами проводилось одно дополнительное занятие в виде кружка по фитбол-гимнастике.

Своеобразие нашей методики в экспериментальной группе заключалась в более системном, последовательном и целенаправленном подходе использования мячей-фитболов в системе физкультурно-оздоровительной работы, который не только не исключает программный материал по физическому развитию, предусмотренный основной рабочей программой ДОО, но дополняет и расширяет его.

Физкультурные занятия с использованием фитбола имеют ряд особенностей, в зависимости от того в какой части они были применены. Исходя из этого, нами выделены четыре вида занятий, применяемые нами в ходе эксперимента:

- занятия с включением игр и упражнений с фитболом во все части занятия;
- с включением упражнений с фитболами в вводную и основную части занятий;
- только в основную;
- в основную и заключительную.

Вариант занятий с включением больших мячей во вводную и основную части предусматривает во вводной части использование фитбола в различных вариантах ходьбы и бега, музыкально-ритмичных движениях, несложных игровых упражнениях на внимание, подвижных игр малой и средней интенсивности. В конце вводной части, после бега будут уместны динамические дыхательные упражнения. В начало основной части, как правило,

включаются комплексы общеразвивающих упражнений с фитболами и несколько динамических упражнений с мячами, а после продолжить занятия в соответствии с решаемыми задачами без мячей.

В варианте занятий с включением фитбола в основную часть целесообразно совмещать упражнения с фитболом с другими двигательными действиями (лазанием, прыжками, метанием и др.). Завершить основную часть занятия необходимо подвижной игрой высокой интенсивности или игрой соревновательной направленности с фитболами.

Если мячи используются не только в основной части, но и в заключительной, то в последней части акцент делается на подвижных играх и игровых упражнениях малой интенсивности, упражнениях в расслаблении сидя, лежа на фитболе или без мяча; релаксации и стретчинге с мячом.

Вариант занятий с включением средств фитбол-гимнастики в содержание всех трех частей опирается на комплексное применение гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами на протяжении всего занятия. Важным моментом планирования такого занятия является распределение средств фитбол-гимнастики с учетом специфики его частей. Так, в вводной части используются строевые, циклические упражнения, подвижные игры малой и средней интенсивности и другие с фитболами; в основной – комплексы фитбол-аэробики или ОРУ, динамические упражнения на укрепление разных мышечных групп и воспитание физических качеств, подвижные игры высокой интенсивности с мячами; в заключительной – упражнения с мячами на растягивание, расслабление, дыхательная гимнастика и др. Такое занятие является итоговым, подготовка к нему осуществляется на занятиях других типов (вариантов). Итоговое занятие может быть тематическим или содержать сюжет («Путешествие Колобка», «Гимнасты», «Веселый мяч», «Космонавты» и др.), что позволит формировать творческие способности воспитанников в импровизации различных двигательных действий с фитболами.

На занятиях с большими мячами принципиальное значение имеет оптимальная дозировка физических упражнений, интенсивность и сложность которых возрастает постепенно, а нагрузка рационально чередуется с отдыхом. Варьирование объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом их выполнения, продолжительностью подвижных игр с мячами, изменением площади опоры о фитбол, сменой способов выполнения упражнений, увеличением либо уменьшением интервалов нагрузки и отдыха, применением средств словесного и наглядного воздействия на детей и другими методическими приемами. Оптимизации физической нагрузки во многом способствует правильный подбор педагогом музыкального сопровождения.

Проведенное нами исследование позволило выделить средства определяющее комплексное воздействие упражнений с фитбол-мячами на развитие физических способностей: свойства фитбола (цвет, размер, форм, запах, упругость), универсальность его применения (как предмет, опора, утяжелитель, массажер, препятствие, тренажер), использование функциональной музыки (на основе разработанных требований) и целенаправленно подобранные средства, включающие: гимнастические, танцевальные и профилактико-корректирующие упражнения.

В результате педагогического эксперимента у дошкольников экспериментальной группы выявлены улучшения в показателях, характеризующих виды координационных способностей: статического равновесия, динамического равновесия и ориентирования в пространстве. Занятия на фитбол-мячах положительно сказались на динамике развития основных показателей физической подготовленности (быстроты, силы мышц туловища, гибкости и ловкости). При этом были выявлены некоторые статистически достоверные различия в показателях контрольной и экспериментальной групп, что говорит об эффективности используемых в ходе эксперимента средств и методов развития физических качеств (см. таблицу).

Результаты педагогического эксперимента показали существенные улучшения показателей развития координационных способностей, а так же гибкости. Вместе с тем, необходимо отметить, что упражнения с фитболами способствуют повышению скоростно-силовых

и силовых способностей, что доказано некоторыми статистически достоверными показателями контрольной и экспериментальной групп. Проведенный эксперимент показал эффективность целенаправленного, комплексного подхода в использовании мячей-фитболов на занятиях по физической культуре для развития физических способностей детей дошкольного возраста 6–7 лет.

Изменение показателей физической подготовленности у старших дошкольников за время эксперимента (представлены показатели $X \pm m$ и достоверность различий по t -критерию Стьюдента)

Тест	Пол	Показатель	Начало эксперимента	Конец эксперимента	t-критерий	Достоверность различий
Наклон вперед из положения стоя, см	М	К	$2,8 \pm 0,9$	$3,7 \pm 0,6$	0,83	$P > 0,05$
		t	0,18	1,51		
	Д	Э	$3,0 \pm 0,7$	$4,9 \pm 0,52$	2,18	$P < 0,05$
		К	$4,5 \pm 1,0$	$6,2 \pm 0,8$	1,33	$P > 0,05$
		t	0,28	1,6		
		Э	$4,1 \pm 1,0$	$7,8 \pm 0,6$	3,17	$P < 0,05$
Бег на месте за 10 с, количество шагов	М	К	$26,8 \pm 0,64$	$28,1 \pm 0,5$	1,6	$P > 0,05$
		t	0,12	2,83		
	Д	Э	$26,9 \pm 0,7$	$30,1 \pm 0,55$	4,53	$P < 0,05$
		К	$24,6 \pm 0,6$	$26,8 \pm 0,68$	3,11	$P < 0,05$
		t	0,5	0,12		
		Э	$23,9 \pm 0,7$	$26,4 \pm 0,72$	2,49	$P < 0,05$
Прыжок в длину с места, см	М	К	$97 \pm 12,1$	$120 \pm 12,2$	1,35	$P > 0,05$
		t	0,48	0,58		
	Д	Э	$105 \pm 11,8$	$129 \pm 11,8$	1,42	$P > 0,05$
		К	$94 \pm 12,1$	$116 \pm 12,1$	1,3	$P > 0,05$
		t	0,06	0,4		
		Э	$98 \pm 11,8$	$123 \pm 11,8$	1,48	$P > 0,05$
Подъем туловища из положения лежа на спине, количество раз	М	К	$13 \pm 1,2$	$15,5 \pm 1,5$	1,3	$P > 0,05$
		t	0,4	0,88		
	Д	Э	$13,4 \pm 1,9$	$17,2 \pm 1,5$	1,98	$P > 0,05$
		К	$10,5 \pm 1,1$	$12,3 \pm 0,9$	0,94	$P > 0,05$
		t	0,2	2,6		
		Э	$11 \pm 1,9$	$15,2 \pm 1,5$	2,19	$P < 0,05$

Предложенная методика комплексного воздействия включает в себя: общеразвивающие упражнения с фитболами, музыкально-ритмические упражнения с мячами, динамические упражнения, подвижные игры малой интенсивности с большими мячами, игры соревновательной направленности и игры-эстафеты. Оригинальность предложенной методики заключается в поэтапности обучения, которое позволяет результативно решать поставленные задачи в каждой ее части. Включение итоговых занятий в игровой форме на каждом этапе дает возможность повысить интерес воспитанников к физической культуре, а также выявить, обобщить, закрепить изученный материал, скорректировать задачи на последующие периоды, определить длительность этапов в соответствии с индивидуальными особенностями дошкольников, занимающихся в данной конкретной группе [1–4].

Библиографические ссылки

1. Золотова М. Ю. Педагогические условия формирования здорового образа жизни младшего школьника в рамках физкультурно-оздоровительной работы в школе // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXIII Междунар. науч.-практ. конф. по пробл. физ. воспитания учащихся. Коломна, 2013. С. 136–141.

2. Золотова М. Ю. Физкультурно-оздоровительные аспекты здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях // Адаптационные возможности детей и молодежи : IX Междунар. науч.-практ. конф. Одесса, 2012.

3. Золотова М. Ю., Чайченко М. В. Формирование опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры у детей старшего дошкольного возраста // ScienceTime. 2014. № 7. С. 117–120.

4. Шишкина В. А., Мащенко М. В. Какая физкультура нужна дошкольнику: книга для воспитателей детского сада и родителей. 2-е изд. М. : Просвещение, 2000.

References

1. Zolotova M. Yu. Pedagogicheskie usloviya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni mladshogo shkol'nika v ramkah fizkul'turno-ozdorovitel'noj raboty v shkole // Chelovek, zdorov'e, fizicheskaya kul'tura i sport v izmenyayushchemsya mire : materialy XXIII Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. po probl. fiz. vospitaniya uchashchihsya. Kolomna, 2013. S. 136–141.

2. Zolotova M. Yu. Fizkul'turno-ozdorovitel'nye aspekty zdorov'esberegayushchej deyatel'nosti v doshkol'nyh obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah // Adaptacionnye vozmozhnosti detej i molodezhi : IX Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Odessa, 2012.

3. Zolotova M. Yu., Chajchenko M. V. Formirovanie oporno-dvigatel'nogo apparata sredstvami fizicheskoy kul'tury u detej starshego doshkol'nogo vozrasta // ScienceTime. 2014. № 7. S. 117–120.

4. Shishkina V. A., Mashchenko M. V. Kakaya fizkul'tura nuzhna doshkol'niku: kniga dlya vospitatelej detsada i roditelej. 2-e izd. M. : Prosveshchenie, 2000.

© Золотова М. Ю., Гвоздарева И. В., 2016

УДК 796

О НЕОБХОДИМОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Е. М. Кадомцева

Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого
Российская Федерация, 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, 1
E-mail: katerina.dvorkina@mail.ru

Рассмотрена проблема оптимизации профессионально-прикладной физической подготовки студентов-медиков. Подготовка молодежи к профессиональной деятельности – одна из важнейших задач системы физического воспитания. Именно этим целям должна служить профессионально-прикладная физическая подготовка студенческой молодежи, являющаяся составной частью всесторонней физической подготовки будущих врачей к длительному и плодотворному труду.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, здоровый образ жизни, студенты-медики.

ABOUT THE NEED FOR PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF MEDICAL STUDENTS

E. M. Kadomtseva

Krasnoyarsk State Medical University named after professor V. F. Voino-Yasenetski
1, Partizana Zheleznyaka Str., Krasnoyarsk, 660022, Russian Federation
E-mail: katerina.dvorkina@mail.ru

This article deals with the problem of optimization of professional-applied physical training of medical students. Preparing young people for professional activity – one of the most important tasks of physical education. That these goals should be professionally applied physical preparation of students, which is an integral part of a comprehensive physical training of future doctors to a long and fruitful work.

Keywords: professionally-applied physical training, healthy lifestyle, medical students.

Врач должен быть всесторонне физически и духовно развитой личностью, способной активно действовать в условиях глобального кризиса и катастроф. Это предполагает переориентацию целей и смысла физического воспитания студентов-медиков в вузе с упором на роль этого предмета, так как для медика на первый план выдвигается потребность во взятии ответственности на себя не только за свою судьбу, но и за судьбу многих людей.

Главная цель занятий физической культурой и спортом – формирование физической культуры личности, сохранение и укрепление здоровья студентов – будущих здоровых врачей, провизоров, психологов. Знания, умения и навыки, получаемые студентами, имеют цель не только подготовку к выполнению профессиональной деятельности в экстремальных условиях, требующих адекватной самоотдачи, но и формированию личностных качеств человека [1]. На практике это выглядит как отработка основных физических качеств: выносливость, сила, гибкость, ловкость, быстрота. А также психологических умений, включая устойчивость к перегрузкам, выдержку, самообладание. Многие студенты расточительно относятся к своему

здоровью, пренебрегают физическими упражнениями. А вместе с тем не все студенты, к сожалению, понимают, что в будущей профессии им придется выдерживать колоссальные физические и психологические нагрузки. Например, профессия хирурга – одна из самых экстремальных в медицине. Они вправляют вывихи, «чинят» переломы, вырезают аппендициты и проводят множество других операций, в зависимости от своей специализации. Результат их труда реально ощутим и всем понятен. В работе хирурга нередко внеплановые выходы на работу и в субботу, и в воскресенье. Огромная ответственность за человеческую жизнь, к тому же это физически тяжелый труд. Операция длится несколько часов, нужно не только стоять, но еще и дело делать, и делать хорошо. Поэтому хирург должен быть здоровым, как физически, так и психологически, как и любой другой врач.

Воспитание здорового образа жизни в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания [2]. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания.

Для более активного привлечения студентов, в нашем Университете функционируют тренажерные залы в общежитиях, современное футбольное поле, стадион. Активное участие в массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятиях также является неотъемлемой частью учебного процесса и на межвузовском уровне. Наиболее подготовленные студенты могут быть общественными тренерами в избранном виде спорта.

Физическая подготовка обучаемых стимулирует умственную деятельность, способствует лучшему усвоению учебных дисциплин, повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов среды. Высокий уровень физической подготовленности позволяет студентам четко выполнять свои учебные и общественные функции, преодолевать физические нагрузки, снимать нервно-психические напряжения, восстанавливаться в небольшие промежутки времени отдыха. Физически подготовленные студенты менее подвержены утомлению, быстрее усваивают учебный материал, хорошо учатся и становятся хорошими профессионалами [3].

Тренировки и соревнования связаны с высокими физическими и психологическими нагрузками. Поэтому необходимо уделять особое внимание вопросам применения педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления; дифференцирования тренировочных нагрузок на основе восстановления; рекомендаций по питанию спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; эффективного применения сауны, массажа, витаминов и других восстановительных средств.

Таким образом, подготовка молодежи к профессиональной деятельности и поведению в экстремальных ситуациях, которые являются элементом профессии – одна из важнейших задач системы физического воспитания. Методически правильное использование средств физической культуры и спорта укрепляет здоровье человека, повышает его работоспособность и производительность труда, способствует профилактике профессиональных заболеваний и травматизма. Именно этим целям должна служить профессионально-прикладная физическая подготовка студенческой молодежи, являющаяся составной частью всесторонней физической подготовки будущих врачей к длительному и плодотворному труду. Правильно продуманная система воспитания здорового образа в студенческой жизни будет способствовать как оздоровлению подрастающих поколений, так и комплексному подходу в осуществлении идейно-нравственного, трудового и эстетического воспитания.

Библиографические ссылки

1. Мандриков В. Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов : монография / Волгоград. гос. техн. ун-т. Волгоград, 2001.
2. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа–вуз». Барнаул, 2000.
3. Дворкина Е. М., Пономарев В. В. Проектирование технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза : монография / Сиб. гос. технол. ун-т. Красноярск, 2013.

References

1. Mandrikov V. B Technologies to optimize health, physical education and training medical students: monograph / Vilnius Gediminas Technical University. Volgograd, 2001.
2. Abaskalova N. P. Theory and practice of formation of a healthy way of life of pupils and students in system “school–high school”. Barnaul, 2000.
3. Dworkin E. M., Ponomarev V. V. Technological design of a sports orientation in physical training of students of medical high school : monograph / Siberian State Technological University. Krasnoyarsk, 2013.

© Кадомцева Е. М., 2016

УДК 572.087

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ НА ОСНОВЕ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ

Н. В. Клочко¹, В. Ю. Давыдов²

Полесский государственный университет
Республика Беларусь, 225710, г. Пинск, ул. Днепровской Флотилии, 23

¹E-mail: natikklo4ko@mail.ru

²E-mail: v-davydov55@list.ru

Рассмотрена физическая подготовленность детей дошкольного возраста в зависимости от конституциональной принадлежности детей; выявлены преобладающие качества в зависимости от типа конституции.

Ключевые слова: физическая подготовленность, дошкольники, конституция, астеноидный тип, мышечный тип, торакальный тип, дигестивный тип.

PHYSICAL FITNESS FIVE OR SIX-YEAR-OLD CHILDREN ON THE BASIS OF CONSTITUTIONAL IDENTIFICATION

N. V. Klochko¹, V. Y. Davidov²

Polesky State University
4, Dneprovskaya Flotiliya Str., Pinsk, 225710, Republic of Belarus

¹E-mail: natikklo4ko@mail.ru

²E-mail: v-davydov55@list.ru

The physical fitness of children of preschool age, depending on constitutional affiliation of children; identified the prevailing quality depending on the type of constitution.

Keywords: physical fitness, preschoolers, constitution, asthenoid type, muscular type, thoracic type, antipyretic type.

Дошкольный возраст является определенной стадией развития, которая играет очень большую роль в процессе формирования организма и отличает его от предыдущих и от последующих ступеней развития человеческого организма. В этот возрастной период закладывается фундамент здоровья, физического и умственного развития ребенка. Решение проблемы здоровья ребенка, его физического совершенствования требует комплексного изучения индивидуального развития ребенка на всех этапах онтогенеза. Огромное значение на формирование ребенка, укрепление его здоровья, организацию воспитания, обучения оказывает разностороннее развитие задатков и способностей с учетом их возрастных и индивидуальных морфологических, психологических, физиологических показателей и двигательных качеств в соответствии с определенным этапом онтогенеза. В основу многолетнего процесса физического воспитания должны быть положены индивидуальные особенности ребенка.

Многие авторы считают, что индивидуальные (морфологические, психологические, функциональные и др.) особенности организма обуславливаются типом конституции [1–3].

С учетом вышеизложенного целью данного исследования явилось изучение физической подготовленности детей 5–6-летнего возраста с учетом конституциональных особенностей организма. Проведено обследование 131 ребенка обоего пола (72 мальчика и 59 девочек) дошкольных учреждений города Пинска. Обследование включало определение типа конституции детей по методике В. Г. Штефко и А. Д. Островского [4].

Для оценки уровня физической подготовленности использовались следующие тесты: наклон вперед, прыжок в длину с места, бег 30 м, поднимание туловища в сед за 30 с, бег 120 м для дошкольников 5-ти лет и бег 150 м для шестилетних детей, кистевая динамометрия.

Проанализировав результаты мониторинга физической подготовленности детей 5–6 лет различных типов конституции, мы выявили, что максимальные показатели в подъеме туловища в сед за 30 с, имеют дети дошкольного возраста мышечного типа телосложения. Худшие значения в этом тесте отмечены у мальчиков и девочек 5–6 лет астеноидного типа телосложения.

Различия достоверно значимы по этому показателю у мальчиков 6-ти лет между дигестивным и астеноидным, астеноидным и мышечным ($p < 0,05$); у девочек всех возрастов между мышечным и торакальным, дигестивным и мышечным, астеноидным и мышечным ($p < 0,01$) типами конституции.

Оценивая показатели прыжка в длину с места, мы определили, что лучшие результаты имеют мальчики 5–6 лет мышечного типа и девочки всех возрастов мышечного типа конституции (рис. 1, 2).

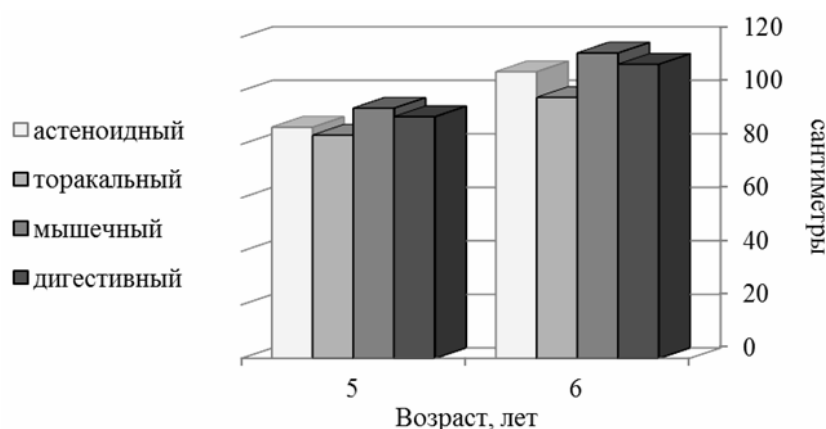


Рис. 1. Показатели прыжка в длину с места мальчиков 5–6 лет различных конституциональных типов

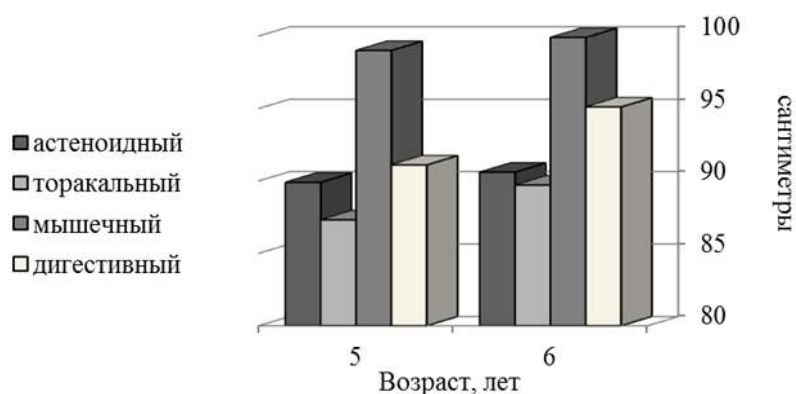


Рис. 2. Показатели прыжка в длину с места девочек 5–6 лет различных конституциональных типов

Худшие результаты отмечены у детей торакального типа конституции.

Различия достоверно значимы по этому показателю у мальчиков 6-ти лет между следующими типами конституции: дигестивным и астеноидным, астеноидным и мышечным ($p < 0,05$); у девочек всех возрастов между мышечным и торакальным, дигестивным и мышечным, астеноидным и мышечным ($p < 0,01$) типами конституции.

Наименьшие результаты в гибкости показали мальчики и девочки дигестивного типа конституции. Достоверность различия по этому показателю выявлены у мальчиков 6-ти лет между мышечным и астеноидным, мышечным и дигестивным ($p < 0,01$) типами конституции.

В беге 30 м минимальное время отмечено у мальчиков 5–6 лет мышечного типа конституции. Минимальные показатели в беге 30 м имеют девочки пяти-шести лет мышечного типа конституции.

Худшее время показали мальчики и девочки всех возрастов дигестивного типа конституции. Различия достоверно значимы по этому показателю у мальчиков 6-ти лет между следующими конституциональными типами: мышечным и дигестивным, мышечным и астеноидным типами конституции ($p < 0,05$). У девочек 6-ти лет достоверная значимость результатов в беге 30 м отмечена между дигестивным и мышечным, дигестивным и астеноидным ($p < 0,05$) конституциональными типами.

Лучший результат в беге 120 м показали пятилетние дети торакального типа конституции (рис. 3, 4). Худший результат отмечен у дошкольников 5-ти лет дигестивного типа конституции.

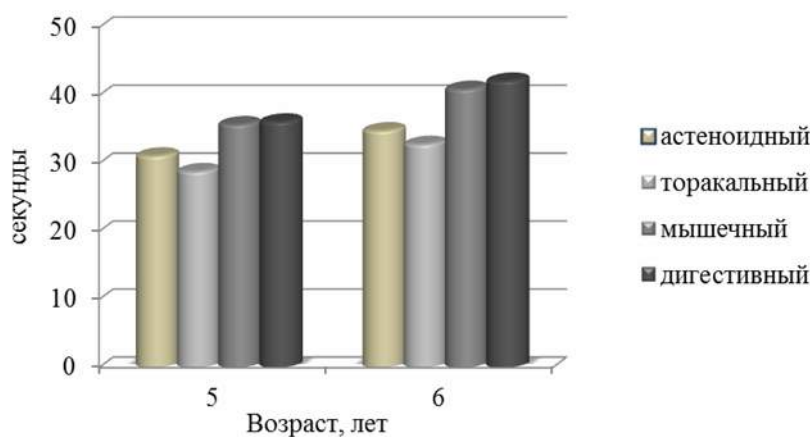


Рис. 3. Показатели бега на 120 м мальчиков 5-ти лет и на 150 м мальчиков 6-ти лет различных конституциональных типов

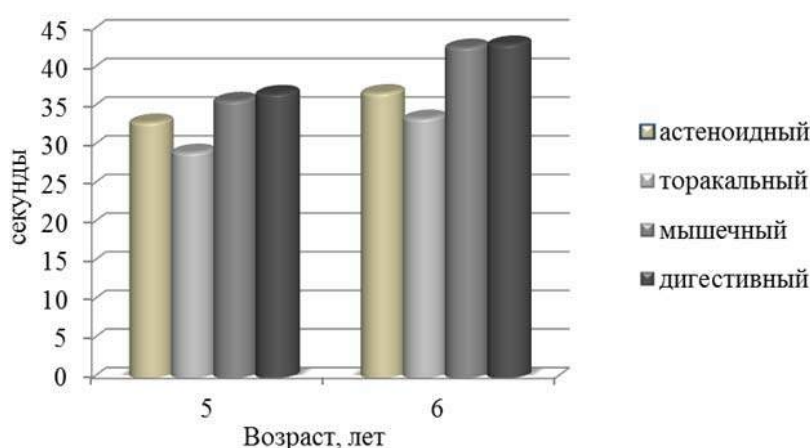


Рис. 4. Показатели бега на 120 м девочек 5-ти лет и на 150 м девочек 6-ти лет различных конституциональных типов

Лучшее время в беге 150 м имеют дети 6-ти лет торакального типа конституции, худшее – дошкольники дигестивного конституционального типа шестилетнего возраста.

Различия достоверно значимы у мальчиков 5-ти и 6-ти лет между дигестивным и мышечным, дигестивным и астеноидным типами конституции ($p < 0,01$). У девочек 6-ти лет

достоверность различий отмечается между дигестивным и мышечным, дигестивным и астеноидным, дигестивным и торакальным ($p < 0,05$) типами конституции.

Максимальный результат кистевой динамометрии правой и левой кистей показали мальчики и девочки всех возрастов дигестивного типа конституции. Минимальные данные кистевой динамометрии правой руки отмечены у мальчиков и девочек 5–6 лет астеноидного типа конституции.

Различия достоверно значимы между дигестивным и астеноидным, дигестивным и торакальным типами во всех возрастных группах детей ($p < 0,05$).

У детей торакального конституционального типа лучше всего развита выносливость. В беге 120 и 150 м дошкольники 5–6 лет имеют преимущество. Отстающими в физической подготовленности у дошкольников торакального типа конституции являются скоростно-силовые способности.

Лимитирующие показатели у детей астеноидного типа конституции выявлены в проявлении силы. Доминирующим качеством старших дошкольников данного конституционального типа является гибкость. При выполнении наклона вперед старшие дошкольники астеноидного типа конституции показали лучший результат.

У дошкольников имеющих мышечный тип конституции «ведущие» – скоростно-силовые способности. Отстающим, по отношению к другим качествам, у этих детей является выносливость. Средние результаты дети мышечного типа конституции показали в проявлении силы, гибкости, скоростной и силовой выносливости.

Уровень физической подготовленности детей 5–6 лет дигестивного типа конституции ниже, чем у сверстников других конституциональных типов по большинству двигательных тестов. Лимитирующим качеством у старших дошкольников дигестивного конституционального типа является гибкость. В ходе изучения результатов физической подготовленности детей 5–6 лет данного конституционального типа, мы выяснили, что преобладающим качеством является сила мышц кисти. В проявлении скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и скоростной выносливости у детей дигестивного конституционального типа мы выявили средние результаты.

Библиографические ссылки

1. Клиорин А. И., Чтецов В. П. Биологическая проблема учения о конституции человека. Л. : Наука, 1979.
2. Панасюк Т. В. Конституциональная принадлежность как основа прогноза роста и развития детей от 3 до 17 лет : автореф. дис. ... д-ра биол. наук. СПб., 2008.
3. Хрисанфова Е. Н., Перевозчиков И. В. Антропология : учебник. 4-е изд. М. : Наука, 2005.
4. Штефко В. Г., Островский А. Д. Схема клинической диагностики конституциональных типов. М. : Госмедиздат, 1929.

References

1. Kliorin A. I., Chtecov V. P. Biologicheskaya problema ucheniya o konstitucii cheloveka. L. : Nauka, 1979.
2. Panasyuk T. V. Konstitucional'naya prinadlezhnost' kak osnova prognoza rosta i razvitiya detej ot 3 do 17 let : avtoref. dis. ... d-ra biol. nauk. SPb., 2008.
3. Hrisanfova E. N., Perevozchikov I. V. Antropologiya : uchebnik. 4-e izd. M. : Nauka, 2005.
4. SHtefko V. G., Ostrovskij A. D. Skhema klinicheskoy diagnostiki konstitucional'nyh tipov. M. : Gosmedizdat, 1929.

УДК 738.24-122

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЗАПОРОЖСКОЙ СЕЧИ

Ю. А. Коваленко, И. В. Маляренко

Запорожский национальный университет
Украина, 69600, Запорожье, ул. Леппика, 33а
E-mail: hostkvo@mail.ru

Рассмотрена система физического воспитания казаков в Запорожской Сечи. Сделан ретроспективный анализ самобытной культуры тех времен. Сделан вывод, что систематическое выполнение физических упражнений и эффективная система закалки способствует закаливанию организма и высокой работоспособности организма человека.

Ключевые слова: казак, физическая культура, психофизические упражнения.

PHYSICAL EDUCATION SYSTEM OF THE ZAPOROZHIAN SICH

J. A. Kovalenko, I. V. Malyarenko

Zaporizhzhya National University
33a, Leppik Str., Zaporozhye, 69600, Ukraine
E-mail: hostkvo@mail.ru

The system of physical training of the kazak of Zaporozhye Sech. It is a retrospective analysis of the distinctive culture of the time. It is concluded that the systematic execution of physical exercise and effective system quenching promotes hardening of the body and high efficiency of the human body.

Keywords: kazak, physical training, psycho-physical exercises.

История физической культуры казаков довольно загадочная и отличается высокими возрастными границами. Молодой воин уже с самого детства должен был знать все виды оружия, как правильно держать саблю, как стрелять из пистолета. История, в свою очередь, донесла до нас множество фактов о высоком уровне здоровья наших предков [1]. С раннего детства мальчиков начинали учить военной науке. Как описывает Т. Каляндрук, казаки проводили различные игры, такие как «Бой на кулаках», «Жмурки», «Слепой Иван», «Слугой». Таким образом, например, играя в «Слепого Ивана». Мальчики с детства учились ориентироваться в пространстве с завязанными глазами. Игра «Бой на коньках» (ребята делились на две команды, а они в свою очередь на кузнечиков и всадников, и залезали конькам на плече или на спину. Задача одной команды столкнуть всадника другой) помогала с развитием силы и ловкости, которые понадобятся в будущем.

Также казаки умело метали оружие. Для развития этого умения была игра «Шар». В этой игре ребята подбрасывали деревянную шар вверх и пытались попасть в нее короткими или толстыми палками [2].

Большое значение казаки давали своему здоровью. Выдающийся историк Д. И. Яворницкий в своей работе «История украинских казаков», давая характеристику казакам писал: «Запорожец был здоровым, свободным от болезней, умирал больше на войне, чем дома». Занимались физическими и психофизическими делами, даже когда юный казак принимался к истинному казачеству, он не прекращал заниматься физическими упражнениями [3].

Казаки создали достаточно эффективные специальные физические упражнения, направленные на самопознание, саморазвитие, телесное, психофизическое совершенствование воина.

Эта система, по утверждению современников, была одной из лучших во всем мире [4]. Вставая утром, они закаляли себя, обливаясь водой и летом, и зимой. Казаки большую часть года ходили в легкой одежде, большей частью босиком. На Сечи юношей учили не только драться и мастерски фехтовать саблями, а и грести, стрелять из лука, охотиться, плавать. Для принятия юношей в казаки проводились специальные экзамены, например, прохождение Днепровских порогов, плавание на расстояния против течения и другие [2].

Используя богатый опыт предыдущих поколений, начинает формироваться своеобразная система физического воспитания «Спас». Одним из компонентов которой был здоровый образ жизни, основанный на четком выполнении религиозных обрядов, чередование постов, большое значение придавалось и режиму дня.

Кроме вышеупомянутого, казаки занимались плаванием, ведь в то время было практически невозможно выжить без этого умения, что было своеобразной закалкой организма. Каждую весну казаки проводили соревнования в плавании на лодке поперек бурной реки. Часто проводились соревнования по нырянию в воду. Для этого старшина впускал прокуренную трубку в воду, а юноши ныряли за ней [2].

Казаки, закаляя себя физически, приспособились лечиться травами, брать энергию от Солнца и матери-Земли. Казаки всегда четко придерживались своих правил, в частности, в боях «кулаки» не допускалось, чтобы опытный боец боролся с юношей [5]. Среди казаков были и особые люди – характерники, которые владели всеми пятью видами оружия: мечами, копьями, орудием для метания стрел, большими метательными машинами, мистическими стрелами. Характерник был человек очень умный и знал всякую всячину, его и обычная пуля не брала, кроме серебряной, и сабля не рубили [2]. Характерники могли вылезать из мешков, которые были крепко завязаны, перевоплощаться в кошку, других зверей, превращать людей в кусты, а всадников – в птиц, они могли залезть в ведро и плыть в нем по реке. Характерниками были казаки особого высшего сословия, которые наделены таинственными военными знаниями и посвященные в магические ритуалы и обряды. Но ритуалы были ничем иным, как уникальной и удивительной составляющей системы психофизической подготовки воинов [1].

На Сечи существовал Пластунивский шалаш, в котором характерники воспитывали знаменитых казаков-разведчиков-пластунов. Главной задачей пластунов была разведка и охрана границ Запорожья от неожиданных нападений врага. Их учили характерничеству, уникальным боевым искусствам «Спас» и «Боевой гопак», которые им позволяли выжить и выйти из любой ситуации. Во времена Запорожской сечи, чтобы попасть в подразделение пластунов (разведчиков), нужно было почти 20 км пробежать рядом с конем, бегущим рысью, держась при этом за стремя. Некоторые до сих пор помнят искусство владения нагайкой. Пластуны были для казаков и глазами, и ушами. Они могли легко подобраться к врагу незамеченным, подслушать то, что им нужно и, так же, тихо и незаметно уйти. Когда пластуны были на страже, казакам можно было спокойно заниматься своими делами. По военному искусству пластунов, то оно было определено одним из самых мощных в мире. Неудивительно, что незаметно подползание к цели и в наше время называют «по-пластунски», а военные приемы применяют во многих разводящих школах [1].

Казацкий дух и техника, вобравшая в себя многовековой опыт ведения боя, все это легло в основу украинского боевого искусства «Спас». Есть четыре значения термина «спас». Первое – это то, что спасает тебя в бою или в жизни. Второе – боевой запас, резерв украинского народа, мировоззрение воина, защитника и победителя. Третье – дань Христу Спасителю. Человек, который владеет спасом, становится под защиту самого Иисуса Христа. И четвертая версия связана с языческими богами Спасами, которые со временем стали христианскими (мы до сих пор празднуем яблочный, медовый, ореховый спасы) [4]. Этому обычаю – как технике боя, так и философии спаса – в казацких родах обучали с детства. Стенка на стенку или лава на лаву – любимое зрелище во время народных гуляний в казацком стиле. Среди популярных забав также борьба с перекрестным захватом и рукопашный бой. Все это составляющие боевого искусства «Спас». На тренировках во время разминки поют казацкие

песни, а потом отрабатывают удары и приемы. Именно благодаря специальным навыкам, утверждают спасовцы, казаки выживали и побеждали, даже в неравном бою. Овладев техникой «Спаса» можно легко защитить себя. Но важнее всего здесь чувствовать себя казаком – сильным, смелым, способным преодолевать любые трудности. Как видим, в системе Запорожского войска значительную роль играли элементы народной физической культуры, обычаи и традиции украинского населения и народные игры, танцы, разнообразие и богатство которых позволяли решать подавляющее большинство задач физического воспитания и совершенствовались юных казаков.

Значительное место отводилось национальным танцам, религиозным ритуалам, обычаям, которые способствовали не только нравственному совершенствованию войска, но и влияли на развитие его качеств, которыми так выгодно отличалось Запорожское войско.

Учитывая все вышесказанное, можно сделать вывод, что именно систематическое выполнение физических упражнений и эффективная система закалки воспитали тот тип казаков, которые легко выдерживали жажду, голод, жару и холод и были надежными защитниками, о чем свидетельствуют и подтверждают исторические факты.

Таким образом, мы доказываем, что на Запорожской Сечи работала довольно эффективная система физического воспитания, носила исключительно национальный характер, а ее основу составляли вековые обычаи украинского народа [6; 7].

Бібліографічні посилання

1. Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв. Львів : Піраміда, 2007.
2. Козацькі забави / В. І. Завацький, А. В. Щось, О. І. Бичук, Л. І. Пономаренко. Луцьк : Надстир'я, 1994.
3. Цьось А. В., Деделюк Н. А. Історія фізичного виховання на території Ураїни з найдавніших часів до початку ХІХ ст. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк, 2014.
4. Припула О. Л. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання національних засобів фізичного виховання у професійній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Хмельниц. гум.-пед. акад. Хмельницький, 2016.
5. Кашченко А. Оповідання про славне Військо Запорозьке низове. Дніпропетровськ : Січ, 1991.
6. Каляндрук Т. Загадки козацьких характерників. Львів : Піраміда, 2007.
7. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків : у 3 т. Т. 1. Київ : Наук. думка, 1990.

References

1. Kalyandruk T. Taemnyci bojovih mistectv. L'viv : Piramida, 2007.
2. Kozac'ki zabavi / V. I. Zvac'kij, A. V. SHChos', O. I. Bichuk, L. I. Ponomarenko. Luc'k : Nadstir'ya, 1994.
3. C'os' A. V., Dedelyuk N. A. Istoriya fizichnogo vihovannya na teritorii Uraïni z najdavnishih chasiv do pochatku HHH st. / Skhidnoevrop. nac. un-t im. L. Ukraïni. Luc'k, 2014.
4. Pritula O. L. Pidgotovka majbutnih fahivciv fizichnoï kul'turi i sportu do vikoristannya nacional'nih zasobiv fizichnogo vihovannya u profesijnij diyal'nosti : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / Hmel'nic. gum.-ped. akad. Hmel'nic'kij, 2016.
5. Kashchenko A. Opovidannya pro slavne Vijs'ko Zaporoz'ke nizove. Dnipropetrovs'k : Sich, 1991.
6. Kalyandruk T. Zagadki kozac'kih harakternikov. L'viv : Piramida, 2007.
7. Yavornic'kij D. I. Istoriya zaporiz'kih kozakiv : u 3 t. T. 1. Kiïv : Nauk. dumka, 1990.

© Коваленко Ю. А., Маляренко И. В., 2016

УДК 378.172

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ПРОЦЕССОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

И. А. Ковачева, О. А. Обидова

Государственный социально-гуманитарный университет
Российская Федерация, 140400, г. Коломна, ул. Зеленая, 30
E-mail: Kovacheva56@mail.ru

Рассмотрен вопрос взаимосвязи занятий физической культурой с процессом освоения студентами предметов профессиональной направленности и подготовки к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, процесс обучения, профессиональная подготовка.

RELATIONSHIP WITH PHYSICAL TRAINING COURSE OF VOCATIONAL TRAINING STUDENTS IN HIGH SCHOOL

I. A. Kovacheva, O. A. Obidova

State Socio-Humanitarian University
30, Zelenaya Str., Kolomna, 140400, Russian Federation
E-mail: Kovacheva56@mail.ru

The question of the relationship of physical training to the process of development by students of subjects professional orientation and preparation for professional activities.

Keywords: students, physical education, learning, professional training.

Процессу обучения в вузе присущ ряд противоречий: между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, экономическими возможностями для удовлетворения возросших потребностей; между стремлением к самостоятельности в отборе знаний и довольно жесткими формами, методами и структурой профессиональной подготовки, отсутствием ресурсов времени для удовлетворения избирательных интересов; между огромным объемом учебной, научной и культурной информации и дефицитом времени на ее переработку и усвоение; между многолетним и постепенным процессом достижения социальной зрелости и желанием как можно скорее проявить себя, самоутвердиться. Разрешение этих и других противоречий необходимо для социального, культурного и профессионального развития студентов.

Преподавание физической культуры необходимо осуществлять в настоящее время на основе профессиональных, оздоровительных, педагогических и информационных технологий, которые базируются на овладении новыми методами обучения и компьютеризации учебного процесса по физическому воспитанию. Поэтому актуальна разработка технологии преподавания физической культуры с обеспечением профессиональной психофизической готовности выпускников.

Цель исследования: обеспечивать системный подход к подготовке специалистов на базе современных достижений теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, соответствовать современному уровню развития знаний, реальным образовательным задачам обучающихся, развивающимся потребностям общества.

Разработку технологии преподавания физической культуры в вузах можно осуществлять, объединяя их по отраслям (педагогические; инженерные по различным направлениям,

относящиеся к правоохранительным органам и др.), решая задачи, поставленные государственным образовательным стандартом, желательно без превышения времени и дополнительных затрат сил и средств определяемых действующей программой для вузов.

В настоящее время важнейшим элементом формирования физической культуры студентов становятся мотивационная сфера личности, широта и глубина теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков в области физической культуры и ее видов. Ценностное отношение к физической культуре приобретает личностью в процессе собственной активной деятельности, и эффективность данного процесса зависит от реализации принципа единства ее физического интеллектуального и нравственного процессов. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов.

Физическая культура, будучи одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Формирование физической культуры студентов в образовательном процессе вуза проявляется и в их отношении к ценностям физической культуры и уровню развития их собственной физической культуры [1; 2].

Задачи совершенствования физического воспитания обусловлены прежде всего ухудшением состояния здоровья студенческой молодежи. Многочисленные данные науки и результаты исследований, проведенных в Государственном социально гуманитарном университете указывают на то, что физкультурно-спортивная деятельность не стала для большинства студентов насущной потребностью, а здоровье и физическая подготовленность не входят в число ведущих ценностей значительной части студенческой молодежи. По данным анкетного опроса студентов 1–3 курсов экономического факультета ГСГУ, большинство опрошенных занимаются физической культурой только на занятиях предусмотренных программой 69,2 % и только 30,8 % студентов занимаются дополнительно в спортивных и спортивно-оздоровительных секциях. На вопрос: «Чего бы Вы хотели достичь, занимаясь физической культурой и спортом?» наибольшее число опрошенных 33,6 % ответили «сформировать красивую фигуру, улучшить телосложение», 20,7 % – «стать здоровым, продлить творческое долголетие», 17,3 % – «поднять свой авторитет в глазах сокурсников», 7,2 % – «отдохнуть, развлечься», 5,8 % – «найти друзей, товарищей», 4,8 % – «развить свои физические способности», 10,6 % выбрали другие ответы [3].

Нами также прослеживается зависимость между успеваемостью по специальным предметам и качеством занятий по физической культуре. Более высокая успеваемость отмечается у тех студенток, которые занимаются физической культурой и спортом 4–6 ч в неделю. Те студентки, которые занимаются физической культурой и спортом менее 4 ч в неделю имеют более низкую успеваемость. Аналогичное отмечается и у студенток, активно тренирующихся в спортивных секциях (более 6 ч в неделю) [2].

В настоящее время проблема здоровья приобретает особое значение. Среди прочих факторов, влияющих на производительность труда, фактор здоровья является одним из самых важных. Его значимость особенно возрастает в условиях ускорения темпа жизни, увеличения объема информации, усложнения процесса производства.

Важнейшей задачей, возникающей при изучении проблемы здоровья, является разработка и дальнейшее углубление самой концепции здоровья, которая должна включать общие представления о его сущности и различных аспектах (биологических, социальных), о факторах, определяющих состояние здоровья на различных возрастных этапах и др.

Повышение количества здоровья будущих специалистов – важное направление работы кафедр физического воспитания. Но без убеждения студентов в необходимости регулярных занятий физической культурой проблема не будет решена. Перевод занимающихся из состояния управления в самоуправление – одна из важнейших задач физического воспитания. Такой подход, с нашей точки зрения, позволит увязать в сознании молодых людей, которые в данный момент «здоровы», неразрывное единство успешной будущей профессиональной деятельности и систематических занятий физическими упражнениями.

Таким образом, активизация двигательной активности в определенных пределах способствует эффективному обучению и умственной работоспособности студентов.

Более высокому уровню физической работоспособности соответствуют более высокие показатели умственной работоспособности. Высокая двигательная активность положительно влияет как на исходную умственную работоспособность, так и на ее сохранение в процессе занятий.

Данные современной науки показывают, что проблемы здоровья и оздоровления населения выходят за границы здравоохранения. Оздоровление жизни нашего общества предполагает осознание огромной роли образования. Одна из основных задач физического воспитания – формирование у студентов потребности в личном физическом совершенствовании, воспитание устойчивого интереса к физической культуре, формирование у них навыков и умений самостоятельных занятий, содействие внедрению занятий физической культурой в режим дня, т. е. интерес к самому процессу деятельности и интерес к результатам деятельности.

Следует учитывать, что любая задача, поставленная перед учащимися, должна приобретать для них личностный смысл. Он должен быть заинтересован в результатах своего труда и, самое главное, видеть эти результаты не в отдельном будущем, а сейчас, сегодня. Обеспечить высокое качество подготовки специалистов в наши дни невозможно без усиления познавательной активности самих студентов. Воспитать у студента высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, желание и умение работать творчески, пополнять и совершенствовать свои знания, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье – одна из главных задач высшей школы. Здоровье не может укрепляться и сохраняться долгие годы без труда и эмоций. Неправильно считать, что студент «сгорит» от умственной перегрузки или от эмоциональных переживаний. Его надо воспитывать так, чтобы в труде и учебе он находил смысл и счастье жизни.

Библиографические ссылки

1. Золотова М. Ю. Пути совершенствования процесса физического воспитания студентов педагогических специальностей // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы I Междунар. науч.-практ. конф. / Моск. гос. обл. гуманит. ин-т. Орехово-Зуево, 2015. С. 9.
2. Ковачева И. А. Потребности и мотивы занятий физической культурой и спортом у студентов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXIII конф. Коломна, 2013. С. 229–233.
3. Перова Г. М. Оптимизация учебного процесса по предмету «Физическая культура» в вузе // Актуальные проблемы современной науки в 21 в. : сб. материалов VI Междунар. науч.-практ. конф. Махачкала, 2014. С. 216–218.
4. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: подготовленность, эмоциональная устойчивость : учеб.-метод. пособие. Одесса : Наука и техника, 2010.

References

1. Zolotova M. Yu. Puti sovershenstvovaniya processa fizicheskogo vospitaniya studentov pedagogicheskikh special'nostej // Innovacionnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i fizicheskoy rehabilitacii : materialy I Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / Mosk. gos. obl. gumanit. in-t. Orekhovo-Zuevo, 2015. S. 9.
2. Kovacheva I. A. Potrebnosti i motivy zanyatij fizicheskoy kul'turoj i sportom u studentov // Chelovek, zdorov'e, fizicheskaya kul'tura i sport v izmenyayushchemsya mire : materialy XXIII konf. Kolomna, 2013. S. 229–233.
3. Perova G. M. Optimizaciya uchebnogo processa po predmetu "Fizicheskaya kul'tura" v vuze // Aktual'nye problemy sovremennoj nauki v 21 v. : sb. materialov VI Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Mahachkala, 2014. S. 216–218.
4. Raevskij R. T., S. M. Kanishevskij. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov vysshih uchebnyh zavedenij: podgotovlennost', ehmocional'naya ustojchivost' : ucheb.-metod. posobie. Odessa : Nauka i tekhnika, 2010.

УДК 796

РАБОТА РУК И ПОСТАНОВКА НОГ В СПОРТИВНОМ СКАЛОЛАЗАНИИ

Е. В. Королькова

СДЮСШОР имени В. Г. Путинцева
Российская Федерация, 660094, г. Красноярск, ул. Академика Павлова, 5
E-mail: sdushorcl@mail.ru.

Рассмотрена работа ног, рук, а также постановка ног, виды хватов.

Ключевые слова: скалолазание, постановка ног, хваты руками.

THE WORK OF HANDS AND FEET IN THE FORMULATION OF SPORT CLIMBING

E. Korolkova

SCYSSOR named after V. G. Putintsev
5, Academician Pavlov Str., Krasnoyarsk, 660094, Russian Federation
E-mail: sdushorcl@mail.ru.

We consider the work of the legs, arms. As well as setting feet and types of grips.

Keywords: climbing, setting feet, hand grips.

Скалолазание – сложный по характеру движений вид спорта. Скалолазание множество различных приемов, техник в лазании по сложным рельефам скал, это возможность человека в преодолении страха высоты, неуверенности в своих силах, это то, что приучает человека к самоорганизации, формирует у него самооценку на основе анализа и рефлексии своих действий. Скалолазание – это вид спорта и отсюда, собственно решения того или иного уровня профессиональных задач, в то же время скалолазание – это активный досуг для тех кто не занимается профессионально скалолазанием, это своя особая культура, которая объединяет людей различных профессий, возрастов, социальных групп.

Что необходимо знать про скалолазание? Как говорилось выше скалолазание это сложноорганизованные действия, выполнение которых не возможно без освоения определенных «технических навыков»: навыков работы ног, рук и корпуса. Из технических особенностей можно выделить приемы отдых на зацепах, умения запоминать зацепы (универсальная способность, относиться скорее к тактики, планирование) после просмотра трасс. Техническим особенностям можно отнести работа с верхней и нижней страховкой (работа с оттяжками), использовать магнезию, экономия движения, а рациональное планирование прохождения трассы приводит к экономии сил.

А теперь поговорим о навыках. Начнем с описания «работы ног» и в первую очередь с описания постановки ног. Сразу следует сказать, что процесс обучения постановки ног длительный и потому требует творческого подхода. Важно понять, что ноги значительно сильнее рук, и потому необходимо всегда переносить в лазании основную нагрузку с рук на ноги. Смотреть себе под ноги или на ноги, есть распространенная ошибка. Помните золотое правило: если нет рядом зацепа для руки, посмотри дополнительную опору для ноги, чтобы ближе подойти к нужному зацепу и взять его рукой. Что есть работа ног. Работа ног заключается в постановке ног на зацеп, в постановке ноги в трение с поверхностью тренажера,

скалы (если нет рядом зацепа), работа пяткой ноги на зацепе, смена ног, постановка ноги на носок, обхват двумя ногами зацепы, перенос вес тела с ноги на ноги.

Постановка ноги на зацепу идет на носок, для того что бы можно было работать ногой: разворачиваться, вставать, менять ноги, толкаться. Ставить ногу на середину стопы нельзя, потому что работы наги будет ограничено, можно будет встать, поменять с трудом ноги, а разворачиваться толкаться не получится. Постановка ноги на трение нужна для того, что бы оттолкнуться, достать зацепу если нет зацепы рядом, для равновесия. Если нога стоит на трение хорошо, то тогда с нее можно работать. А если нога не стоит, то трение не поможет. Работа пяткой ноги на зацепу. С помощи этого приема спортсмены могут отдохнуть на тренажере, достать зацепу, сделав полу накат, накат. Это прием часто используется на карнизах. Таким приемом часто пользуются спортсмены маленького роста. Смена ног на зацеп может проходить как на маленькой так и на большой зацепе. На большой зацепе проблем нет поменять ноги, а вот на маленькой тяжело. Надо правильно поставить ногу на носок и так что бы осталось место поставить там другую ногу. Вариант есть и другой одна нога стоит на пятке, другую надо поставить на носок, для того что бы нога, которая стоит на пятке, поставить с пятке на носок. Постановка ноги на носок один из самых правильных постановок. Постановка на носок (чаще бывает на большой палец) дает спортсмену большое действие: толчок ноги, разворот ноги, перенос вес тела с ноги на ногу. Помогает для работы с корпусом. Обхват ногами зацепы бывает носками обеих ног, пятком и носком. Чаще используется на карнизе, потолку. Такой прием помогает спортсмену отдохнуть, сделать перехват. Конструкция тренажера бывает разная, на некоторых встречаются углы, перегиб, которые можно использовать и обхватить носком или пятки. Такой прием помогает спортсмену, если зацепа за перегибом, для равновесия (перенос веса тела с ноги на ногу).

В постановке ног на опору в лазании не делайте высоких шагов без необходимости и недостаточно сформированного навыка. Используйте промежуточные зацепы. Помните о том, что нога начинает работать, как только она становится «нагруженной» и не избегайте покатых зацепов используйте их в лазании активно. И еще. Старайтесь полностью контролировать движения ног, делать точные шаги на зацепы. Не тащите ногу по поверхности стены. Четкая и слаженная работа ног особенно необходима на вертикали, а нависании, грамотно располагаясь (с опорой ног), вы сможете максимально разгрузить руки.

Совет для начинающих. Попробуйте лазание без помощи рук по наклонной поверхности, меняя угол наклона тренажера, делая его более и более крутым. Меняйте зацепы на вертикальной поверхности, начиная с очень больших и выпуклых зацепов, постепенно переходя к маленьким и покатым. Отрабатывайте высокий шаг, в том числе и на мелкие зацепы. Наилучший вариант тренировки – лазание длинных пологих маршрутов на скалах, а в помещениях – лазания по вертикальным поверхностям («шведской лестнице», скалолазном тренажере с использованием больших зацепов). Попробуйте нагружать одну и ту же зацепу разными способами (различная постановка ноги, нагрузка с разным давлением), выберите оптимальный способ для себя (по ощущениям).

Учитесь стоять на зацепе без помощи рук. Стоять в распоре (две стенки находясь рядом, создавая угол, нога ставится на одну стенку и на другую стенку) без помощи рук. Больше лазайте различных траверсов (горизонтальные трассы). Пройдя траверс в одну сторону, попробуйте вернуться. Очень эффективным средством в тренировки работы ног является лазание по траверсу без зацепов для ног, с использованием только рельефа стенки (опорой ног на поверхности тренажера трением). Трение – это структура тренажера, которая может быть разной гладкой, шершавой, дополнительными накладками. Упражнений для ног существует множество и таких, которые можно выполнять не на тренажере. Например, не высоко от пола опорную ногу поставить на зацепу (зацепа для начала может быть большая, потом ее можно менять на меньшую) толчковой ногой толкнуться от пола, а на опорной встать и не упасть. Можно придерживаться за маленькие зацепы чисто для равновесия, исключить работу рук. Важно понимать то, что грамотная работа ног облегчает лазание по наклонным, вертикальным, нависающим поверхностям.

Далее перейдем к описанию «работы рук».

О работе рук пишут традиционно мало, поскольку во время лазания инстинкт требует схватиться как можно крепче, если вообще не повиснуть на руках. Поэтому надо стараться искусственно все внимание переключать на постановку ног, на работу корпусом. Тем не менее, есть принципы, о которых надо упомянуть. При лазании по положительным и вертикальным стенкам, руки нужны только для того, чтобы придерживаться за зацепу или стену. На них не должно быть практически никакой нагрузки, если человек «стоит на ногах». При этом руки не должны уставать. Лазание по таким стенам – это всегда возможность дать рукам отдохнуть. При этом ноги прямые, ведь мы же не идем на согнутых ногах, а руки в основном согнуты, если только не надо придерживаться за какую-нибудь дальнюю боковую зацепку

Как только наклон стены изменяется на отрицательный, локти надо немедленно распрямить. На отрицательных стенах практически не может быть ситуации, при которой руки не грузятся. Минимальная нагрузка будет на прямые руки. Более того, при согнутых руках, центр тяжести смещается к груди, а ноги несут меньшую нагрузку, чем могли бы. Дело в том, что мышцы пальцев хуже держат зацепку, если рука прямая. Блок усиливает хват. Иначе говоря, если мы имеем дело с плохой зацепкой под руки, на которой очень трудно держаться на прямой руке, имеет смысл руку согнуть. Но это должно быть исключением, а не правилом. Кроме того, согнутые локти не дают корпусу сделать нормальное движение. Человеку кажется, что он не может дотянуться выше, а дело в том, что он не выпрямил руки перед движением и не работает на полную амплитуду. Длительное время оставаться на плохих зацепках нерационально, дойдя же до хороших, руки следует сразу же разогнуть. В любом случае, если хватает сил на задержку движения (в том числе при вщелкивании), надо стараться оказаться с прямыми руками.

Как отдыхают руки? Во время движения часто находятся положения тела, когда достаточно держаться одной рукой. В этот момент лучше другую руку «сбросить», т. е. встряхнуть вниз. Полноценно можно дать рукам отдохнуть, если попеременно их встряхивать. При этом, если та рука, которая остается на стене, хоть чуть-чуть согнута, полноценного отдыха не получается, поскольку нагрузка переносится с одной руки на другую через плечевой пояс. Удобное положение корпусом достигается, если проекция зацепки, за которую держишься рукой, попадает между зацепок для ног (как вариант, одна нога может стоять на трении). Это не такое простое упражнение, как кажется сначала. Оно требует достаточно расслабленного поведения на стене и координации. Однако оно крайне важно, и все сильные скалолазы умеют отдыхать на хороших зацепках. Способы держаться за зацепку (хваты). Существуют различные способы браться за зацепку. У каждой зацепки есть рабочая часть, т. е. та часть, за которую удобнее всего взяться. Редко используемые всевозможные упоры ладонью или пальцами. Чаще всего упоры ладонью применяются либо для того, чтобы поддержать равновесие, либо для того, чтобы встать после наката. Кроме того, часто упоры сопряжены с «выходом силой», который никак нельзя назвать простым движением. «Выход силой» требует больших физических затрат, хотя пальцы при этом не устают.

Хваты пальцами принципиально разделяются на два типа: активный и пассивный. При активном хвате нагружаются первые и вторые фаланги пальцев за счет притяжения зацепки на себя. При этом пальцы согнуты и напряжены. При пассивном хвате пальцы кладутся на зацепку на трение. Во время движения пальцы по отношению к ладони почти не меняют положения, и угол их изгиба не превышает 90 градусов. Основная нагрузка приходится на ладонь. Наконец, можно брать зацепку боковыми частями ладони, и этот хват называется «крючок, хуком». Такой хват разгружает пальцы и дает отдохнуть, но часто сковывает движения за счет того, что рука, держащаяся крючком, не может полностью выпрямиться. Хват во многом зависит от формы и постановки зацепки. Зацепки могут стоять рабочей частью кверху, вбок («откидки») или вниз («подхваты»). Эти зацепки чаще всего можно брать и пассивным, и активным хватом. «Щипки» – зацепки, которые удобно брать, сжимая их с двух сторон, используя большой палец. Всевозможные «пассивы» – зацепки, берущиеся, как следует из названия, пассивным хватом.

Некоторые разновидности называются шариками или плюшками. «Дырки» – зацепки, на рабочую поверхность которых, как правило, не помещаются все пальцы, поэтому их берут чаще всего двумя (иногда одним) пальцами. В зависимости от силы пальцев, разным людям удобно брать дырки либо указательным и средним, либо средним и безымянным пальцами. Форм зацепов очень много, надо знать как берется тот или иной зацеп. Есть зацепы обманные. Снизу они кажутся берутся одним хватом, полазишь они берутся совсем другим. Есть определенные виды хватов и расположение рук на зацепе: активный (закрытый) хват, пассивный (открытый) хват, шипковый хват, пальцевой (дырочки) хват, хват хуком. Работа рук в движении. Когда человек лезет по стене, у него есть возможность за каждую зацепку браться одной или двумя руками. Рассмотрим возможные варианты расклада рук.

Как только зацепки становятся более мелкими, все усложняется. Появляются движения, получившие название «кресты». «Крест» – это такое движение руками, при котором правая рука находится левее левой или наоборот. Использование крестов наиболее рационально, когда зацепки стоят так, что на каждой неудобно менять руки. В этом случае быстрее и красивее пройти трассу «крестами». «Кресты» чаще всего используются при движении вбок. Есть противоположный и менее часто используемый прием – движение «на плечо». Он используется тогда же, когда и «кресты», но в том случае, когда по общему ходу движения трассы на зацепку надо приходиться другой рукой, чем при «кресте», или неудобно сильно поворачиваться, как при «крестах», или когда зацепки расположены широко друг от друга. Движение «на плечо» требует специальной нагрузки на согнутую руку. Рука должна быть согнута, чтобы удерживать корпус в таком не очень удобном положении, чтобы корпус не вращало и не откидывало от стены. Лучше, чтобы корпус был закреплен за счет разноименных руки и ноги [1–5].

Библиографические ссылки

1. Википедия: свободная электронная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/> (дата обращения: 05.05.2016).
2. Баурок: информационный портал о скалолазании [Электронный ресурс]. URL: <http://www.baurock.ru/> (дата обращения: 05.05.2016).
3. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. М: Физкультура и спорт, 1987.
4. Старицкий В., Маркелов В. О тренировке в спортивном скалолазании // Спутник альпиниста. М. : Физкультура и спорт, 1970.
5. Eric J. Horst. Flash Training. Evergreen, Colo. : Chockstone Press, 1994.

References

1. Wikipedia: the free electronic encyclopedia [Electronic resource]. URL: <https://ru.wikipedia.org/> (date of visit: 05.05.2016).
2. Baurok: information portal about climbing [Electronic resource]. URL: <http://www.baurock.ru/> (date of visit: 05.05.2016).
3. Piratinsky A. E. Preparing climber. M. : Physical Culture and Sports, 1987.
4. Staritskiy V. Markelov V. On training in sport climbing // The satellite climber. M. : Physical Education and Sport, 1970.
5. Eric J. Horst. Flash Training. Evergreen, Colo. : Chockstone Press, 1994.

© Королькова Е. В., 2016

УДК 796.422.1

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП И ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

С. А. Косовских

Национальный исследовательский Томский государственный университет
Российская Федерация, 634050, г. Томск-50, просп. Ленина, 36
E-mail: fancom000@mail.ru

Рассмотрен уровень подготовки учащихся спортивно-оздоровительной группы по легкой атлетике на основании требований федерального стандарта спортивной подготовки.

Ключевые слова: легкая атлетика, физическая подготовка, скоростные качества, федеральный стандарт спортивной подготовки.

PHYSICAL FITNESS SPORTS GROUPS AND GROUPS OF INITIAL PREPARATION IN ATHLETICS

S. A. Kosovskikh

National Research Tomsk State University
36, Lenin Av., Tomsk-50, 634050, Russian Federation
E-mail: fancom000@mail.ru

The article discusses the level of training of students of a sports group on athletics, on the basis of the requirements of Federal standards of sports training.

Keywords: athletics, physical training, speed, Federal standards of sports training.

Легкая атлетика – один из популярнейших и базовых видов спорта среди детей и взрослых. Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению физического совершенства.

Одна из важнейших тенденций в современной легкой атлетике – значительное снижение возраста начала подготовки к будущей специальной тренировке [1]. Снижение возраста занимающихся влечет за собой и изменения в нормативах уровня физической подготовленности. На сегодняшний день имеются нормативы, для возраста начиная с 9 лет. На более младший возраст легкоатлетов (7–8 лет) в доступной нам литературе они не обнаружены.

Цель исследования заключалась в определении физической подготовленности юных легкоатлетов (7–8 лет) спортивно-оздоровительной группы.

Использовались следующие методы исследования:

- анализ литературных источников;
- тестирование физической подготовленности занимающихся в спортивно-оздоровительной группе по легкой атлетике (10 девочек, 10 мальчиков 7–8 лет);
- анализ полученных результатов.

Для объективной оценки физической подготовленности легкоатлетов, в зависимости от выбранной специализации, на разных этапах подготовки существуют различные нормативы. Нами были выбраны нормативы Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика для зачисления спортсменов в группу начальной подготовки в спринтерском беге. Контрольные упражнения (тесты) были разделены на две группы. Первая группа

определяла скоростные качества – челночный бег (3×10 м). Вторая группа определяла скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места, прыжки через скакалку в течение 30 с [2].

Средние результаты нормативов юношей спортивно-оздоровительной группы в челночном беге составляют 95,9 % от необходимых результатов для групп начальной подготовки (табл. 1). В прыжке в длину с места (105,2 %) и в прыжках на скакалке (103,3 %) результаты спортивно-оздоровительной группы превышают норматив групп начальной подготовки.

Таблица 1

Нормативы юношей

Контрольные упражнения	Группа СОГ	Группа НП	%
Челночный бег 3×10 м, с	9,9	9,5	95,9
Прыжок в длину с места, см	142	135	105,2
Прыжки через скакалку в течение 30 с, количество раз	31	30	103,3

Средние результаты нормативов девушек спортивно-оздоровительной группы в челночном беге составляют 98,9 % от необходимых результатов для групп начальной подготовки (табл. 2). В прыжке в длину с места и прыжках на скакалке результаты спортивно-оздоровительной группы превышают норматив групп начальной подготовки 103,2 и 102,5 % соответственно.

Таблица 2

Нормативы девушек

Контрольные упражнения	Группа СОГ	Группа НП	%
Челночный бег 3×10 м, с	9,9	9,8	98,9
Прыжок в длину с места, см	129	125	103,2
Прыжки через скакалку в течение 30 с, количество раз	41	40	102,5

В результате проведенных исследований, скоростная физическая подготовка спортивно-оздоровительной группы (юношей и девушек) незначительно уступает нормативам Федерального стандарта спортивной подготовки для групп начальной подготовки. Скоростно-силовая подготовка девушек (7–8 лет) и юношей (7–8 лет) спортивно-оздоровительной группы превышает нормативы Федерального стандарта спортивной подготовки для групп начальной подготовки, это свидетельствует о занижении нормативов для легкоатлетов старшего возраста. Полученные результаты подтверждают необходимость создания нормативов для спортивно-оздоровительных групп по легкой атлетике, для более объективного контроля физической подготовленности легкоатлетов младшего возраста (7–8 лет).

Библиографические ссылки

1. Озолин Н. Г., Макаров Д. П. Учебник по легкой атлетике. М. : Физкультура и спорт, 1972.
2. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика : приказ Министерство Sports РФ от 24 апр. 2013 г. № 220 [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/sport/prikaz133_6022015.pdf (дата обращения: 05.05.2016).

References

1. Ozolin N. G., Makarov D. P. Textbook of athletics. M. : Physical culture and sport, 1972.
2. On approval of Federal standards of sports training in the sport of track and field : the order of the Ministry of sport of the Russian Federation of April 24, 2013 № 220 [Electronic resource]. URL: http://www.minsport.gov.ru/sport/prikaz133_6022015.pdf (date of visit: 05.05.2016).

УДК 796.82

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ ПОСРЕДСТВОМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

В. Ф. Костычаков

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: wlakost_67@mail.ru

Рассмотрено применение специализированных подвижных игр на занятиях по борьбе на преимущественное развитие силовых способностей. Полученные результаты исследования позволили сделать вывод о том, что предложенная методика занятий с использованием специализированных подвижных игр оказывает положительное влияние на улучшения показателей силы у студентов.

Ключевые слова: подвижные игры, специализированные подвижные игры, физические качества, сила, специальная сила.

DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES AT STUDENTS IN THE CLASSROOM FOR FIGHT THROUGH SPECIALIZED MOBILE GAMES

V. F. Kostychakov

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: wlakost_67@mail.ru

Application of specialized outdoor games in class to fight on the priority development of power abilities. These findings led to the conclusion that the proposed method of training using specialized mobile games have a positive impact on improving the performance of the students force.

Keywords: outdoor games, specialized outdoor games, physical qualities, strength, special power.

Все возрастающие требования к всестороннему физическому развитию подрастающего поколения обусловлены не только необходимостью подготовки их к эффективной и полноценной трудовой деятельности, но и к защите своей Родины. На протяжении ряда лет идет снижение уровня физического развития и физической подготовленности выпускников общеобразовательных школ. Статистика свидетельствует, что в современной школе лишь около 14 % учащихся относится к группе «практически» здоровых, остальные 86 % школьников имеют различного рода соматические и функциональные отклонения от нормы или же хронические заболевания. В вузах более 35 % студентов не в состоянии выполнить нормативы по физической подготовке, 22 % имеют различные заболевания, 37 % не занимаются физической культурой [1].

Социальный заказ, предъявленный в настоящее время государством, ставит перед вузами задачу выпускать не только грамотных специалистов своего дела, но и людей культурных, творческих, инициативных, обладающих, прежде всего, крепким здоровьем и ведущих активный образ жизни.

В учебных программах физического воспитания студентов, недостаточно проработан в методическом и организационном плане учебный процесс, который был бы направлен на обучение молодежи прикладным двигательным умениям и навыкам индивидуальной самообороны и самозащиты.

Среди множества видов спорта, развивающих индивидуальные способности молодого человека, формирующие двигательные умения и навыки рукопашных действий и противодействий в различных жизненных ситуациях, являются единоборства, в том числе спортивная борьба, которая обеспечивает не только гармоничное физическое развитие молодого человека, но и носит прикладной характер подготовки, что позволяет профессионально защищать себя и успешно служить в Армии.

Введение в учебный процесс физического воспитания студентов в вузе дисциплины «Спортивная борьба», в форме спортивных секций, учебно-практических занятий в вариативной части учебной программы, факультативных или дополнительных внеучебных занятий, позволит готовить физически крепких и технически подготовленных к самозащите молодых людей. Для быстрого освоения технических приемов и элементов ведения борьбы в учебно-тренировочный процесс необходимо включать активные методы и средства обучения, одними из которых являются игры, игровые упражнения.

В игре человек обязательно, хочет он того или нет, раскрывается как личность со всеми присущими ему положительными и отрицательными качествами. В процессе игры интегративно развиваются физические и психические качества человека, его интеллект, способность ориентироваться в различных ситуациях. В комплексе с игровыми упражнениями гораздо интереснее изучать элементы техники и тактики борьбы, прочнее усваиваются многие сложные приемы, активно развиваются физические качества, проявляются творческие способности.

Двигательные навыки, приобретенные в игре, особенно длительны и прочны. В спортивной борьбе игровые упражнения, в основном, используются в секционной работе с детьми и на этапе начальной специализации юных борцов. В то же время системное использование спортивных, подвижных и специализированных игр в учебно-тренировочном процессе по самбо со взрослой молодежью, в частности студентами вуза, мало представлено в научных исследованиях и учебно-методической литературе.

В связи с вышеуказанным можно констатировать наличие научной проблемы, которая характеризуется недостаточным использованием потенциала специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе подготовки борцов в высшем учебном заведении.

Если на проводимых учебно-тренировочных занятиях по борьбе решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики, армрестлинга. Весьма эффективным для решения данной задачи оказывается, также двигательные операции с доступными играющим отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки с посильным для них грузом [2].

Объектом исследования явился учебно-тренировочный процесс с применением специализированных подвижных игр на преимущественное развитие силовых способностей у студентов занимающихся спортивной борьбой в высшем учебном заведении.

Под специальной силой в единоборствах понимают способность получать оцениваемый результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или суммарной затратой энергии.

Как правило, результат деятельности достигается не только за счет мышечной силы спортсмена, но и за счет применения следующих сил: так например если атакующий для выполнения движения (удара, броска) использует вес своего тела + вес противника + направление движения его усилия, а так же усилие развиваемое собственными мышцами, то сила прилагаемая нападающим соответственно может возрасти в 3–4 раза.

Для специальной физической подготовки в различных видах единоборств можно подбирать или составлять упражнения, сориентированные на развитие того или иного качества.

Для развития силы как физического качества, так и способностей применять силу в единоборствах, можно рекомендовать преподавателям и спортсменам специальные упражнения игрового характера, специализированные подвижные игры, «условно» направленные на развитие силы, которые могут служить одновременно и отличным средством повышения эмоционального характера тренировочного процесса.

Подвижные игры – это смешанная (циклическая и ациклическая) деятельность. Она имеет преимущественно динамический, скоростно-силовой характер. Выполнение таких действий, как перемещение по коврику, проведение разнообразных бросков и ударов, а так же защита от нападения противника, требуют значительного развития такого физического качества как сила.

В играх, в основном способствующих развитию силы спортсмены преодолевают собственный вес, либо сопротивление противника. В таких играх используются предметы (пояса, куртки, макеты оружия, набивные мячи, канаты и др.), либо партнеры по тренировке. Многие из этих игр можно проводить в виде контрольных упражнений. Эмоциональный фон приема подобных контрольных нормативов заставляет играющих проявлять максимальные усилия для достижения победы. Можем предложить следующие игры: «атлеты», «борьба ногами», «борьба коленями», «борьба руками», «борьба пальцами», «испытание газетой», «накручивание шнура», «перетягивание пояса», «перетяжки парами», «палка – рычаг», «борьба за территорию», «спиной к спине», «прорыв цепи», «слон», «боевые слоны», «конный бой», «медвежата», «пятнашки с обхватом», «команда сильных», «похитители борцовских манекенов» [3].

Для оценки силовых качеств борцов нами были использованы следующие тесты:

- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату;
- отжимание в упоре лежа;
- приседание с партнером на плечах (вес партнера – такой же, как и у испытуемого);
- жим штанги лежа (60–70 % от собственного веса).

По результатам опытно – экспериментальной работы с помощью методов математической статистики были выявлены улучшения показателей силы у борцов, использующих в учебно-тренировочном процессе подвижные игры направленных на преимущественное развитие силовых качеств.

Математико-статистический анализ результатов проведенной опытно-экспериментальной работы показал, что в контрольных тестах в экспериментальной группе подтягивание на перекладине прирост составил 12,9 %, в контрольной группе 7,1 %; отжимание в упоре лежа прирост составил 7,3 %, в контрольной группе 3,4 %; приседание с партнером на плечах 13,4 %, в контрольной группе 8,1 %. В целом уровень развития силы у борцов экспериментальной группы повысился на 10,3 % ($p < 0,05$), в контрольной группе на 7,4 % ($p < 0,05$).

Проведенное исследование свидетельствует о высокой эффективности использования подвижных игр, игровых упражнений направленных на преимущественное развитие такого качества как сила.

Библиографические ссылки

1. Завьялов А. И., Миндиашвили Д. Г. Физическое воспитание студенческой молодежи. Красноярск, 1996.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры. М. : Академия, 2004.
3. Крупник Е. Я. Боевые слоны или игровой способ изучения приемов самозащиты. М., 1997.

References

1. Zavyalov A. I., Mindiashvili D. G. Physical education students. Krasnoyarsk, 1996.
2. Zhukov M. N. Outdoor games. M. : Academy, 2004.
3. Krupnik E. Y. Battle elephants or game way to learn self-defense techniques. M., 1997.

УДК 378.14

ВЛИЯНИЕ РАСПОРЯДКА ДНЯ НА УЧЕБНУЮ И ВНЕУЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КУРСАНТОВ ВУЗА

А. И. Кравчук

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: krav-andr@yandex.ru

Рассмотрен распорядок дня студентов и курсантов вуза. Изучены проблемы, с которыми сталкиваются учащиеся вузов, сделан сравнительный анализ режима дня курсантов и студентов, выявлены различия, обозначены пути совершенствования учебно-воспитательного процесса в вузе.

Ключевые слова: режим дня, учебный процесс, курсанты, студенты, институт, спорт.

INFLUENCE BY DAILY SCHEDULE ON ACADEMIC AND EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF UNIVERSITY'S STUDENTS

A. I. Kravchuk

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: krav-andr@yandex.ru

Considered the daily routine for students and cadets of university. Problems faced by the students of high schools were explored, a comparative analysis of daily schedule for and cadets students was made, ways to improve educational process in high school were indicated.

Keywords: daily schedule, educational process, cadets, students, college, sport.

Распорядок дня (режим дня) – основа нормальной жизнедеятельности организма человека. Именно правильное чередование труда и отдыха, различных видов деятельности позволяет человеку полностью восстановить силы в физическом и психологическом плане. Правильный режим дня позволяет грамотно распределить время на отдых, труд, питание, саморазвитие, уход за собой. Таким образом, режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека, своеобразный жизненный график.

Актуальность исследования распорядка дня учащихся (курсантов) вузов, подведомственных силовым структурам, заключается в необходимости изучения проблемы создания такого режима учебной и служебной деятельности курсантов, который способствовал бы формированию эффективной образовательной среды в современном вузе и подготовке квалифицированных специалистов, соответствующих требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования, способных креативно мыслить, проявлять инициативу и творчески решать профессиональные задачи [1].

Правильный распорядок дня курсантов способствует поддержанию здорового функционирования организма, нормализации психоэмоционального состояния, гармоничному развитию личности, воспитанию пунктуальности, дисциплины и организованности, значительному снижению утомляемости, повышению эффективности обучения.

Распорядок дня курсантов Сибирского юридического института ФСКН России утверждается приказом начальника института [2].

Повседневная жизнь курсантов СибЮИ ФСКН России, как и курсантов других военизированных вузов, сильно отличается от жизни студентов гражданских вузов. Жесткий распорядок дня, проживание в общежитии казарменного типа, ежедневный подъем в определенное время, зарядка, построение, уборка закрепленной территории, наряды, увольнение из института только с разрешения руководства курса, взаимоотношения соподчинения, значительные физические и эмоциональные нагрузки, постоянный контроль и минимизация личной автономии курсантов – все эти факторы приводят к росту усталости и напряжения, к эмоциональным конфликтам и возникновению большого количества негативных переживаний [3]. В то же время особенности учебной и служебной деятельности требуют от курсантов мобилизации значительных физических и психических возможностей.

При этом высшее образование, по сравнению со школьным, подразумевает значительно большую самостоятельность обучаемых в планировании и организации своей учебной работы и повседневной деятельности. Это в совокупности с персональной ответственностью обучающегося является обязательным условием формирования эффективной образовательной среды в вузе, которая должна быть своеобразным прообразом социальных институтов современного общества, где должны быть полноценно обеспечены права и интересы всех его. Большой уровень свободы студентов гражданского вуза, а также меньший административный контроль над ними, по сравнению с курсантами военизированного вуза, вызывает и специфические проблемы, характерные для тех и других.

Вчерашнему школьнику самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность порой бывает весьма непросто: если в школе ежедневный контроль со стороны учителя заставлял постоянно и систематически готовиться к занятиям, то в вузе вопрос об уровне знаний вплотную встает перед студентом, в отличие от курсанта, только в период сессии. Такая ситуация оборачивается для некоторых студентов стремлением весь семестр посвятить свободному времяпрепровождению, с надеждой, что «когда будет нужно – выучу!», однако когда наступает период сдачи зачетов и экзаменов, учебного материала, подлежащего усвоению, оказывается так много, что никакая память не способна с этим справиться в оставшийся промежуток времени.

Подобная ситуация характерна для студентов многих гражданских вузов. В то время как в военизированном вузе, в том числе и в СибЮИ ФСКН России, положение иное. Хотя, бесспорно, наиболее сложным периодом обучения также является сессия, однако на протяжении всего семестра курсанты относятся к учебе более ответственно, хотя иногда делают это и по принуждению, так как за ними осуществляется больший контроль, чем за студентами. Это касается посещения учебных занятий, подготовки домашних заданий, для выполнения которых у курсантов определено конкретное время, организации быта и соблюдения установленного распорядка дня. В случаях получения курсантом на учебных занятиях неудовлетворительных оценок или нарушения служебной дисциплины предусмотрены меры наказания и стимулирующего воздействия, например, привлечение слабоуспевающих в учебе курсантов к дополнительным самостоятельным занятиям в выходные дни, лишение очередного увольнения из расположения института, возможности посещения спортивной секции. За неуспеваемость может быть наложено дисциплинарное взыскание, что, как и пересдача зачета или экзамена, приводит к снижению на 5 % стипендии. Наоборот, отличные оценки при сдаче экзаменационной сессии, позволяют курсанту получать надбавки к стипендии. Таким образом, существенно повышается мотивация курсантов к обучению.

Однако жесткий распорядок дня вызывает у курсантов и некоторое раздражение, в частности, для решения личных потребностей курсантам в день выделяется 2 ч 20 мин, при том, что часть этого времени уходит на перемещения из аудиторий в расположение курса и обратно, перемещения в столовую, подготовку к построениям личного состава курса, а также на другие плановые и внеплановые мероприятия. Иногда данного времени курсантам

не хватает, особенно на первом курсе, в дальнейшем это наблюдается гораздо реже, так как у курсантов формируется умение тратить время более рационально.

Запрет на посещение спортивных секций при получении неудовлетворительных оценок – это еще один минус в повседневной жизни тех курсантов, которые занимаются спортом. К сожалению, подобные ситуации нередки, и иногда курсанты-спортсмены вынуждены пропускать по несколько тренировок в неделю, дожидаясь возможности исправить оценку. Естественно, что в таких условиях осуществлять спортивную подготовку весьма проблематично. Насколько эффективен этот способ стимулирования курсантов к учебе – вопрос спорный. Однако совокупности с другими трудностями, данная проблема существенно снижает мотивацию курсантов к спортивным занятиям, а в перспективе становится одной из причин полного прекращения тренировок. Данная проблема усугубляется наличием у отдельных сотрудников и преподавателей глубоко ошибочной точки зрения, что спортивные занятия – это не тяжелый труд, а поощрение и всегда приятное времяпрепровождение.

Как уже было сказано, существенным стимулом к учебе является возможность сходить в очередное увольнение при условии отсутствия неудовлетворительных оценок или, наоборот, лишиться его при наличии таковых. Данный рычаг воздействия на курсантов является весьма действенной мерой, хотя и воспринимается ими крайне негативно в силу особой ценности увольнения для человека, проживающего в казарме.

Еще один элемент распорядка дня курсантов, который требует отдельного внимания, это построения личного состава курса. Как правило, на построениях до сведения курсантов оперативно доводится какая-либо информация, проверяется внешний вид курсантов и их присутствие в расположении курса (института). Ежедневно проводится от трех до пяти построений всего личного состава курса, на них суммарно затрачивается 3–50 мин, что весьма существенно, учитывая, что на самоподготовку, в соответствии с распорядком дня, отводится 90 мин. В связи с чем встает вопрос: насколько продуктивно, применительно к каждому отдельно взятому курсанту, расходуется время, затрачиваемое на общие построения. При этом целесообразность проведения построений, их значимость для решения коллективных вопросов, конечно же, не оспаривается.

В заключение необходимо сказать, что распорядок дня курсантов, вызывая некоторые трудности, тем не менее, оказывает существенное положительное влияние на результативность образовательного и воспитательного процесса в СибЮИ ФСКН России. За несколько последних лет в институте произошли существенные изменения и в части расширения прав курсантов, повышения их самостоятельности, свободы и ответственности за организацию своей учебной и внеучебной деятельности.

Таким образом, дальнейшее совершенствование образовательного процесса в институте состоит и в том, чтобы оптимально сбалансировать воздействие контрольно-управляющей системы вуза на процесс формирования у обучаемых творческого мышления, профессиональной мобильности, инициативности, самодисциплины, способности к самоанализу и принятию ответственных решений.

Библиографические ссылки

1. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) 031001 «Правоохранительная деятельность» (квалификация (степень) «Специалист») : приказ Минобрнауки от 14 янв. 2011 г. № 20 [Электронный ресурс]. URL: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=116769&div=LAW&dst=100008%2C0&rnd=211977.9397517548902404> (дата обращения: 05.05.2016).

2. Об утверждении распорядка дня переменного состава СибЮИ ФСКН России : приказ СибЮИ ФСКН России от 26 февр. 2013 г. № 63 [Электронный ресурс]. Доступ из справ.-прав. системы «КонсультантПлюс».

3. Синицына Л. В. Особенности эмоциональных переживаний у курсантов военизированного вуза и пути их коррекции : дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2001.

Referenses

1. On approval and enactment of the federal state educational standards of higher professional education in the field of training (specialty) 031001 “Law Enforcement” (qualification (degree) “Expert”): Order of the Ministry of Education from Jan.14, 2011 № 20. 20 [Electronic resource]. URL: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=116769&div=LAW&dst=100008%2C0&rnd=211977.9397517548902404> (date of visit: 05.05.2016).

2. Of approval of the daily routine of changeable category of Sibut Russian Federal Drug Control Service:.. Order Sibut Federal Drug Control Service of Russia from Feb. 26, 2013 № 63 [Electronic resource]. Access of reference and legal system “consultantplus”.

3. Sinitsyn L. V. Features of emotional experiences of students of the militarized university and ways of their correction : dis. ... cand. of psychol. sci. Khabarovsk, 2001.

© Кравчук А. И., 2016

УДК 796.8

АКЦЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Ю. Ю. Крикуха, И. Ю. Горская

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144
E-mail: mbofkis@mail.ru

Рассмотрены подходы повышения уровня психофизической готовности в реализации тренировочного процесса борцов греко-римского стиля на этапе совершенствования спортивного мастерства. Обоснована технология использования «модели чемпиона» для успешного прогнозирования и планирования спортивного результата квалифицированных борцов.

Ключевые слова: квалифицированные борцы, индивидуально-типологические особенности, весовая категория, тренировочный процесс, психофизические способности, технико-тактическая подготовка, соревновательный результат.

ACCENTS PHYSICAL PREPARATION IN THE TRAINING PROCESS OF THE QUALIFIED FIGHTERS GRECO-ROMAN STYLE

Y. Y. Krikuha, I. Y. Gorskaya

Siberian State University of Physical Culture and Sports
144, Maslennikova Str., Omsk, 644009, Russian Federation
E-mail: mbofkis@mail.ru

Approaches improve psychophysical readiness in implementing the training process of Greco-Roman style on stage, improving sports skills. Sound technologies use “champion model” for successful planning and forecasting sports results of the qualified fighters.

Keywords: skilled fighters, individually-typological features, weight category, the training process, psychophysical ability, technical and tactical training, competitive result.

Контроль и управление процессом физической подготовки в единоборствах является актуальной задачей на всех этапах многолетней подготовки [1–3]. Эффективность, целесообразность и адекватность применяемых способов контроля физических кондиций обеспечивается учетом специфики вида спорта, соответствием нормативов тому уровню подготовленности, который бы обеспечивал конкурентоспособность спортсмена, положительную динамику его соревновательного результата, переносимость предъявляемых нагрузок и своевременное полноценное восстановление. Значимым является также учет индивидуально-типологических особенностей спортсмена в процессе оценки физической подготовленности, дальнейшего выстраивания и корректирования вектора подготовки. Безусловно, в греко-римской борьбе существует устоявшееся представление о необходимых компонентах физической подготовленности и их должном уровне, отражающееся в контрольно-переводных нормативах программ спортивных школ, в том числе и на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Однако современные реалии греко-римской борьбы, динамичность ее изменений, происходящих в последнее десятилетие, обострение конкуренции

повлекли за собой изменение требований к уровню физических кондиций спортсмена. В этой связи, остро встал вопрос о модернизации и пересмотре требований к уровню физической подготовленности борца, уточнению перечня используемого тестового инструментария, и главное – возникла необходимость разработки современных нормативов, позволяющих учесть все аспекты физических кондиций с учетом весовых категорий. Кроме того, необходимо получение сведений о специфике физической подготовки борцов разных весовых категорий для выстраивания точного вектора тренировочного процесса, своевременной коррекции физических кондиций.

Для решения задачи, связанной с разработкой нормативных критериев оценки уровня общей и специальной подготовленности борцов греко-римского стиля на этапе совершенствования спортивного мастерства было проведено исследование с участием выборок борцов первого, второго и третьего года подготовки данного этапа (16–19 лет). В процессе исследования изучались среднегрупповые показатели общей и специальной физической подготовленности борцов в динамике по годам подготовки на этапе ССМ, также анализировались значения показателей борцов легких, средних и тяжелых весовых категорий, вычислялись приросты, произошедшие на этапе ССМ за трехлетний период. Таким образом, были получены модельные характеристики показателей общей и специальной физической подготовленности для борцов легких, средних и тяжелых весовых категорий для 1–3 годов подготовки на этапе ССМ, а также выявлены ориентировочные темпы прироста по годам подготовки на этапе ССМ для каждого показателя. Для выявления наиболее значимых показателей физической подготовленности проведен корреляционный анализ с параметрами соревновательной результативности.

Анализируя результаты данного этапа исследований, можно отметить, что в ходе подготовки на этапе ССМ каждый год происходят достоверно значимые приросты всех показателей общей и специальной физической подготовки. Данный факт характерен для всех весовых категорий. Однако, величина приростов по разным показателям неоднозначна. В целом, темпы прироста за 1 год варьируют в диапазоне от 2 до 25 %. Темпы прироста показателей характеризуют эффективность тренировочного процесса, но зависят и от степени «тренируемости» показателя, которая обусловлена его генетической обусловленностью и зависимостью от средовых факторов. Что касается равномерности изменения каждого показателя по годам подготовки на этапе ССМ, то следует отметить, что по большинству показателей приросты от 1 до 2 года и от 2 до 3 года приблизительно одинаковы, что характерно для всех весовых категорий.

В процессе исследования проведен корреляционный анализ, направленный на изучение специфики взаимовлияний показателей технической подготовленности и соревновательной результативности борцов и параметров, характеризующих уровень физической подготовленности борцов разных весовых категорий на этапе ССМ. В матрицу вошли такие показатели технической подготовленности, как количество результативных атак, контратак, активность более 10 с, количество бросков в стойке, количество переводов в партер, выносов за ковер, бросков в партере, переворотов в партере, количество выполненных приемов с оценкой 4 балла, количество побед по баллам, по туше, технических побед и др. Все показатели получены в результате применения видеоанализа поединков на чемпионате России (2016 г.). Кроме того, учитывался соревновательный результат по рейтингу в текущем сезоне. Также в матрицу вошли показатели общей и специальной физической подготовленности, полученные по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов. Анализировались направленность, степень тесноты и количество выявленных связей с учетом весовой категории. В качестве примера рассмотрим корреляции показателя соревновательного результата в текущем сезоне с параметрами физических кондиций (табл. 1).

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о достаточно высокой значимости показателей физической подготовленности для достижения соревновательного результата. Выявлено большое количество корреляций показателей, характеризующих соревновательную результативность, с параметрами физической подготовленности. Степень

тесноты взаимосвязей характеризуется диапазоном коэффициентов корреляции от 0,3 до 0,8, что свидетельствует преимущественно об умеренных и средней тесноты связях, в отдельных случаях – о высокой тесноте связей. Кроме того, в процессе анализа корреляционной матрицы была выявлена специфика взаимосвязей борцов, относящихся к разным весовым категориям, которая просматривается в процессе анализа всех изучаемых параметров соревновательной результативности. В качестве примера рассмотрим данные о характере корреляций одного из показателей технической подготовленности с параметрами физических кондиций (табл. 2).

Таблица 1

**Корреляционные связи показателя соревновательного результата
с показателями физической подготовленности борцов
разных весовых категорий на этапе ССМ**

Показатель	Значение коэффициента корреляции			
	Среднегрупповое	Легкая весовая категория	Средняя весовая категория	Тяжелая весовая категория
Бег 30 м	–0,527	–0,799	–0,522	–0,756
Бег 60 м	–0,572	–0,893	–0,579	–0,499
Бег 100 м	0,411	0,767	0,341	0,483
Подтягивание на перекладине	0,569	0,718	0,493	0,512
Сгибание рук в упоре лежа	0,373	0,753	–	0,354
Сгибание рук в упоре на брусьях	0,516	0,748	–	0,663
Приседание с партнером равного веса	0,438	0,633	0,310	0,649
Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	0,348	0,739	–	0,325
Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках	–	–	–	–0,500
Лазание по канату 4 м без помощи ног	–0,273	0,656	–	0,496
Прыжок в длину с места	–0,379	0,322	–0,374	–0,725
Челночный бег 3×10 м с хода	–0,485	–0,919	–0,270	–
Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием 5 раз	–0,459	–0,813	–0,367	–0,384
Броски манекена подворотом 10 раз	–0,460	–0,812	–0,408	–0,506
Броски манекена прогибом 10 раз	0,348	0,508	–	0,451

В процессе исследования изучена динамика показателей общей и специальной физической подготовленности борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства и выявлены темпы прироста показателей по годам подготовки, которые варьируют в диапазоне от 2 до 30 % по разным параметрам. Более высокими темпами растут показатели силовой подготовленности в глобальных движениях, менее значимы приросты показателей скоростной и координационной подготовленности, отдельные показатели растут только на первом году подготовки, затем стабилизируются. Выявлены различия в характере, направленности и темпах прироста показателей физической подготовленности борцов разных весовых категорий: у борцов легкого и среднего веса более значима положительная динамика скоростно-

силовых и координационных показателей, а у борцов тяжелых весовых категорий более высокие темпы прироста показателей, характеризующих силовую подготовку, что свидетельствует о специфичности механизмов достижения соревновательного результата и роста физической подготовленности спортсменов разных весовых категорий.

Таблица 2

**Значения корреляционных связей показателя технической подготовленности
(количество результативных атак) с показателями физической подготовленности
борцов разных весовых категорий на этапе ССМ**

Показатели	Значение коэффициента корреляции			
	Среднегрупповое	Легкая весовая категория	Средняя весовая категория	Тяжелая весовая категория
Бег 30 м	–0,389	–0,575	–0,343	–0,653
Бег 60 м	–0,336	–0,338	–0,343	–0,553
Бег 100 м	0,295	0,427	0,311	0,379
Подтягивание на перекладине	0,389	0,443	0,279	0,422
Сгибание рук в упоре лежа	0,388	0,537	–	0,334
Сгибание рук в упоре на брусьях	0,432	0,641	–	0,374
Приседание с партнером равного веса	0,285	0,501	–	0,433
Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	0,261	0,401	–	–
Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках	–0,257	–0,282	–	–0,272
Лазание по канату 4 м без помощи ног	0,356	0,709	0,372	0,416
Прыжок в длину с места	–0,255	–0,270	–0,343	–0,436
Челночный бег 3×10 м с хода	–0,456	–0,428	–	–0,375
Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием 5 раз	–0,335	–0,310	–	–0,502
Броски манекена подворотом 10 раз	–0,383	–0,328	–	–0,504
Броски манекена прогибом 10 раз	–	–0,328	–0,264	–0,574

Определен уровень показателей общей и специальной физической подготовленности борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом весовых категорий. На основании среднегрупповых значений и сигмальных отклонений разработаны критерии оценки физической подготовленности борцов для 1, 2 и 3 года подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства отдельно для легких, средних и тяжелых весовых категорий. Разработанные критерии оценки физической подготовленности целесообразно использовать для контроля и коррекции уровня физической подготовленности борцов.

Библиографические ссылки

1. Бойченко Н. В., Сушко Ю. П. Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 2 (26). С. 85–88.

2. Тропин Ю. Н. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности борцов различных квалификаций Тропин // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. № 3 (31). С. 61–65.

3. Мишин А. В. Техническая подготовка юных борцов греко-римского стиля с учетом индивидуальных особенностей их соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2011.

References

1. Bojchenko N. V., Sushko Yu. P. Puti povysheniya skorostno-silovoj podgotovlennosti borcov vysokoj kvalifikacii // Slobozhans'kij naukovu-sportivnij visnik. 2011. № 2 (26). S. 85–88.

2. Tropin Yu. N. Sravnitel'nyj analiz urovnya fizicheskoy podgotovlennosti borcov razlichnyh kvalifikacij Tropin // Slobozhans'kij naukovu-sportivnij visnik. 2012. № 3 (31). S. 61–65.

3. Mishin A. V. Tekhnicheskaya podgotovka yunyh borcov greko-rimskogo stilya s uchetom individual'nyh osobennostej ih sorevnovatel'noj deyatel'nosti : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. M., 2011.

© Крикуха Ю. Ю., Горская И. Ю., 2016

УДК 376.4

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

Н. П. Куликова

Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79
E-mail: anta_nastya@mail.ru

Рассматривается проблема физического воспитания детей дошкольного возраста с интеллектуальными нарушениями. Особенности проведения занятий лечебного плавания с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения.

Ключевые слова: дошкольный возраст, лечебное плавание, интеллектуальные нарушения, социальная адаптация.

**PARTICULARITY PHYSICAL EDUCATION
OF PRESCHOOL CHILDREN AGE
WITH INTELLECTUAL DISABILITIES**

N. P. Kulikova

Siberian Federal University
79, Svobodniy Av., 660041, Krasnoyarsk, Russian Federation
E-mail: anta_nastya@mail.ru

This paper considers the problem of physical education of preschool children with intellectual disabilities. Features of therapeutic swimming lessons with children with intellectual disabilities.

Keywords: preschool age, therapeutic swimming, intellectual disability, social adaptation.

В настоящее время все более актуальной становится проблема профилактики, медицинской, психолого-педагогической и социальной реабилитации детей с нарушениями интеллекта. Основной задачей их обучения и воспитания является социальная адаптация и интеграция в общество, включение в общественно полезную деятельность.

Физическое воспитание является важной частью общей системы обучения и воспитания, а в дошкольном возрасте закладываются основы физического развития ребенка.

Физическое воспитание всегда рассматривалось в олигофренопедагогике как необходимое средство развития детей с нарушениями интеллекта. Так как оно способствует решению задач не только физического развития, но и умственного. Как правило, дети с нарушением интеллекта, имеют отставание в физическом развитии [1; 2].

У детей с интеллектуальными нарушениями физическое недоразвитие проявляется в нарушении соотношения частей тела, осанки, отставании в росте.

Надо отметить, что ребенок с нарушением интеллекта имеет плохую координацию движений, недоразвитие моторики. В процессе физического воспитания необходимо учитывать эмоциональную сферу ребенка с нарушением интеллекта.

Учитывая данные особенности, одним из эффективных средств физического воспитания будет являться лечебное плавание. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника; самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста; совершенствуется координация движений; воспитывается чувство правильной осанки [3].

При проведении занятий необходимо учитывать следующие важные требования:

- особое внимание уделять постановке правильного дыхания;
- подбирать плавательные упражнения и стиль плавания строго индивидуально;
- учитывать тип и степень двигательных нарушений, состояние мышечной системы и уровень физической подготовленности;
- элементы каждого упражнения предварительно изучать и осваивать на суше;
- точно и адекватно дозировать лечебное плавание – при чрезмерной нагрузке больного ребенка возможны отрицательные явления, сводящие на нет все позитивные результаты [4].

Особое внимание в занятиях лечебной физкультурой и плаванием следует уделять тем двигательным навыкам, которые больше всего необходимы в жизни, обеспечивающим ребенку ходьбу, предметно практическую деятельность и самообслуживание.

При стимуляции двигательных функций следует учитывать:

- возраст ребенка;
- уровень его интеллектуального развития;
- его интересы;
- особенности поведения.

Упражнения лучше всего предлагать в виде увлекательных игр, побуждая ребенка к подсознательному выполнению желаемых активных движений. При развитии двигательных функций важно использовать комплексные чувствительные стимулы:

- зрительные (упражнения перед зеркалом);
- тактильные (различных приемы массажа);
- проприоцептивные (упражнения с сопротивлением);

При выполнении движений необходимо следить за их точностью, широко использовать звуковые и речевые стимулы. Большое значение имеет четкие речевые инструкции и сопровождение движений стихами, что вызывает целенаправленность действий, улучшает понимание обращенной речи и обогащает словарь, а выполнение упражнений под музыку создает положительный эмоциональный фон [5].

Своевременная регулярная объединенная работа с участием педиатров, ортопедов, хирургов, воспитателей, учителей играет важную роль в развитии и воспитании детей с интеллектуальными нарушениями.

Библиографические ссылки

1. Евсеева С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. Т. 2. М. : Сов. спорт, 2007.
2. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры. Методические рекомендации. М., 2001.
3. Вайзман Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей. М., 1997.
4. Гребова Л. П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков : учеб. пособие. М. : Академия, 2006.
5. Левченко И. Ю., Приходько О. Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие. М. : Академия, 2001.

References

1. Evseeva S. P. Teoriya i organizaciya adaptivnoj fizicheskoy kul'tury : uchebnik. T. 2. M. : Sov. sport, 2007.
2. Shapkova L. V. Sredstva adaptivnoj fizicheskoy kul'tury. Metodicheskie rekomendacii. M., 2001.
3. Vajzman N. P. Psihomotorika umstvenno otstalyh detej. M., 1997.
4. Grebova L. P. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura pri narusheniyah oporno-dvigatel'nogo apparata u detej i podrostkov : ucheb. posobie. M. : Akademiya, 2006.
5. Levchenko I. Yu., Prihod'ko O. G. Tekhnologii obucheniya i vospitaniya detej s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata : ucheb. posobie. M. : Akademiya, 2001.

УДК 796.01

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

В. Н. Лазовский

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: Lazovski-vn@mail.ru

Двигательная активность, организованная с помощью средств физического воспитания, является мощным фактором развития способностей к труду и жизнедеятельности в целом.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, физические качества.

PHYSICAL EDUCATION IN STUDENT LIFE

V. N. Lazovsky

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: Lazovski-vn@mail.ru

Locomotor activity, organized with the help of physical education, is a powerful factor of development of abilities for work and life in General.

Keywords: physicaleducation, studentphysicalquality.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Она активно воздействует на жизненно важные стороны человеческого организма, полученные в виде задатков, которые развиваются в процессе жизни под влиянием окружающей среды. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. В социальной жизни в системе образования, воспитания и отдыха физическая культура проявляет свое оздоровительное, общекультурное значение. Физическое развитие тесно связано с укреплением и сохранением здоровья человека. Активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков.

Проблема совершенствования физической культуры является актуальной в настоящее время, к сожалению, большое внимание уделяется, именно, профессиональному обучению.

В настоящее время в учебную деятельность студента внедряются инновационные программы, методы, увеличиваются аудиторные занятия, объем заданий, информационная и психоэмоциональная нагрузка на студента, учащийся все больше времени уделяет работе с компьютером.

Все это негативно влияет на здоровье студента и порождает проблему физического воспитания студенческой молодежи. Также неблагоприятными факторами являются рост технического прогресса, плохая экология окружающей среды и рост вредных привычек.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. При разработке норм для физической культуры и спорта, прежде всего, должна быть поставлена цель укрепления здоровья, а затем достижения спортивного результата [1].

Одним из главных критериев оценки физического воспитания в вузе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема одних и тех же контрольных нормативов. Сегодня связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно ясно.

Можно сказать, что новое производство требует нового физического мира человека. Как учеба сегодня становится постоянным фактором жизни члена общества, так и физическая культура превращается в неотъемлемый атрибут жизни.

Для решения данной проблемы необходимо развить у студентов физкультурно-спортивных интересов, который должен основываться:

- на усилении социально значимой мотивации интереса;
- повышении качества учебного процесса;
- дальнейшем улучшении условий занятий по физическому воспитанию;
- сообщении студентам большего объема специальных знаний и формирования на этой основе осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- установлении взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов;

Организация и руководство физическим воспитанием выглядят следующим образом [2]. Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учетом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Одной из главных задач высших учебных заведений является физическая подготовка студентов.

Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года осуществляется поликлиникой или здравпунктом вуза.

Физическое воспитание студентов в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах.

1. Учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием вуза. Это основная форма занятий по физическому воспитанию в вузах.

2. Факультативные занятия, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям. Они включаются в учебное расписание учебным управлением вуза по согласованию с кафедрой физической подготовки, чтобы обеспечить студентам возможность их посещения. На факультативных занятиях совершенствуется физическая подготовка студентов в объеме требований программных норм, углубляется профессиональная физическая подготовка, расширяются знания по теории и методике физического воспитания, продолжается подготовка студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности.

Физическое воспитание студентов во внеучебное время проводится в следующих формах.

1. Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя зарядка, дополнительные занятия и др. Дополнительные занятия проводятся преподавателем с целью подготовки слабо подготовленных студентов к сдаче зачетных норм и требований учебной программы по физическому воспитанию.

2. Организованные занятия студентов во вне учебное время в спортивных секциях, в группах ОФП и др. под руководством педагога по физической культуре и спорту.

3. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время:

- а) на основе полной добровольности и инициативы;
- б) по заданию преподавателя.

4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время. В их содержание входят спортивные вечера, спартакиады с участием сборных команд факультетов, массовые кроссы и эстафеты, праздники физической культуры, соревнования различного уровня и др.

Формы физического воспитания студентов выглядят следующим образом. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях.

Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр оперативно-боевой и физической подготовки.

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, улучшение условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Физические упражнения в комплексах желательно периодически разнообразить, заменяя (примерно 1 раз в 10–14 дней) новыми, сходными по влиянию на организм. Обеденный перерыв для занятий использовать не рекомендуется. Запрещается производить занятия в помещениях при температуре воздуха выше 25 °С и влажности выше 70 %.

Таким образом, помимо решения воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во вне учебное время призвано повысить двигательную активность студентов; улучшить профессионально-прикладную готовность и оптимизировать учебную работоспособность путем снятия нервно-эмоционального напряжения; продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий [3].

Библиографические ссылки:

1. Физическая культура в жизни студента [Электронный ресурс]. URL: <http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p78.php> (дата обращения: 05.05.2016).
2. Гзовский Б. М., Нельга Н. А., Кряж В. Н. Организация физического воспитания студентов. Минск : Высш. шк., 1978.
3. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза / В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, Н. В. Балышева и др. // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1-1.

References

1. Physical education in the student's life [Electronic resource]. URL: <http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p78.php> (date of visit: 05.05.2016).
2. Gzowski B. M., Nelga N. A., Ridge V. N. Organization of physical education students. Minsk : Higher school, 1978.
3. the Attitude of students towards physical culture and sports in educational space of modern higher Institute. / V. L. Kondakov, E. N. Kopeikin, N. I. Balyшева et al. // Modern problems of science and education. 2015. № 1-1.

© Лазовский В. Н., 2016

УДК 797.215

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ СКОРОСТНОГО ПОВОРОТА В ПОДВОДНОМ СПОРТЕ

А. Н. Лисовик

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: el-ew@mail.ru

Рассмотрена методика обучения основам техники скоростного поворота в подводном спорте. Подводный спорт, особенно плавание в ластах, является одним из популярных и массовых технических и военно-прикладных видов спорта. Плавание в ластах – это спортивная дисциплина, цель которой – преодоление в ластах различных дистанций за наименьшее время.

Ключевые слова: методика, элементы, старт, плавание, поворот, финиш, дистанция, спортсмен.

TEACHING METHODS BASIC TECHNIQUES OF HIGH-SPEED CORNERING IN UNDERWATER SPORTS

A. N. Lisovik

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: el-ew@mail.ru

The method of learning the basics of the art of high-speed rotation in the underwater sport. Underwater sports, especially swimming with fins, is one of the most popular and massive technological and military-applied sports. Swimming flippers – this sports discipline, the purpose of which – to overcome the fins of various distances in the shortest time.

Keywords: methodology, elements, starting, swimming, turning, finish, distance athlete.

На современном этапе развития дисциплины плавание в ластах большое внимание уделяется не только основам современной техники плавания в ластах, но и отдельным техническим элементам которыми являются старт и скоростной поворот в ластах. Технические элементы старт и поворот являются очень важной составляющей прохождения любой соревновательной дистанции, особенно спринтерских упражнений. Правильно выполненные технические элементы, позволяют получить ощутимое преимущество перед соперниками.

Среди элементов, из которых складывается преодоление дистанции (старт, плавание, поворот, финиш), поворот, несомненно, является наиболее сложным. Влияние хорошо выполненного поворота на исход спортивной борьбы многократно показывала практика ответственных соревнований. Несмотря на это, современные пловцы высокого класса по-прежнему совершают множество ошибок в исполнении поворота. Причины, видимо, во-первых, в отсутствии удовлетворительно разработанных техники и методики обучения, во-вторых, в недостаточном внимании тренировок овладению этим элементом [1].

К наиболее общим недостаткам техники выполнения поворота следует отнести снижение скорости за 5, а в ряде случаев за 10 м до поворота. Нельзя согласиться и с подъемом головы перед поворотом, что также способствует снижению скорости плавания. Неодновременные

движения рук и головы в начале кувырка создают неоптимальные условия для преобразования поступательного движения пловца во вращательное. Серьезным недостатком следует считать приход пловца после вращения в исходное положение на спине. В этом исходном положении значительно сила и точность отталкивания по сравнению с положением на груди. Кроме того, в этом случае пловцу предстоит выполнить после толчка еще и поворот на 180° вокруг своей вертикальной оси в фазе, где важно при скольжении сохранять обтекаемое положение [1].

Типичными ошибками являются скольжение пловца с поднятой головой после отталкивания, неплотная группировка при вращении, выведение рук вверх из положения «руки впереди согнутые», несвоевременное начало гребковых движений и др.

Для достижения цели действия пловцу необходимо решить две программные задачи: выполнить кувырок и занять исходное положение для последующего толчка; произвести сильный и быстрый толчок в направлении предстоящего движения.

Решение первой задачи достигается приведением в готовность управляющих и управляемых систем без снижения скорости. С этой целью производится предварительная оценка ситуации (скорости движения, расстояния до поворотного щита по разметке бассейна) и принимается решение о начале поворота. Затем совершается кувырок вперед с вращением вокруг вертикальной оси на 180°. Решение первой программной задачи завершается установкой ног на поворотном щите с занятием позы для оптимального отталкивания. Успех решения задачи обусловлен главным образом совершенством управляющих механизмов.

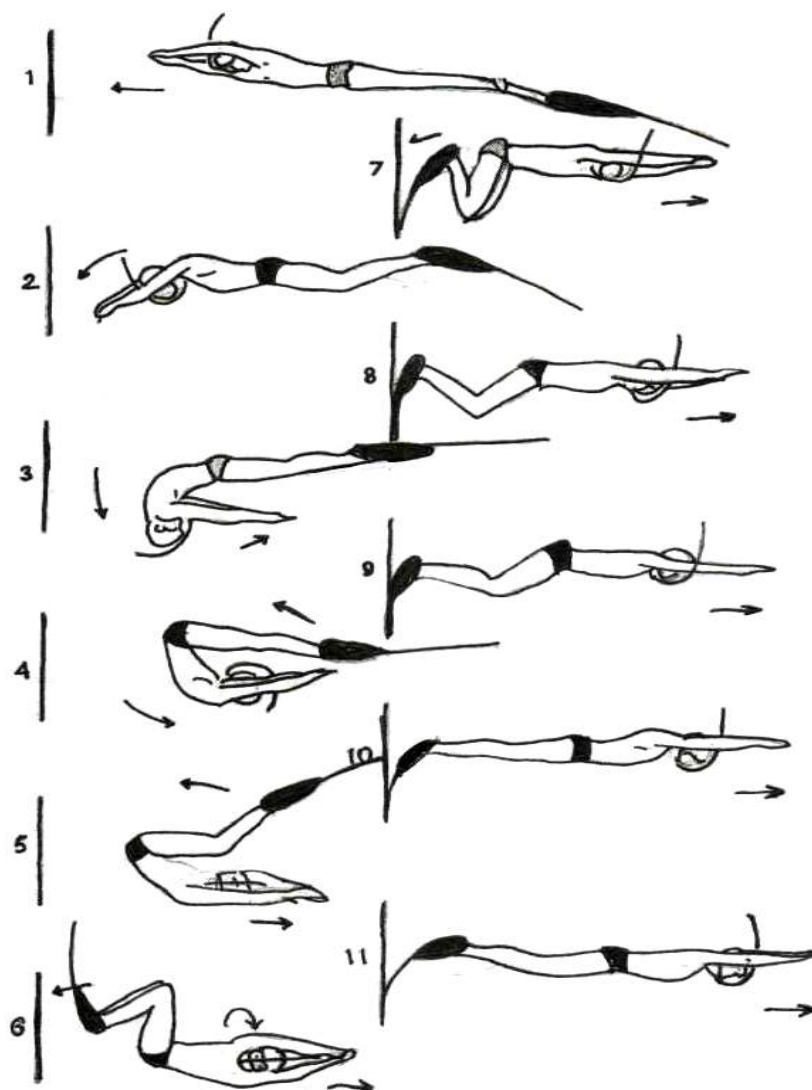
Решение второй программной задачи начинается с выполнения быстрого и сильного толчка в направлении предстоящего движения. Эффективность отталкивания лимитируется уровнем скоростно-силовой подготовленности студента, а также его способностью к оценке и коррекции движения. Далее следует скольжение в позе ныряльщика и принятие решения о начале гребковых движений.

В результате теоретического анализа и экспериментальных исследований с учетом отмеченных недостатков нами разработана структура скоростного поворота со смысловой характеристикой выполняемых действий (см. таблицу).

Структура скоростного поворота со смысловой характеристикой выполняемых действий

Цель действия	Изменить направление движения с минимальными затратами времени			
Общие программные задачи	Выполнить кувырок и занять оптимальное исходное положения для толчка		Произвести сильный и быстрый толчок с последующим скольжением	
Частные программные задачи	Привести все управляемые системы в готовность без снижения скорости движения	Осуществить кувырок и вращение на 180°; поставить ноги на бортик бассейна	Выполнить толчок в направлении предстоящего движения	Скольжение в позе ныряльщика и своевременное начало гребковых движений
Содержание происходящих процессов управления и регулирования при решении частных задач	Предварительная оценка ситуации; принятие решения о начале поворота		Коррекция движения и автоматизированное управление	Оценка скорости скольжения и коррекция положения тела
Моторный состав действия	Начало движения рук в направлении, обратном направлению плавания, и опускание головы на грудь	Кувырок в плотной группировке и вращение на 180°; установка ног на щите для толчка	Сильный и быстрый толчок ногами в горизонтальном положении на глубине 30–40см	Скольжение в позе ныряльщика и начало первых гребковых движений
Система	Скоростной поворот			
Фазы	Подготовительная	Рабочая		Заключительная
Подфазы	Подплывание	Кувырок и установка ног на щите	Толчок	Скольжение и начало первых плавательных движений

Рассмотрим моторный состав действий (см. рисунок).



Кинограмма техники скоростного поворота

Спортсмен, не снижая скорости и не поднимая головы, подплывает к поворотному щиту. Для ориентации используется разметка на дне бассейна или другие ориентиры. Приняв решение о начале поворота, студент одновременным движением вниз головы и рук осуществляет группировку. Руки направлены вниз-назад, кисти приближаются к голеностопным суставам ног. Подбородок касается груди. Вращение происходит в плотной группировке, согнутые ноги движутся над поверхностью воды. Плотная группировка способствует преобразованию скорости поступательного движения во вращательное [2].

Необходимо помнить, что с ростом скорости поступательного движения в начале кувырка увеличивается и скорость вращения пловца. В то время как ноги движутся к поворотному щиту, пловец начинает вращение вокруг вертикальной оси за счет одновременного движения согнутых ног в сторону поворота головы. Для успешного выполнения вращения необходимо приподнять таз (уменьшить радиус вращения тела). Вращение тела начинается с поворота головы и ног при согнутых коленных и тазобедренных суставах. Стопы выполняют тыльное сгибание, руки соединены в позе ныряльщика и направлены вверх.

Когда вращение вокруг вертикальной оси полностью закончено, ноги, согнутые в коленных суставах под углом 90° , ставятся на поворотный щит. Угол сгибания зависит от физической подготовленности и морфо-функциональных особенностей студента. Пловец отталкивается от бортика бассейна, скользит в позе ныряльщика и начинает гребковые движения.

Эффективность поворота зависит в первую очередь от того, насколько ритмично и точно выполнены эти движения. Динамическая структура может обладать значительной вариативностью – приспособительной изменчивостью, обеспечивающей устойчивость к сбивающим факторам.

Надежность выполнения поворота зависит от стабильности и помехоустойчивости системы движения. Однако эту стабилизацию следует понимать как сохранение результата движения, а не всех его особенностей. В процессе технической подготовки у спортсмена развивается приспособительная (предупреждающая отклонения) и корригирующая (исправляющая последствия отклонений) изменчивость, помехоустойчивость структуры скоростного поворота [2].

Успешное овладение техникой выполнения скоростного поворота лимитируется координационными особенностями и двигательной подготовленностью студента.

В связи с тем, что эти качества в значительной мере обусловлены имеющимся двигательным опытом и наследственными факторами, дозировка тренировочных упражнений и длительность периода обучения зависят от индивидуальных особенностей пловца.

К обучению технике скоростного поворота лучше приступить сразу же после освоения занимающимся водной среды. В процессе обучения можно выделить три основных этапа.

Первый этап заключается в освоении техники входа в поворот. Здесь следует отработать соблюдение следующих педагогических требований: спина «горбатая», голова на груди; движение в 1/2 сальто без остановки; руки вместе вверх.

Второй этап состоит в отработке начала разгиба и вращения. Педагогические требования к выполнению этого элемента следующие: таз не опускать вниз; активное движение ног; одновременное движение ног и головы под руку в сторону поворота; до вращения согнуть ноги и выполнить вращение согнутыми ногами; голова на груди.

Третий этап предусматривает овладение элементами завершения поворота. Особенности их выполнения: перед толчком от поворотного щита пловец лежит на груди; голова и руки в позе ныряльщика; ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах [2].

Общие задачи, моторный состав действия и частные программные задачи раскрывают структуру схемы.

Смысловая характеристика выполняемых действий – что необходимо сделать пловцу, чтобы выполнить программные задачи.

Главная цель действия – изменить направление движения у бортика бассейна на 180° с сохранением ритма и максимальным использованием бортика бассейна для увеличения скорости плавания.

Смысловые задачи – избегать лишних движений; уменьшить сопротивление; соблюдать динамическое равновесие от вращательных действий; обеспечить жесткую передачу сил по кинематической цепи тела с одной его части на другую в наиболее выгодном направлении; увеличить начальную скорость плавания после поворота с использованием бортика бассейна [3].

Рекомендуем выполнять поворот с разворотом на бок правым плечом вниз. При таком выходе из поворота спортсмен видит во время тренировки плывущего за ним по дорожке спортсмена и может избежать столкновения. Дальнейший разворот на грудь происходит после отталкивания ногами от стенки в процессе отныривания.

Наиболее часто при выполнении поворота встречаются следующие ошибки.

1. Преждевременное опускание рук перед поворотом, и доплывание до поворота в положении «солдатик» с потерей скорости.

2. Недостаточная группировка при выполнении поворота, т. е. отсутствует активная фаза сгибания/разгибания корпуса. В этом случае спортсмен в ожидании поворота доплывает до стенки бассейна за счет набранной на дистанции скорости, в положении согнувшись на 90°.

3. Излишние гребковые движения руками при выполнении поворота.

4. Отталкивание ногами от стенки бассейна недостаточно активное или неоптимальное положение корпуса.

3. Не прямой угол отталкивания от стенки бассейна.

При групповой тренировке у спортсменов может выработаться неверный стереотип отталкивания – с отклонением под большим углом в сторону от вертикальной плоскости стенки. Это позволяет им избежать столкновения с другими спортсменами, подплывающими к повороту, но увеличивает время прохождения поворота и дистанции.

Разработанный способ выполнения скоростного поворота существенно отличается от традиционных по целостности рассматриваемых движений, конкретности определения границ и задач каждой из фаз:

- подготовительная – подплывание к бортику бассейна без снижения скорости плавания;
- основная – быстрый перевод поступательного движения тела во вращательное вокруг поперечной оси тела; своевременное начало вращения вокруг продольной оси, сгибание ног в коленных и голеностопных суставах до 90°; прогибание в пояснице и постановка ног на бортик в бассейна плюснефаланговыми суставами и мощное отталкивание;
- заключительная – скольжение в обтекаемом положении и своевременное начало плавательных движений [3].

Перевод структуры скоростного поворота на новый качественный уровень позволит решать двигательную задачу более эффективно.

Библиографические ссылки

1. Оптимизация физических нагрузок пловцов-подводников / О. Н. Московченко, В. В. Иваницкий, И. А. Толстомятов // Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития : материалы Междунар. науч.-практ. конф. М. : Светотон, 2009. С. 148–156.
2. Московченко О. Н. Оптимизация физических и тренировочных нагрузок на основе индивидуального адаптивного состояния человека. М. : Флинта : Наука, 2012.
3. Попов В. П. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации: скоростные виды подводного спорта. Минск, 1982.

References

1. Optimization of physical activities of swimmers, divers / O. M. Moskovchenko, V. V. Ivanitskii, I. A. Tolstopyatov // Underwater sports: current status and prospects for development : proc. of the intern. sci.-pract. conf. M. : Svetoton, 2009. P. 148–156.
2. Moskovchenko O. N. Optimisation and physical training loads based on the individual person. M. : Flinta : Nauka, 2012.
3. Popov V. P. Training athletes submariners qualifications: high-speed kinds of underwater sports. Minsk, 1982.

© Лисовик А. Н., 2016

УДК 797.215

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ СТАРТА В ПОДВОДНОМ СПОРТЕ

А. Н. Лисовик

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: el-ew@mail.ru

Рассмотрена современная методика обучения основам техники старта в подводном спорте. Вследствие бурного роста спортивных достижений и растущей конкуренции повысилась роль эффективной техники старта и ее влияние на исход спортивной борьбы. Успешно выполненный старт позволяет уже в самом начале выиграть до 0,5 с.

Ключевые слова: методика, подводный спорт, плавание, техника, старт, инерция, прыжок.

MODERN TEACHING METHODS BASIC TECHNIQUES STARTS IN UNDERWATER SPORTS

A. N. Lisovik

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: el-ew@mail.ru

The article deals with modern methods of teaching the basics of starting techniques in underwater sports. Due to the rapid growth of sporting achievements and growing competition has increased as an effective technique launch and its impact on the outcome of wrestling. Successful execution of the start allows the very beginning to win up to 0.5 s.

Keywords: methodology, scuba diving, swimming, technology, start, momentum, jump.

Успех в спортивной деятельности спортсмена занимающегося плаванием в ластах обусловлен комплексом факторов, в том числе уровнем его технической подготовленности. Техническая подготовка направлена, прежде всего, на овладение и совершенствование техники соревновательного упражнения.

В плавании в ластах основными элементами техники являются старт, плавание в ластах, поворот.

Старт – это двигательное действие с целью преодоления инерции покоя тела и быстрого перехода к циклической деятельности [1]. Рассмотрим структуру старта со смысловой характеристикой выполняемых действий (табл. 1).

Для достижения цели двигательного действия спортсмену необходимо решить две общие программные задачи:

- в минимальный отрезок времени по сигналу стартера покинуть место старта;
- обеспечить оптимальные условия для начала гребковых движений [1].

Решение первой задачи достигается приведением в готовность управляющих и управляемых систем выбором программы действия обеспечением рабочей позы (исходного положения) на стартовой тумбочке. Далее по сигналу стартера необходимо осуществить быстрый

и сильный толчок от стартовой тумбочки, качество которого существенно определяется длительностью простой реакции спортсмена, уровнем его скоростно-силовой подготовленности и совершенством управляющих механизмов.

Таблица 1

Структура старта со смысловой характеристикой выполняемых действий

Цель действия	Выиграть старт				
Частные программные задачи	В минимальный отрезок времени по сигналу покинуть место старта		Обеспечить оптимальные условия для начала гребковых движений		
Содержание происходящих процессов управления и регулирования	Выбор программы действия, обеспечение рабочей позы на старте	Простая реакция автоматизированное управление	Автоматизированное управление	Оценка, коррекция положения тела и скорость движения	
Моторный состав действия	Глубокий наклон вперед, сгибание ног до 90–120° в коленных суставах, захват пальцами рук боковых краев стартовой тумбочки, вынос проекции общего центра масс за пределы опоры	Толчок ногами с энергичным выносом рук вперед и разгибанием туловища	Тело в полете вытянуто, руки и голова в позе ныряльщика. Угол входа в воду 20–30°	Скольжение в позе ныряльщика	
Система	Стартовый прыжок				
Фазы	Подготовительная				Заключительная
Подфазы	Исходное положение	Толчок	Полет	Вход в воду	Скольжение

Вторая общая программная задача – выполнение оптимального по высоте и траектории полета, оптимального входа в воду, оптимального скольжения и своевременного начала гребковых движений. Эффективность ее решения зависит от способности спортсмена к оценке положения тела и его коррекции, скорости движения, а также от совершенства автоматизированного управления.

В настоящее время нет единого мнения относительно оптимального исходного положения на старте. По-видимому, это объясняет существенно влияющими на его выбор морфо-функциональными особенностями спортсмена, а также недостаточно изученной биомеханикой старта. Лучшие спортсмены принимают самые различные исходные положения, которые отличаются степенью сгибания ног в суставах, наклоном туловища, положением головы и рук (рис. 1).

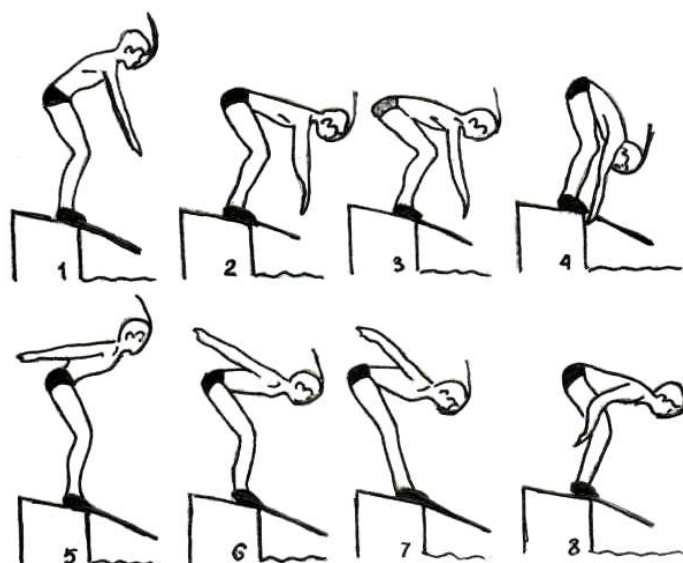


Рис. 1. Разновидности исходного положения на старте

Рассматривая стартовый прыжок как систему движений, целесообразно выделить три фазы: подготовительную (исходное положение); рабочую (толчок, полет и вход в воду); заключительную (скольжение в воде).

Важный элемент на старте – положение головы. Это подтверждают данные об ее влиянии на латентный период двигательной реакции, быстроту одиночного движения и шейного тонического рефлекса на позу спортсмена.

Важнейшим элементом старта являются подготовительные движения до и после сигнала стартера: сгибание ног и туловища, разгибание ног. Изучение современных тенденций в совершенствовании техники старта в плавании в ластах и других видах спорта (например, в беговых видах легкой атлетики) позволили сделать заключение о нецелесообразности, и даже вредности подготовительных движений после сигнала стартера. Для сокращения времени старта все подготовительные движения должны быть произведены до него. Это подтверждается более высокой эффективностью так называемого грэб-старта, в котором отсутствуют подготовительные движения после сигнала стартера [2]. Спортсмен осуществляет движение только вверх-вперед, что позволяет быстрее покинуть тумбочку (рис. 2).

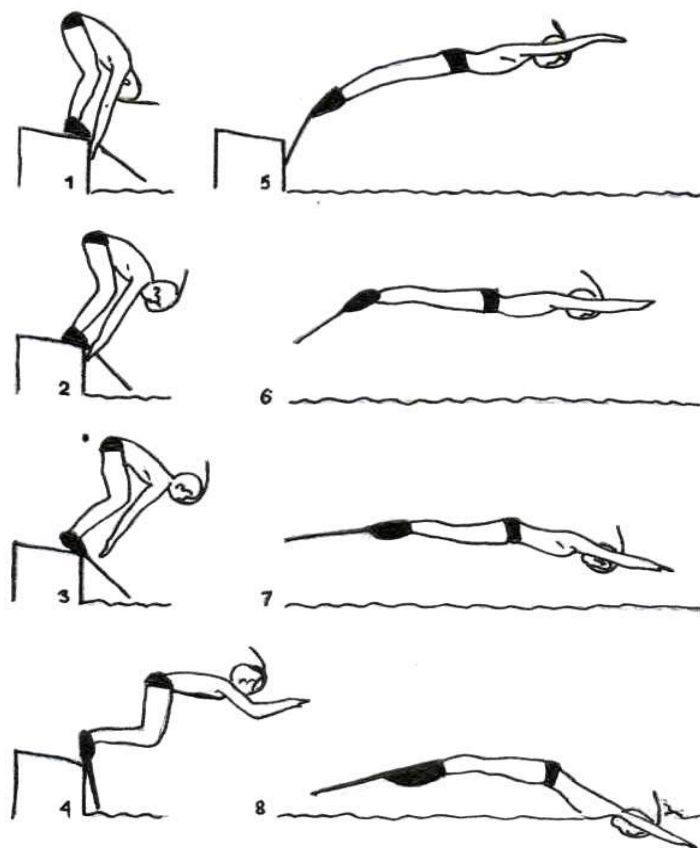


Рис. 2. Техника выполнения старта с захватом (грэб-старта)

Биохимический анализ грэб-старта подтверждает, что он является не только более быстрым, но и создает более устойчивое положение спортсмена на тумбочке. В традиционном старте амплитуда колебаний общего центра масс значительно больше из-за взмаха рук. Излишние движения вызывают смещение действующих сил и затрудняют управление телом. Вместе с тем следует заметить, что устранение подготовительных движений и коррекция традиционных исходных положений позволяют, не только приблизиться по эффективности к грэб-старту, но и при морфо-функциональных особенностях спортсмена превзойти его.

При грэб-старте в связи с отказом от подготовительных движений после сигнала стартера в традиционном старте угол сгибания ног в коленных суставах значительно уменьшается: с $130\text{--}160^\circ$ до $90\text{--}120^\circ$. Туловище сгибается больше с целью выноса проекции общего

центра масс за пределы опоры. При прочих равных условиях выдвижение общего центра масс вперед и более низкое его положение уменьшают угол отталкивания, что увеличивает горизонтальную составляющую начальной скорости [2].

Руки при выполнении традиционного способа старта отведены вверх–назад или согнуты на уровне бедер.

В исходном положении грэб-старта спортсмен наклоняется вперед–вниз, захватывая пальцами рук боковые края тумбочки. Это позволяет легко вынести общий центр масс за пределы опоры. Голова в обоих вариантах исходного положения опущена вниз. Вторая фаза – рабочая – начинается с первого движения и толчка. Важно выработать у спортсмена моторный тип реакции, т. е. научить его концентрировать внимание не на сигнале стартера, а на своем первом движении. По стартовому сигналу спортсмен одновременно с разгибанием головы энергично, кратчайшим путем посылает руки вверх–вперед и выводит тело в удобное для отталкивания положение. Одновременно ноги и туловище разгибаются в прыжковом движении. Руки вытянуты вперед в позе ныряльщика. Угол вылета 10–15°. Необходимо учитывать, что эффективность угла отталкивания зависит от высоты тумбочки над уровнем воды (табл. 2).

Таблица 2

Зависимость эффективного угла вылета от высоты стартовой тумбочки

Высота тумбочки, см	Угол вылета, град.
95–100	15–18
70–75	11–15
45–50	6–10

Следующие подфазы рабочей фазы стартового прыжка – полет в воздухе и вход в воду. При полете необходимо принять обтекаемое положение тела. Руки вытянуты вперед, голова зажата между плечами, носки оттянуты. Не следует прогибаться или сгибаться в поясничном отделе позвоночника, а также ноги – в коленных суставах. Это приводит к увеличению сопротивления при входе в воду.

Дальность полета в стартовом прыжке зависит от комплекса факторов и колеблется в значительных пределах. При погружении в воду сначала входят руки. Голову следует держать так, чтобы она не была отклонена ни вперед, ни назад. Чрезмерное запрокидывание головы назад увеличивает сопротивление воды.

Угол входа в воду рекомендуется в пределах 20–30°. Его уменьшение приводит к потере скорости вследствие удара об нее, увеличение – к занырянию в глубь. В связи со спецификой плавания в ластах (необходимость ныряния 15 м со старта) рекомендуется более крутой вход в воду – до 30° [3].

Заключительной фазой стартового прыжка является скольжение и переход к гребковым движениям. После входа в воду требуется сохранять обтекаемое положение и в устойчивом положении выполнять скольжение.

Наиболее характерными ошибками в технике старта являются следующие^

- неправильное исходное положение на стартовой тумбочке (поднятая голова, неглубокий наклон туловища, прямые ноги в коленях, общий центр масс не вынесен за пределы опоры);
- замедленное реагирование на сигнал стартера;
- наличие подготовительных движений после сигнала стартера (отведение рук назад, приседание);
- отсутствие акцентированных разгибательных движений головы одновременно с движением рук вверх–вперед;
- отсутствие «взрывного» толчка (в результате спортсмен не прыгает, а падает в воду);
- чрезмерно низкая или высокая траектория полета;

- излишнее прогибание или сгибание туловища, сгибание ног в коленных суставах в полете и при входе в воду;
- неустойчивая поза при входе в воду и нырянии;
- чрезмерное занывание в глубь или плоский вход в воду;
- несвоевременное начало гребковых движений [3].

Таким образом, на основе всего выше изложенного мы видим, что работа над повышением эффективности техники старта должна быть направлена на максимальное использование морфо-функциональных и психических особенностей спортсмена, на теоретическую и тактическую подготовку спортсмена, на освоение методов психомышечной тренировки.

Методика обучения и совершенствования техники старта. Как известно, методика обучения есть система педагогических приемов и средств, направленных на вооружение обучаемого необходимыми знаниями, умениями и навыкам. К основным методам относятся: словесные (рассказ, объяснения, команды, замечания, беседы); наглядные (показ упражнений, видеозаписей, плакатов и т. п.), практические (метод упражнений и соревновательный, облегчение или усложнение условий обучения).

К обучению техники старта следует приступить после того, как занимающиеся научились плавать одним из способов. Оно начинается с выполнения системы подводящих (имитационных) и подготовительных тренировочных заданий на суше и в воде. Подводящими тренировочными заданиями являются физические упражнения, направленные на освоение техники конкретного элемента, подготовительными – физические упражнения, позволяющие совершенствовать физические качества.

Следует помнить, что уровень физической подготовленности спортсмена в значительной мере обуславливает успех в овладении техникой старта. В связи с этим подготовительные и подводящие упражнения подбираются таким образом, чтобы обеспечить решение следующих задач: преодоление боязни высоты, обучение входа в воду вниз головой, совершенствование взрывной силы разгибателей ног, обучение технике исходного положения, обучение технике выполнения прыжка без подготовительных движений.

Последующая работа над повышением эффективности техники старта должна быть направлена на максимальное использование морфо-функциональных и психических особенностей спортсмена, на теоретическую и тактическую подготовку, на освоение методов психомышечной тренировки.

Библиографические ссылки

1. Подводный спорт и здоровье / С. К. Андреева, А. И. Мартынов, В. И. Павлов и др. М. : ДОСААФ, 1980.
2. Кебкало В. И., Орлов Г. Н. Техника плавания в скоростных видах // Спортмен-подводник. 1981. № 64. С. 3–11.
3. Московченко О. Н. Научные основы управления тренировочным процессом // Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития : материалы Междунар. науч.-практ. конф. М. : Светотон, 2009. С. 134–141.

References

1. Underwater Sports and Health / S. K. Andreev, A. I. Martynov, V. I. Pavlov et al. M. : DOSAAF, 1980.
2. Kebkalo V. I., Orlov G. N. Swimming Technique in high-speed types // Athlete submarine. 1981. № 64. P. 3–11.
3. Moskovchenko O. N. Scientific bases of management of training process // Underwater sports: current status and prospects for development : proc. of the intern. sci.-pract.conf. M. : Svetoton, 2009. P. 134–141.

УДК 796

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИТНЕСА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

С. П. Рябинин, П. А. Никитина

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: ryabinin-sp@ya.ru

Рассматривается сохранение и укрепление здоровья людей посредством фитнеса, формирования у них понятий ценности здоровья и здорового образа.

Ключевые слова: здоровье человека, физическая культура, двигательная активность, физическое воспитание.

WELLNESS ORIENTATION “FITNESS” ON THE HUMAN BODY

S. P. Ryabinin, P. A. Nikitina

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: ryabinin-sp@ya.ru

The article discusses the preservation and strengthening of people’s health through “Fitness”, forming their notions of the value of health and healthy.

Keywords: health, physical education, physical activity, physical education.

Слово «фитнесс» имеет весьма широкий спектр толкований: пригодный, бодрый, приспособленный, здоровый. Наиболее близко по смысловому значению в русском языке ему соответствовало бы слово «подготовленный». По своему целевому назначению «Фитнесс» в большей степени соответствует общепринятому у нас в стране понятию «физическая культура». Однако это широкое понятие в значительной мере является декларативным, как бы утверждающий значимость лишь физической активности для жизни человека.

Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма.

Многие люди не соблюдают нормы здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамией), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к заболеваниям внутренних органов (Шихи К. К. 2001).

В результате недостаточной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Взрослый человек ощущает значительно меньшую потребность в дви-

жении, чем ребенок. Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Лица, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела за счет отложения жира в тканях (Закарьян Л. Х. 2001).

Существует множество систем тренинга, но не существует единой системы тренировки для всех. Для каждого нужен индивидуальный подход.

При сложившемся положении, связанном с ухудшением здоровья населения, появились новые оздоровительные фитнес-направления, включающие в себя занятия с отягощениями и аэробику, но которые не проверены до конца современными исследованиями.

Мир фитнеса по себе разнообразен. Не стоит думать, что это лишь какой-то определенный набор упражнений. Сегодня существует множество различных фитнес-программ самых различных направлений. Более того, программы постоянно обновляются, появляются новые виды занятий, упражнений. Однако сами эти занятия также имеют свою классификацию. Вообще, если говорить о видах фитнеса, то здесь необходимо, прежде всего, отметить три основных группы упражнений, которые объединяясь, образуют весь комплекс занятий. Итак, давайте посмотрим, какие существуют виды фитнеса.

Первый вид фитнес-занятий это групповой фитнес. Как правило, это вид фитнеса предполагает упражнения в группах. Занятия производятся под руководством высококвалифицированного тренера, который уделяет внимание каждому члену группы. В задачи тренера входит внимательное наблюдение за членами группы, слежение за правильным выполнением упражнений, самочувствием занимающихся. Перед каждым занятием тренер проводит инструктаж. Групповой фитнес также имеет свою классификацию. Групповые фитнес-программы разделяются в зависимости от степени интенсивности, нагрузки на: занятия для начинающих, занятия для людей со средним уровнем подготовки и занятия для подготовленных людей.

Безусловно, вы всегда можете подобрать для себя занятия, согласно вашему уровню физической подготовки. Это одно из преимуществ группового фитнеса. Давайте посмотрим, какими еще достоинствами обладает данный вид фитнеса: возможность саморазвития и совершенствования – это одно из главных достоинств группового фитнеса. Таким образом, занятия в коллективе это очень сильный мотивационный фактор, ведущий к самосовершенствованию и развитию. Еще одно большое преимущество группового фитнеса – это возможность найти новых друзей, расширить круг Ваших знакомых. Ведь быть членом любого коллектива это в первую очередь, быть в обществе, находиться в центре общения.

Групповой фитнес -- это не только хорошая музыка, красивые движения, но также огромное разнообразие игровых и театральных элементов. Фитнес – это хорошая возможность почувствовать себя веселым и жизнерадостным человеком (Н. Ким, 2005).

В традиционный групповой фитнес входят множество подвидов, которые вместе и образуют весь спектр занятий и упражнений. К традиционным занятиям можно отнести классическую аэробику. Самый распространенный вид аэробики, представляющий собой комплекс танцевальных движений, выполняемых под музыку. Занятия по классической аэробике способствуют развитию выносливости, улучшению сосудисто-кровеносной системы, формированию фигуры.

Силовая тренировка. Этот вид традиционного группового фитнеса представляет собой комплекс упражнений, направленных на развитие отдельных групп мышц. В силовой тренировке широко используется разнообразное спортивное оборудование: гантели, эспандеры, гимнастические палки, тренажеры и т.д. Благодаря силовым тренировкам ваши мышцы уплотняются, приходят в тонус, формируется спортивная фигура.

Танцевальная аэробика. К танцевальной аэробике относятся джаз, хип-хоп, рок-н-ролл и другие виды музыкальных направлений. Танцевальная аэробика не только очень эффек-

тивно сжигает лишний вес, укрепляет мышцы, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, но также улучшает координацию движений, осанку, прекрасно поднимает Вам настроение.

Водный фитнес. Водные фитнес-программы ничуть не уступают по своей эффективности и увлекательности групповому фитнесу. Очень часто получается так, что по какой-то причине вы не можете проводить занятия в группе. Причиной этому может быть множество факторов: давление, варикозное расширение вен. Однако для водного фитнеса это не проблема. В основном, водный фитнес рекомендуется для людей с различными ограничениями по состоянию здоровья, а также беременным женщинам.

К преимуществам водного фитнеса можно отнести: возможность оздоровления, укрепление мышц, улучшение работы сосудисто-сердечной системы. Водный фитнес также имеет свою классификацию и подвиды. Обычно все традиционные занятия по водному фитнесу принято заключать в два основных класса:

Аквааэробика и акварелакс. На сегодняшний день этот вид аэробики завоевывает все большую и большую популярность. Дело в том, что водная среда создает практически все необходимые условия для проведения эффективных занятий и тренировок. Занятия по аквааэробике способствуют укреплению тела, улучшению гибкости, сжиганию лишних калорий и жира. Аквааэробика также имеет свое деление на классы, в каждом из которых используется различное водное оборудование.

Акварелакс. Второй вид водного фитнеса. Водный фитнес не только предполагает укрепление мышц организма, развитие выносливости и сжигание лишних калорий и жиров, но также умение расслабляться, беречь себя, давать отдых своему телу. Как нельзя лучше для этого подходят комплекс занятий, который вместе образует акварелакс.

Персональный тренинг. Этот вид фитнеса мы решили выделить отдельно. Персональный тренинг – это индивидуальный подход к каждому человеку. Каждый из нас уникален. И зачастую бывает так, что нам нужен определенный подход. Именно поэтому и был создан еще один вид фитнеса – персональный тренинг. Обращаясь к личному тренеру, вы тем самым задаете вопрос, формулируете Ваши задачи и пожелания.

Персональный тренинг обладает рядом преимуществ, которыми можете воспользоваться и вы. Главное достоинство персонального тренинга – *ориентация на конкретную личность*

Выводы

1. Термин «фитнес» означает разностороннее развитие физических способностей при улучшении самочувствия во время занятий фитнесом. Позволяет сохранить и укрепить здоровье, уравнивает эмоциональное состояние, совершенствует физическую форму. Фитнес позволяет человеку жить полноценно, быть свободным от контролируемых факторов риска. С помощью фитнеса развиваются потенциальные физические способности.

2. Специальный оздоровительный эффект фитнес-тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности.

3. Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость. Движение оказывает существенное влияние на развитие и форму костей, к которым прикрепляются мышцы. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют об оздоровительном влиянии занятий фитнесом на организм человека.

Библиографический список

1. Гордеев Г. В. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. М. : Вече, 2001. С. 61–80.
2. Дорофеева Т. С. Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата. Смоленск, 1997. С. 41–46.
3. Дубровский В. И., Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта. М. : Владос пресс, 2002. С. 381–382.
4. Закарьян Л. Х., Савенко А. Л. Фитнес – путь к совершенству. Ростов н/Д. : Феникс, 2001. С. 101–104.
5. Майров Н. Б. Российские фитнес клубы // Сила и красота. 2000. № 9. С. 51–54.
6. Одинцова И. Б. Аэробика и фитнес. М. : Эксмо, 2002. 384 с.

References

1. Gordeev G. V. Ajerobika. Fitnes. Shejping. M. : Veche, 2001. S. 61–80.
2. Dorofeeva T. S. Funkcional'naja anatomija oporno-dvigatel'nogo apparata. Smolensk, 1997. S. 41-46.
3. Dubrovskij V. I., Smirnov V. M. Fiziologija fizicheskogo vospitanija i sporta. M. : Vlados press, 2002. S. 381–382.
4. Zakar'jan L. H., Savenko A. L. Fitnes – put' k sovershenstvu. Rostov n/D. : Feniks, 2001. S. 101–104.
5. Majrov N. B. Rossijskie fitnes kluby //Sila i krasota. 2000. № 9. S. 51–54.
6. Odincova I. B. Ajerobika i fitnes. M. : Jeksmo, 2002. 384 s.

© Рябинин С. П., Никитина П. А., 2016

УДК 378:371.48

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ КАК МЕТОД ПОЗНАНИЯ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
СИБИРСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА ФСКН РОССИИ**

В. С. Мещеряков

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: mvs777.07@mail.ru

Аргументировано раскрывается необходимость применения моделирования в процессе физической подготовки курсантов СибЮИ ФСКН России при обучении приемам рукопашного боя.

Ключевые слова: моделирование, модель, физическая подготовка, боевые приемы борьбы.

**TEACHING MODELING AS A METHOD OF KNOWLEDGE
IN THE PHYSICAL TRAINING PROCESS OF CADETS
SIBERIAN LAW INSTITUTE OF FDSC OF RUSSIA OF RUSSIA**

V. S. Meshcheryakov

Siberian Law Institute of FDSC of Russia
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: mvs777.07@mail.ru

In this article, we wanted to reveal and substantiate the necessity of using simulation in the process of physical training of cadets Siberian Law Institute of FDSC of Russia at the training in unarmed combat techniques.

Keywords: modeling, model, physical training, fighting techniques of wrestling.

Как нам известно, важнейшей задачей сотрудника правоохранительных органов является защита общественного порядка, жизни и здоровья граждан и их имущества. Зачастую, выполняя свои профессиональные обязанности, сотрудники попадают в ситуации, в которых подвергаются риску и их собственные жизнь и здоровье, вступая в непосредственный контакт с правонарушителями, для пресечения их незаконных действий, создающих угрозу для граждан и самих сотрудников. Для каждого курсанта, имеющего интерес к тому, чтобы добиться успеха в будущей профессиональной деятельности, вопрос о повышении своей физической подготовленности, а именно в применении приемов рукопашного боя в силовом противоборстве, имеет очень важное значение. В связи с этим проблема выбора средств, с помощью которых возможно достичь этой цели, представляется достаточно актуальной.

Раз речь идет о подготовке будущего сотрудника готового к правомерному применению приемов рукопашного боя в силовом противоборстве (т. е. в условиях сопротивления). Это означает, что и средства должны быть максимально адаптированы к реальной ситуации в условиях служебной деятельности, для обеспечения максимального эффекта при подготовке сотрудника, т. е. в процессе подготовки должна присутствовать некая модель оперативно-служебной деятельности, непосредственно касающаяся применения боевых приемов в условиях противоборства. Таким образом, можно сказать, что процесс подготовки не должен обходиться без моделирования практических ситуаций [1].

Моделирование в широком смысле – это процесс создания образца, примера, схемы чего-либо. Моделирование ситуации означает, что искусственно создается схема или образец того, что теоретически или практически способно возникнуть в реальной жизни. Такое преднамеренно созданное подобие чего-либо, может быть рассмотрено в качестве оригинала, т. е. подлинного, истинного объекта [2; 3]. Это рассмотрение и по сути подмена реального объекта искусственно созданным, допустима не для всех сфер человеческой деятельности, но в сфере профессиональной подготовки сотрудников ОВД такая подмена вполне возможна.

В физической подготовке курсантов СибЮИ ФСКН России моделирование ситуаций подразумевает, что некоторое количество времени, отведенного на изучение и совершенствование приемов рукопашного боя, будет использовано на работу с ситуациями, которые возникают или могут возникнуть при силовом противостоянии между сотрудником и правонарушителем. Разработанных преподавателями на основе опыта сотрудников практических органов МВД и ФСКН России. Поскольку физическое развитие сотрудника означает не только развитие его индивидуальной технической подготовки, но и взаимодействие его с людьми, соответственно при моделировании ситуаций должно, в обязательном порядке, учитываться значение человеческого фактора.

При пресечении правонарушений сотрудник может использовать различные способы и средства предусмотренные законом, в том числе применять боевые приемы. Но и правонарушитель, в свою очередь, может быть вооружен различными предметами и так же обладать навыками, какого-либо единоборства, поэтому их противодействие друг другу можно назвать некой конкуренцией, в которой ключевое значение приобретают вопросы о преимуществе, качестве, сопровождающиеся целью получить такое преимущество, выйти на лидерские позиции. В связи с этим, проблема повышения физической подготовки курсантов в данном аспекте, имеет очень важное значение в формировании готовности будущего сотрудника к подавлению силового сопротивления.

Необходимость моделирования ситуаций при физической подготовке курсантов обусловлена наличием так называемых «сбивающих факторов» – которые способны привести к уменьшению проявления необходимых для достижения положительного результата качеств или действий, спровоцировать ошибки, а также повлиять негативным образом на психологическое состояние обучающегося в конкретной сложившейся ситуации. Основными факторами такого типа являются эмоциональное напряжение, физическое утомление, нестандартность ситуации и ряд других. Необходима адаптация к «сбивающим факторам», которая может быть достигнута с помощью моделирования ситуаций, являющих образец реализации того или иного фактора. Благодаря адаптации к данным факторам, повышению уровня помехоустойчивости сотрудник сможет и должен целенаправленно принимать решения в достаточно ограниченное время, а так же параллельно с этим уметь анализировать действия свои и противника. Чем лучше будет подготовлен сотрудник, тем быстрее и качественнее он способен оценить происходящее, принять наиболее адекватное решение и реализовать его, умея в случае необходимости внести какие-то коррективы. Часто достаточным бывает использование уже готовой модели поведения в конкретной ситуации, но их освоение происходит в результате обучения и совершенствования в процессе тренировок, занятий [1; 3].

Из моделирования ситуации можно выделить такой элемент как моделирование тактического поведения. Данный элемент присутствует не только при подготовке курсантов, но и при подготовке профессиональных спортсменов. Так, согласно мнению С. В. Калмыкова, моделирование тактической деятельности сводится к решению некоторых задач. Первая из них связана с освоением всех действий, как применяемых спортсменом в соревнованиях, так и сотрудником при физическом контакте с правонарушителем. В процессе решения данной задачи формируется комплекс наиболее адекватных операций, с помощью которых смогут быть достигнуты желаемые цели. Такое моделирование оказывается важным, поскольку позволяет определить круг наиболее и наименее подходящих действий и сделать вывод о том, на какие действия стоит сосредоточиться более внимательно [1; 2; 4].

Вторая задача связана с расширением круга подготовительных операций для проведения атакующих действий. Поскольку ситуацию можно лишь предполагать, соответственно

появляется необходимость увеличения запаса опытных наработок и готовых решений. Моделирование тактики позволяет выявить сильные и слабые стороны в подготовке сотрудника и определить круг наиболее подходящих комплексов действий. Такое моделирование позволяет увеличить запас знаний о связи возможных элементов в реальном поединке, а понимание связей и действий противника является очень важным, курсант должен осознавать, что может последовать за тем или иным движением или маневром правонарушителя [1; 4].

Еще одним немаловажным фактором при моделировании являются постановка и решение конкретных задач правомерными способами, что еще раз подчеркивает зависимость процесса моделирования от современной практики.

В заключение можно сказать, что моделирование ситуаций должно сопровождаться единством операций разного характера, во-первых, теоретического, во-вторых, проектировочного или расчетно-конструктивного и в-третьих, практического. Таким образом, модель той или иной ситуации, предлагаемая в качестве замены реальной ситуации, должна быть теоретически обоснованна, т. е. предполагаться на основе какого-либо практического опыта или основываться на ряде правдивых расчетов, иметь конкретную цель и задачи, а также учитывать возможность практической реализации.

Однако, несмотря на то, что многими исследователями проделана большая работа по раскрытию задач, программ, алгоритмов и средств моделирования ситуации, многие аспекты этого интересного и важного для методики физической подготовки явления требуют дальнейшей исследовательской работы.

Библиографические ссылки

1. Мещеряков В. С. О моделировании ситуаций в процессе физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы борьбы с преступностью в Сибирском регионе : сб. материалов XIV науч.-практ. конф. (17 февраля 2011 г.). В 2 ч. / отв. ред. Д. Д. Невирко ; Сиб. юрид. ин-т МВД России. Красноярск, 2011. Ч. 1. С 334–337.
2. Громыко В. В. Методика подготовки спортсменов посредством обучения решению ситуационных соревновательных задач в процессе тренировки // Формирование высшего спортивного мастерства в спортивной борьбе / под ред. Р. А. Пилюяна ; Моск. гос. ин-т физ. культуры. М., 1993. С. 32–40.
3. Еганов А. В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов : монография. М. : Теория и практика физической культуры, 2014.
4. Вержбицкий И. В. Применение педагогического моделирования в сфере спорта // Вестник Адыгейского гос. ун-та. Сер. 3. Педагогика и психология. 2011. № 2. С. 219–223.

References

1. Meshcheryakov V. S. On the modeling of situations in the process of physical training of employees of internal Affairs bodies // Actual problems of fighting crime in the Siberian region : materials of the XIV sci.-pract. conf. (February 17, 2011). In 2 parts ; Siberian Law Institute of the MOI of Russia. Krasnoyarsk, 2011. Part 1. P. 334–337.
2. Gromyko V. V. Methods of training athletes through the training the competitive solution of situational tasks in the process of training // The formation of the higher sports skill in wrestling / ed.by R. A. Piloyan ; Moscow State Institute of Physical Culture. M., 1993. P. 32–40.
3. Eganov A. V. the Theory and methodology of sports training judo : monograph. M. : Theory and practice of physical culture, 2014.
4. Verzhbitsky I. V Application of pedagogical modelling to sports sphere // Herald Adyghe state University. Ser. 3. Education and psychology. 2011. № 2. P. 219–223.

© Мещеряков В. С. 2016

УДК 378.172

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

А. В. Нечаев

Государственный социально-гуманитарный университет
Российская Федерация, 140410, г. Коломна, ул. Зеленая, 30
E-mail: nechaev27@mail.ru

Рассмотрены вопросы организации физического воспитания студентов высших учебных заведений. Разработана система организации учебного процесса по физическому воспитанию в Государственном социально-гуманитарном университете. Форма организации занятий по видам спорта и двигательной активности является для студентов более приемлемой. Секционная форма организации учебного процесса позволяет расширить сеть студенческих спортивных соревнований в университете и рационально использовать спортивные сооружения.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, тенденция, организация.

CURRENT TRENDS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS GSGU

A. V. Nechaev

State Socio-Humanitarian University
30, Zelenaya Str., Kolomna, 140410, Russian Federation
E-mail: nechaev27@mail.ru

The questions of the organization of physical training of students of higher educational institutions. The system of organization of educational process on physical education in the State Socio-Humanitarian University. Form classes in sport and motor activity is for students more acceptable. The sectional form of organization of educational process allows to expand the network of student sporting events at the University and to use sports facilities efficiently.

Keywords: physical education, a student, a trend the organization.

В настоящее время очень актуальным является проблема организации физического воспитания в высших учебных заведениях Российской Федерации. Это связано с тем, что система физического воспитания студентов, которая много лет использовалась в вузах еще со времен СССР, на сегодняшний день морально устарела. Она не интересна ни студентам, которые не находят мотивации к занятиям общей физической подготовкой, ни преподавателям, которые не могут реализовать свой педагогический талант, являясь специалистами в отдельных видах спорта [1; 2].

Одной из важнейших задач физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование у студентов устойчивого интереса и потребности к физическому самосовершенствованию как к основному фактору их качественной жизнедеятельности [3].

Сегодня актуальной задачей для преподавателей физического воспитания является формирование у студентов ценностного отношения к физической культуре и спорту. Успешное решение этой задачи возможно при условии сформированной позитивной мотивации студентов к систематическому физическому самосовершенствованию средствами физической культуры и спорта [4].

Одним из путей решения этой проблемы может быть организация учебного процесса, проводимых кафедрами физической культуры, по группам видов спорта.

Работа выполнялась по плану НИР кафедры физической культуры Государственного социально-гуманитарного университета.

Цель работы – разработка системы организации кафедры физической культуры, а также учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» по группам видов спорта для студентов, обучающихся в Государственном социально-гуманитарном университете.

Результаты исследования. Стремление разработать эффективную систему физического воспитания студентов должно в максимальной степени учитывать особенности конкретной выборки студентов. К этим особенностям относятся: уровень «физкультурной» образованности студентов, характер предшествующей двигательной активности, степень декларируемой и реальной включенности в занятия двигательной активностью, характер и степень ожиданий от занятий физическим воспитанием и т. д. Индивидуализация занятий по физическому воспитанию возможна только при учете социально-психологических факторов, а не только результатов оценки состояния здоровья и физической подготовленности студентов.

Результаты исследований показали, что в настоящее время формирование у молодежи потребности к физическому самосовершенствованию актуально и должно быть долгосрочным позитивным результатом всей работы по физическому воспитанию. Вопрос физического воспитания рассматривался многими специалистами. Однако проблему организации системы физического воспитания в высших учебных заведениях в настоящее время нельзя считать достаточно решенной.

В последние годы четко просматривается тенденция к стремлению студентов реализовать свои потребности в сфере физического воспитания на занятиях в группах по видам спорта (элективные курсы по физической культуре и спорту) по выбору самих студентов. Определение того или иного вида спорта, которое сознательно осуществляет студент, является началом осмысленного выбора форм двигательной активности, удовлетворяющих индивидуальным физическим и психологическим потребностям.

С целью оптимизации организации учебного процесса по физическому воспитанию на кафедре физической культуры Государственного социально-гуманитарного университета в период с 2013 по 2015 гг. были сформированы учебные циклы, объединяющие несколько видов спорта (см. таблицу). Сами виды спорта были определены с учетом интересов студентов, а также возможностей спортивных сооружений, которыми располагает университет для проведения учебного процесса по физической культуре.

Учебные циклы кафедры физической культуры ГСГУ

Учебные циклы	Виды спорта
Игровые виды спорта	Баскетбол, волейбол, мини-футбол
Фитнес	Аэробика, атлетизм (атлетическая подготовка в тренажерном зале), легкая атлетика (оздоровительный бег), общая физическая подготовка
Физическая реабилитация	Физическая реабилитация студентов, отнесенных к специальному отделению

При этом в структуре учебного процесса сохранены занятия по легкой атлетике и общей физической подготовке для студентов 1-х курсов, которые проводятся первые семь недель. За это время студенты знакомятся с системой организации учебного процесса по физическому воспитанию, сдают первичные нормативы физического развития. После прохождения студентами медицинского осмотра, студенты основного отделения распределяются в группы физического воспитания по избранному виду спорта (элективные курсы по физической культуре и спорту).

Процесс организации занятий групп по видам спорта должен быть хорошо спланированным и продуманным. Одним из основных моментов здесь является определение самих видов спорта, по которым могут быть организованы занятия. При этом следует учитывать популярность вида спорта среди студентов, которое определяется путем анкетного опроса, возможности и состояние спортивных сооружений, которыми располагает высшее учебное заведение, а также наличие специалистов по видам спорта в преподавательском составе кафедры физической культуры.

Возрастание общего количества студентов, занимающихся в учебных циклах физического воспитания, вызвано несколькими причинами. Во-первых, с увеличением набора студентов на первый курс, во-вторых, студенты отделения физической реабилитации с незначительными отклонениями в состоянии здоровья были переведены в подготовительное отделение и получили возможность заниматься в группах физического воспитания по атлетизму, легкой атлетике. В-третьих, возросла мотивация студентов к занятиям физической культуре. И, наконец, за счет студентов старших курсов, так как студенты получили возможность заниматься физическим совершенствованием на протяжении всего периода обучения в университете.

Следует отметить, что из общего числа студентов, занимающихся физической культурой в учебном цикле фитнеса, 78,6 % выбрали в качестве видов двигательной активности аэробику и атлетизм, и только 21,4 % остановили свой выбор на занятиях оздоровительным бегом и общей физической подготовкой.

Одним из результатов проведения занятий по физической культуре по представленной организационной форме явилось увеличение количества студенческих соревнований. Так, в программе традиционной студенческой Спартакиады университета появились соревнования по настольному теннису.

Проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы:

Форма организации занятий по физической культуре в группах по видам спорта является для студентов более приемлемой в сравнении с традиционной формой организации учебного процесса по физическому воспитанию.

Секционная форма организации учебного процесса по физическому воспитанию позволяет расширить сеть студенческих спортивных соревнований в университете, а также рационально использовать спортивные сооружения.

Выявлена позитивная мотивация к занятиям двигательной активностью оздоровительной направленности у студентов университета.

Возросший уровень спортивной подготовки студентов способствует решению проблемы формирования сборных команд факультетов и сборных команд университета к соревнованиям, а также снижает травматизм во время проведения соревнований.

Библиографические ссылки

1. Нечаев А. В. Дополнительные занятия подростков физическими упражнениями // Физическая культура в школе. 2014. № 4. С. 54–56.
2. Андрущенко Л. Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «физическая культура» // Теория и практика физической культуры. 2002 № 2. С. 22–26.
3. Нечаев А. В. Эффективность обучения студентов физической культуре в Московском государственном областном социально-гуманитарном институте / Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы I Междунар. оч.-заоч. науч.-практ. конф. / Моск. гос. обл. гуманит. ин-т. Орехово-Зуево, 2015. С. 145–150.
4. Золотова М. Ю. Пути совершенствования процесса физического воспитания студентов педагогической специальности // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы I Междунар. оч.-заоч. науч.-практ. конф. / Моск. гос. обл. гуманит. ин-т. Орехово-Зуево, 2015. С. 79–84.

References

1. Nechaev A. V. Dopolnitel'nye zanyatiya podrostkov fizicheskimi uprazhneniyami // Fizicheskaya kul'tura v shkole. 2014. № 4. S. 54–56.
2. Andrushchenko L. B. Sportivno orientirovannaya tekhnologiya obucheniya studentov po predmetu «fizicheskaya kul'tura» // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2002 № 2. S. 22–26.
3. Nechaev A. V. Ehffektivnost' obucheniya studentov fizicheskoy kul'ture v Moskovskom gosudarstvennom oblastnom social'no-gumanitarnom institute / Innovacionnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i fizicheskoy rehabilitacii : materialy I Mezhdunar. och.-zaoch. nauch.-prakt. konf. / Mosk. gos. obl. gumanit. in-t. Orekhovo-Zuevo, 2015. S. 145–150.
4. Zolotova M. Yu. Puti sovershenstvovaniya processa fizicheskogo vospitaniya studentov pedagogicheskoy special'nosti // Innovacionnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i fizicheskoy rehabilitacii : materialy I Mezhdunar. och.-zaoch. nauch.-prakt. konf. / Mosk. gos. obl. gumanit. in-t. Orekhovo-Zuevo, 2015. S. 79–84.

© Нечаев А. В., 2016

УДК 796.011.1

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А. В. Нечаев¹, Е. А. Нечаева²

¹Государственный социально-гуманитарный университет
Российская Федерация, 140410, г. Коломна, ул. Зеленая, 30

E-mail: nechaev27@mail.ru

²Центр детского творчества
Российская Федерация, 140411, г. Коломна, ул. Малышева, 19а

E-mail: ekaterina_skokov@mail.ru

Рассмотрены вопросы организации подвижных игр как средство физического развития детей младшего школьного возраста. Младший школьный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера.

Ключевые слова: здоровье, игра, дети, движение.

OUTDOOR GAMES AS A MEANS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

A. V. Nechaev¹, E. A. Nechaeva²

¹State Socio-Humanitarian University
30, Zelenaya Str., Kolomna, 140410, Russian Federation

E-mail: nechaev27@mail.ru

²Center of children's creativity
19a, Malyshev Str., Kolomna, 140411, Russian Federation

E-mail: ekaterina_skokov@mail.ru

The problems of organization of mobile gaming as a means of physical development of junior school age children. Younger school age rightly regarded as the most important period in the formation of human personality. At this age, more intensively develop different abilities, moral qualities are formed, produced traits.

Keywords: health, playing, children, traffic.

Анализ состояния здоровья детей младшего школьного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15 % и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3 %. У 20–30 % детей младшего школьного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85 % этих детей – потенциальные больные сердечно – сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом [1; 2].

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребенка. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Здоровье и движение – два взаимозависимых компонента жизни любого человека, а ребенка в особенности. Движение – это жизнь. Физическая активность необходима, чтобы заботиться о нашем двигательном аппарате, поддерживать высокую трудоспособность, бесперебойную работу мышц и нормальное состояние организма. Благодаря регулярным упражнениям наше тело обогащается эликсиром жизни – кислородом. Двигательная активность позволяет увеличить в крови уровень серотонина, который способствует улучшению настроения и входит в состав многих антидепрессантов. Еще одно немаловажное преимущество постоянных занятий спортом – это уменьшение выработки гормона стресса – адреналина, с которым наш организм часто не справляется именно из-за недостатка движения [3].

Подвижная игра естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Цель исследования оценка эффективности методов формирования мотивации к физическому развитию младших школьников средствами подвижных игр.

Результаты исследования. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что они по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами – и потому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей.

Характерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает возможности для проявления инициативы и творчества. Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, ребенок испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимого для достижения успеха.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. По возможности необходимо увеличивать время прогулок детей, насыщать их играми и различными физическими упражнениями.

Подвижные игры создают дополнительную возможность общения взрослых с детьми. Игра помогает сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность замкнутых и застенчивых. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

Игра для детей – важное средство самовыражения, проба сил. В играх можно лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие возможности, что позволяет педагогу найти наиболее правильные пути воздействия на каждого из детей. И, что тоже очень важно, игры сближают педагога с детьми, помогают установить с ними более тесный контакт [4].

Чтобы не перегружать детей, нужно подбирать игры по принципу общепринятой физической нагрузки [1].

Игры, активизирующие детей, повышающие общий жизненный тонус: «Чье звено скорее соберется», «Найди себе пару», «Найди свой цвет».

Игры, во время которых развиваются отдельные группы мышц: «Ровным кругом», «Угадай, кто так работает», «Море волнуется».

Игры, совершенствующие навыки основных движений: «Пчелы и медвежата», «Наседка и цыплята», «Перелет птиц», «Ловишки».

Игры, успокаивающие дыхание и работу сердца ребенка: «Найди медвежонка», «Где звонили?».

Как правильно закончить подвижную игру? Конец игры должен регулировать работу сердца, возбуждение нервной системы и в тоже время сохранять хорошее эмоциональное

настроение. Например, закончить хороводной игрой – с ходьбой по кругу и выполнением заданий, или игрой типа «Найди предмет» для завершения сюжетной игры «Пчелы и медвежата» – найти медвежонка, заранее спрятанного воспитателем. Конечно, не обязательно заканчивать всегда игру именно так.

Укрепление и оздоровление организма детей, формирование необходимых навыков движений, создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности, умения действовать в коллективе сверстников, развитие их речи и обогащение словаря – вот те основные воспитательные задачи, которые педагог может осуществить при помощи разнообразных подвижных игр.

Библиографические ссылки

1. Алабина Л. В. Сборник упражнений и дидактических игр : учеб.-метод. пособие. М., 2003.
2. Нечаев А. В. Методика проведения общеразвивающих упражнений и подвижных игр : учеб.-метод. пособие / Моск. гос. обл. соц.-гуманит. ин-т. Коломна, 2010.
3. Букатов В. М. Педагогические таинства дидактических игр / Моск. психол.-соц. ин-т. М. : Флинта, 2003.
4. Нечаев А. В. Дополнительные занятия подростков физическими упражнениями // Физическая культура в школе. 2014. № 4. С. 54–56.

References

1. Alabina L. V. Sbornik uprazhnenij i didakticheskikh igr : ucheb.-metod. posobie. M., 2003.
2. Nechaev A. V. Metodika provedeniya obshcherazvivayushchih uprazhnenij i podvizhnyh igr : ucheb.-metod. posobie / Mosk. gos. obl. soc.-gumanit. in-t. Kolomna, 2010.
3. Bukatov V. M. Pedagogicheskie tainstva didakticheskikh igr / Mosk. psihol.-soc. in-t. M. : Flinta, 2003.
4. Nechaev A. V. Dopolnitel'nye zanyatiya podrostkov fizicheskimi uprazhneniyami // Fizicheskaya kul'tura v shkole. 2014. № 4. S. 54–56.

© Нечаев А. В., Нечаева Е. А., 2016

УДК 796.86

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ:
ПСИХОДИАГНОСТИКА, ПСИХОПРОГНОСТИКА,
ПСИХОПРОФИЛАКТИКА И ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ**

Т. А. Омельченко¹, А. Р. Шакиров²

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: tanchik77@mail.ru

Рассмотрены проблемы психологической подготовки спортсменов фехтовальщиков, и пути их решения. Обобщен опыт тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: фехтование, спортсмен, тренер, психологическая подготовка, соревнования, спорт высших достижений, волевые качества.

**THE MENTAL PREPARATION OF FENCERS:
PSYCHODIAGNOSTICS PSIHOPROGNOSTIKA,
PSYCHOPROPHYLAXIS AND PSYCHORESONANCE**

T. A. Omelchenko¹, A. R. Shakirov²

Reshetnev Siberian State Aerospace University

31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: tanchik77@mail.ru

Work is devoted to problems of psychological preparation of athletes fencers, and their solutions. Experience of training and competitive activities.

Keywords: fencing, athlete, coach, psychological training, competitions, sports of the higher achievements, strong-willed qualities.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям очень актуальна в настоящее время. Можно очень хорошо подготовиться к главному старту сезона, подойти к нему на пике формы. Но, к сожалению, на отборочных турнирах спортсмен может выступить блестяще, выигрывая у всех потенциальных соперников, но на главном соревновании выигрывать ему почему-то не получается. Как правило, это недостаточная психологическая подготовка спортсмена. Эта проблема волнует специалистов по всем видам спорта и на всех континентах, и во все времена.

Что такое психологическая подготовка, как подвести спортсмена к необходимому состоянию, что нужно сделать, чтобы в самые критические моменты встречи он не терял самообладание? Техническая подготовка спортсмена и его физические кондиции должны проявиться в полной мере в нужный момент. Это способна обеспечить серьезная психологическая подготовка и большинство тренеров это хорошо понимает. Хотя однозначного подхода сегодня к этой проблеме нет.

В фехтовании психологические факторы играют важнейшую роль. И фехтовальные «маэстро» далекого прошлого учили своих учеников настраиваться на поединок, определять слабые стороны соперника, создавать ситуации для того, чтобы можно было его перехитрить.

Появилось спортивное фехтование, и почти сразу появились исследования, связанные с его психологическими проблемами. Но независимо от роли таких проблем в достижении

спортивного успеха их удельный вес в научных исследованиях в разные годы был различным, хотя специалисты фехтования в этом вопросе шли несколько впереди представителей других видов спорта.

В 1950-е годы, когда все говорили о физической и реже о технико-тактической подготовке, в советской теории фехтования возник тезис о необходимости научно обоснованной психологической подготовки. Но тогда он «повис» в воздухе. Практически сами по себе спортсмены использовали свой богатый опыт, интуицию, а теоретики не имели достаточно полновесных средств для исследования. Зато теперь, когда почти в каждом виде спорта идет активный поиск психологических резервов в достижении победы, специалисты фехтования пишут больше о физической, технико-тактической подготовке, чем о психологической. Образовался разрыв между теоретическими исследованиями и внедрением результатов этих исследований в практику. Да и сами исследователи слишком часто повторяются в использовании определенных средств и методов.

В публикациях по проблемам психологии большинство авторов касаются частных вопросов, а проблемы психологической подготовки рассматриваются или с чисто теоретических или с исключительно методических позиций.

Все проблемы психологии спорта высших достижений можно условно разделить на 4 группы: психодиагностика, психопрогностика, психопрофилактика и психорегуляция. Психодиагностика связана с оценкой способностей спортсмена, его состояния, психологических компонентов тренированности, психопрогностика – с научным прогнозом становления мастерства отдельного спортсмена или момента достижения командой «пика» спортивной формы; психопрофилактика – с предупреждением неблагоприятных психических реакций; психорегуляция – с ликвидацией неблагоприятных психических реакций или хотя бы их снижением, если не помогла психопрофилактика.

Психорегуляция, как правило, крайняя мера, а не единственный инструмент психологической подготовки, как часто думают. И уж если говорить о такой подготовке, то она должна иметь своим «предметом» не только спортсмена, но и тренера. Бывают случаи, когда «взвинченный» тренер приводит в такое же состояние и своего ученика?

Секундирование – важный инструмент воздействия на психику фехтовальщика. Хотя правилами соревнований секундирование в ходе боя запрещено (в боксе и в борьбе, куда оно пришло из фехтования, есть секундирование в перерывах боя, схватки), точный, верно направленный совет перед поединком – сильное средство психической регуляции.

Все советы, реплики, убеждения направлены не только на решение вопросов психической регуляции, но и на формирование личности фехтовальщика, выбор тактики ведения боя. В этом случае правильно говорить о психолого-педагогических проблемах фехтования.

Первая группа проблем связана с психодиагностикой. Тренеру нет необходимости самому осваивать ее средства и методы. Существует тенденция рекомендовать различного рода самоделки или так называемые «бумажные» тесты для самостоятельного применения в практике. Вряд ли это оправдано. Ошибки из-за несовершенства методики или неправильной интерпретации данных весьма вероятны, а опыт, наблюдательность, интуиция тренера дадут больший эффект. Но знать направления психодиагностических исследований спортсмену и тренеру необходимо.

Прежде всего, это оценка свойств личности фехтовальщика. Различные авторы предлагают тесты, позволяющие вскрыть такие черты спортсмена, которые в повседневной жизни сильно завуалированы или редко проявляются. Считается, что фехтование – не командный вид спорта, хотя и есть командные турниры. Но роль коллектива, межличностных отношений общеизвестна.

Сейчас много внимания уделяется диагностике уровня развития психических качеств фехтовальщика – скорости и точности двигательных реакций, точности оперативного мышления, адекватности оперативной памяти, скорости восприятия зрительной информации. Некоторые из психических качеств мало изменяются на протяжении длительного времени и определяются, по существу, специальными способностями спортсмена. Другие заметно меняются только на протяжении спортивного сезона: по их динамике можно определить

или предсказать момент наступления «пика» спортивной формы и, следовательно, решать одну из проблем психопрогностики. Для решения задач психорегуляции важную роль играет диагностика психофизиологических состояний спортсмена в тренировке или в соревновании. Обычно в таком случае применяют методики, позволяющие фиксировать ход процессов в центральной и вегетативной нервной системах. Вовремя подмеченное наступление психического пресыщения или чрезмерного возбуждения позволяет правильно подобрать психолого-педагогические средства регуляции состояния и поведения спортсмена.

Исследования, проведенные в последнее время с фехтовальщиками высшей квалификации, позволили разработать так называемые модельные характеристики психических качеств и состояний. Во-первых, были найдены типичные показатели для «идеального рапириста», «идеального шпажиста» и т. д. Во-вторых, такие показатели распределяются и зависят от манеры ведения боя фехтовальщиком. Ясно, что от спортсмена позиционно-поступательного стиля требуется высокая устойчивость внимания, а от спортсмена маневренно-оборонительного стиля – хорошая реакция выбора и «чувство времени». Но и такого дифференцированного подхода недостаточно. Для каждого сильнейшего спортсмена уславливаются индивидуальные модельные характеристики отдельных личностных свойств, качеств и состояний (или, как говорят специалисты, «психологический профиль спортсмена»). Чем ближе показатели к идеальным, рассчитанным теоретически, тем больше вероятность успеха в ближайшем турнире.

Описывая профиль фехтовальщика, приходим к проблеме компенсаций. Ведь в жизни «идеального» спортсмена нет. Высоких результатов достигают люди с самыми различными наборами качеств. Недостатки быстроты реагирования компенсируются точным «чувством времени», а отсутствие тонких мышечно-двигательных дифференцировок – способностью к «взрывным» моторным действиям.

Если каждый фехтовальщик имеет недостатки, а определенные достоинства сделали его сильным, то возникает принципиальный вопрос: обращать ли основное внимание на подтягивание его «слабых звеньев» или акцент делать на развитие сильных сторон. Конечно, индивидуальные варианты различны, однако, как правило, оптимальный второй путь. Не столько искать возможность «подтянуть» спортсмена, сколько развивать сильные его стороны.

О проблемах психопрогностики много говорить не приходится, эта проблема пока наименее разработана. Психологи чаще терпят неудачи в прогнозировании. Конечно, нередко хорошие данные психодиагностики дают основание предсказывать хороший результат, и спортсмен выигрывает ближайший турнир. А иногда поражение (или победа) случается вопреки всем прогнозам. Бывает, что «срабатывает» какой-то неучтенный фактор, а бывает, что спортсмен сам чувствует себя отлично и гипермотивация достижений играет свою отрицательную роль.

Психопрофилактика – основной раздел психологической работы тренера и психолога. Проблемы, отнесенные к этой группе, в не меньшей мере и педагогические. И среди них не только те, которые носят сугубо профилактическую направленность. Например, проблема постановки перед фехтовальщиками высоких целей (стать мастером спорта, войти в сборную команду, выиграть олимпиаду и т. д.). Формирование соответствующей мотивации (но не такой: «Я самый талантливый и если проигрываю, то только случайно или из-за судей») создает и профилактические основы. Далеко отставленная цель через серию промежуточных целей, определяет систематическую установку на качественную работу, помогает переносить жесткий спортивный режим в течение многих лет. Еще одна проблема – выбор кумира. Он есть у каждого юного фехтовальщика или, по крайней мере, должен быть. А педагог должен ненавязчиво давать такой образец для подражания, в котором юный спортсмен усматривал бы какие-то общие с собой черты (хотя бы внешние), а с другой стороны, видел, чего ему недостает для достижения далекой цели. Например, у неволевого спортсмена кумиром должен быть волевой боец, а у излишне прямолинейного – тактически искусный мыслитель на дорожке.

О формировании волевых качеств говорят часто, гораздо реже делают что-то конкретное в этом направлении. Ясно, что лучший путь волевой подготовки – участие в соревнованиях. Но преждевременные или частые старты изнашивают психику спортсмена, и в то же время

соревнования порой теряют свою значимость. А ведь соревноваться юным фехтовальщикам можно по-разному: и на лучшую технику, и на решение определенных тактических задач. Опыт подобных соревнований давно существует в Венгрии, во Франции. Полезны соревнования по общей и специальной физической подготовке.

Волевой подготовке способствует планомерное формирование способности к перенесению длительных и тяжелых нагрузок. Юноша, посвятивший себя фехтованию, должен постоянно, с первых шагов усваивать, что помимо романтики мушкетерских традиций, белых костюмов, радости победы, в поединке будут усталость, пресыщение фехтованием, боль в мышцах; будут неизбежные спады, обидные поражения, когда-нибудь обязательно, может быть и «в расцвете лет», захочется бросить фехтование из-за травм или повторяющихся неудач. И только тот, кто пройдет через все это, станет настоящим мастером.

Еще одна профилактическая мера связана с созданием необходимого психологического климата в команде. Собственно, он формируется в повседневной работе с помощью различных традиций, моральных и материальных поощрений и наказаний, встреч с ветеранами фехтования, афишированием любых спортивных успехов членов команды и т. д. Вообще, такой фактор, как успех, постоянно должен присутствовать в подготовке фехтовальщиков, особенно юных. В конце концов, даже спортсмену, проигравшему в пулке все бои, можно при необходимости указать на его частные успехи: удачно проведенная атака против сильного соперника, большое число случаев тактической правоты, применение боевых действий, которые обычно «не идут», и т. д. Также созданию необходимого психологического климата способствует, то, как расселять спортсменов во время учебно-тренировочных сборов и даже на соревнованиях. Личные симпатии – не единственный критерий. Тренеру приходится думать над тем, чтобы прирожденного оптимиста поселить с тем, кто склонен все видеть в мрачном свете, а спортсмена, строго придерживающегося режима, с тем, кто к этому относится легкомысленно (разумеется, если последний – не явный лидер).

Решению задач психопрофилактики способствуют тренировки по общей физической подготовке, особенно если они интересно организованы и проводятся с высокой интенсивностью. При этом происходит своего рода перевод доминанты и «снятие» повышенной психической напряженности. Одновременно они способствуют развитию таких ценных психических качеств, как быстрота ориентировок, устойчивость внимания, точность «чувства времени» и дифференцировки мышечных усилий. А в иные моменты, особенно на этапе накопления боевого потенциала, надо идти на заведомое утомление от специальной работы, убеждая спортсмена в том, что сейчас важно не столько выиграть, сколько провести бои на фоне значительного утомления. В таких случаях не только повышается специальная работоспособность, но и вырабатывается своего рода психологическая защита от тех моментов, когда на фоне прогрессирующего утомления фехтовальщик начинает терять уверенность в своих силах.

Рассмотрим некоторые вопросы психорегуляции в подготовке фехтовальщиков. Их, в свою очередь, можно разделить на вопросы, связанные с регуляцией в процессе тренировки и регуляцией непосредственно во время соревнований.

В первом случае речь идет о направленном воздействии на развитие психических качеств, а так же формирование индивидуального стиля ведения боя в зависимости от склонностей спортсмена, его сильных и слабых сторон. Близко к этой проблеме примыкает и проблема, связанная с моделированием действий конкретного соперника и выбором определенной линии борьбы с ним. По существу, как бы условно формируется «временный индивидуальный стиль деятельности». Большую роль играет постоянная работа над преодолением психологических барьеров (боязнь идти в сложную атаку, боязнь борьбы на линии предупреждения, отсутствие веры в 6-ю и круговую 6-ю защиты у левши и т. п.). Для решения многих проблем большой эффект дает идеомоторная тренировка (когда мысленно выполняются моторные действия) и так называемая ментальная тренировка (когда мысленно «проигрываются» определенные ситуации взаимодействия с соперником). Но любая повседневная работа по психорегуляции требует мер по психическому восстановлению фехтовальщиков после нагрузок. Сейчас средства восстановления применяются все шире. Здесь и музыка, цветомузыка, специально подобранные видеозаписи, психомышечная или психорегулирующая тренировка и т. д.

Применение средств психорегуляции во время соревнований, строго индивидуально. Для снятия невротических реакций перед боями часто применяется следующее:

- а) так называемая прямая деактуализация соперника (намеренно акцентируются его недостатки), косвенная деактуализация (акцентируются достоинства самого спортсмена);
- б) специальные дыхательные и расслабляющие упражнения;
- в) температурные воздействия на отдельные части тела;
- г) мимика, способствующая созданию определенного настроения;
- д) воспроизведение «чувства успеха» (по опыту прошлых турниров).

Но и каждое такое средство безусловно. Например, прямая деактуализация соперника чаще целесообразна в соотношении 50 : 50 (т. е. разговор о недостатках соперника чередуется с упоминанием его достоинств).

Также существуют и более специализированные средства. Например, скованность спортсмена в первых боях может быть снята более широкими, чем обычно, свободными ложными движениями. Известно, что широкие движения несовместимы с ощущением скованности, подавленности. Раскованности в действиях способствует и «снятие запрета на ошибку», когда в «олимпийке» спортсмену заранее разрешается, поведя в счете 3–4 укола, применять рискованные ходы. Но и такие рекомендации применимы лишь к определенным моментам и к спортсменам с определенными индивидуальными особенностями.

В наше время возникает острая необходимость в поиске эффективных средств психического экспресс-восстановления в ходе соревнований: после боя, ступени, личного турнира. Как показывает практика, в последнем случае проблема восстановления особенно остро встает перед победителями.

Перечень психологических проблем в фехтовании с каждым годом увеличивается, а решить эти проблемы можно только лишь совместными усилиями теоретиков и практиков: психологов и тренеров [1–6].

Библиографические ссылки

1. Мовшович А. Д. Психология фехтования // Фехтование : сб. статей. М., 1984. С. 26–30.
2. Мовшович А. Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. М. : Акад. проект, 2008.
3. Скитневский В. Л., Проблемы психологической подготовки спортсменов // Настольный теннис. 2007. № 6.
4. Тышлер Д. А., Рыжкова Л. Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка. М. : Акад. проект, 2010.
5. Тышлер Д. А., Мовшович А. Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков. М. : Акад. проект, 2007.
6. Тышлер Д. А., Тышлер Г. Д. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения. М. : Акад. проект, 2010.

References

1. Movshovich A. D. Psychology of fencing // Fencing : sat. articles. M., 1984. P. 26–30.
2. Movshovich A. D. Fencing swords. Scientific data and sports training. M. : Acad. project, 2008.
3. Skitnevskij V. L. Problems of psychological preparation of athletes // Table tennis. 2007. № 6.
4. Tyshler D. A., Ryzhkova L. G. Fencing. The technical, tactical and functional training. M. : Acad.project, 2010.
5. Tyshler D. A., Movshovich, A. D. Motor training of fencers. M. : Acad. project, 2007.
6. D. A. Tyshler, Tyshler D. G. Fencing. Initial training. Technical and tactical priorities. Techniques and exercises. M. : Acad. project, 2010.

УДК 768.028-122/64

ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

А. А. Орлов, В. В. Князькова

Запорожский национальный университет
Украина, 69600, Запорожье, ул. Леппика, 33а
E-mail: hostkvo@mail.ru

Рассматриваются разделы теоретических занятий по общей и специальной подготовки, технической подготовки необходимых для работы с тяжелоатлетками 12–13 лет, которые занимаются тяжелой атлетикой в группах первого года обучения на этапе предварительной базовой подготовки.

Ключевые слова: общая подготовка, специальная подготовка, тяжелоатлетки, классические упражнения, рывок, толчок.

CONSTRUCTION TRAINING PROCESS OF YOUNG WEIGHTLIFTERS

A. A. Orlov, V. V. Knyazkova

Zaporizhzhya National University
33a, Leppik Str., Zaporozhye, 69600, Ukraine
E-mail: hostkvo@mail.ru

This article discusses topics of theoretical lessons on general and specialized training, technical training needed to work with the weightlifter 12–13 years of age who are engaged in weightlifting in the first year of study groups at the stage of preliminary base preparation.

Keywords: general training, specific training, weightlifter, classic exercises, jerk, jerk.

В мировом сообществе четко определились политическая значимость олимпийских игр как важного фактора национального престижа и консолидации нации, что особенно важно на современном этапе развития Украины. Участие женщин в олимпийском движении, достижения ими ведущих позиций на национальном и мировом уровнях вызывают большой интерес общественности к развитию женского спорта. Одним из таких видов спорта, в котором участие женщины становится актуальным, является тяжелая атлетика.

Детско-юношеские спортивные школы должны создавать все необходимые условия для максимальной реализации способностей воспитанников в избранном виде спорта и подготовки спортивного резерва для сборных команд Украины, содержательного отдыха и досуга, полноценного оздоровления и закаливания, приобретение навыков здорового образа жизни. Но в нашем государстве бессистемно осуществляется привлечение девушек к занятиям тяжелой атлетикой, недостаточно разработана система массового обучения детей основным элементам этого вида спорта. Постепенно уменьшается количество лиц, занимающихся приоритетными олимпийскими видами спорта: плаванием, легкой атлетикой, спортивной гимнастикой, боксом и тому подобное. Состояние здоровья детей и молодежи стремительно ухудшается, как следствие, уменьшается количество лиц для привлечения к спорту высших достижений, которые способны тренироваться с высокими физическими нагрузками и достигать высокие спортивные результаты.

Специалисты в области теории и методики спортивной тренировки считают, что вместе с улучшением организационных, материально-технических основ тренировочной и соревновательной деятельности меняется и характер спортивной тренировки. Для женщин характерны специфические черты деятельности мозга, высокая эмоциональная возбудимость и более раннее развитие физических качеств в процессе онтогенеза. В ходе индивидуального развития наибольший прирост абсолютной силы у девочек-подростков наблюдается в 12–14 лет, максимальные показатели силы достигаются в 15–16 лет. В связи с этим наиболее благоприятным возрастом для развития скоростно-силовых возможностей девушек считается 10–14 лет. Девушки способны показывать высокие результаты на 2–3 года раньше юношей. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при построении спортивной тренировки [1].

Цель подготовки тяжелоатлетов на предыдущем базовом этапе – гармоничное развитие организма спортсменов и углубленное овладение техникой выполнения соревновательных упражнений. В процессе подготовки тяжелоатлетов группах предыдущей базовой подготовки, основное внимание уделяется технической и физической подготовке. Многие специалисты в области теории и методики спортивной тренировки считают, что раннее начало интенсивной мышечной деятельности создает наиболее безопасные условия для женского организма, не препятствуя своевременному половому созреванию [2].

Согласно В. М. Платонову основными задачами подготовки на предыдущем базовом этапе является всестороннее развитие физических способностей организма, укрепления здоровья юных спортсменов, устранения недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности, создание двигательного потенциала, который предусматривает освоение разнообразных двигательных навыков (в частности соответствующих специфике будущей спортивной специализации) [3].

Как отметил В. В. Юст, на предыдущем базовом этапе применяются основные средства подготовки – это использование растущего объема в специально-вспомогательных упражнениях, продолжение совершенствования техники выполнения классических упражнений [4]. На этом этапе подготовки уже есть большие возможности для постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки, а также интенсивности и плотности тренировочного занятия в специальной физической подготовке, при этом широко используя упражнения, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, развитие общей выносливости. Предварительно базовый этап подготовки в тяжелой атлетике является базовым в процессе многолетней подготовки юных тяжелоатлетов. Здесь закладывается необходимый фундамент физических и функциональных возможностей спортсменов и будущей ее успех в спорте [4].

Для тяжелоатлетов 12–13 лет периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации занятий является тренировка с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть индивидуальный подход. В 12–13-летних девушек формируются основы скоростно-силовой подготовки и технического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всей системы организма. Поэтому, исходя из индивидуальных особенностей, надо на конкретный период определить нормативы для каждой тяжелоатлетки. Если при проверке обнаружены малая подвижность в суставах, недостаточная координация движений, слабость мышц передней стенки живота, девочкам следует определить дополнительные индивидуальные задания для устранения этих недостатков.

Необходимо учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений можно совершенствовать костно-мышечный аппарат, нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы и создавать базу для дальнейшего роста мастерства юной спортсменки [5].

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования [6].

Практическая подготовка девушек 12–13 лет должна содержать в себе общую и специальную подготовку. Общая физическая подготовка юных тяжелоатлетов должна строиться с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. Как средства рекомендуются разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Благодаря специальной физической подготовленности в тяжелоатлетов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к соревновательной деятельности тяжелоатлетов, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости, гибкости и быстроты действий. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения [7].

Основная задача технической подготовки тяжелоатлетов на предыдущем базовом этапе сводится к овладению техникой выполнения тяжелоатлетических упражнений. Овладения основой техники упражнения осуществляется с помощью метода повторений путем многократного выполнения отдельных фаз и упражнения в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно применить мультимедийные средства при анализе выполнения упражнений, придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха.

Построение учебно-тренировочного процесса, управления тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной информации о развитии физических качеств и технической подготовленности юных тяжелоатлетов. Эта информация также необходима тренеру для успешного прогнозирования спортивных результатов. Как известно, темпы прироста двигательных способностей у юных тяжелоатлетов, особенно на начальном этапе обучения, является достаточно надежным показателем в оценке перспективности [3; 6].

Проведя данное исследование, можно сделать выводы:

1. Тренировочная работа с юными спортсменками не должна быть направлена на достижение высокого спортивного результата в первые годы обучения. Такая форсированная подготовка приводит, как правило, к остановке роста результатов. Спортивная тренировка в начальный период следует проводить с перспективой на многолетний спортивный рост, который продолжается и после перехода в группу взрослых

2. Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей человека, развитие его физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости и другим; техническая подготовка – на формирование определенных двигательных навыков и их совершенствования, представляющий единый тренировочный процесс.

3. Для правильного управления педагогическим процессом тренер должен систематически и своевременно получать объективную информацию об изменениях ведущих характеристик двигательной деятельности каждой юной спортсменки по результатам комплексного контроля подготовленности спортсменок.

Дальнейшие исследования будут направлены на оптимизацию тренировочной нагрузки тяжелоатлетов 12–13 лет на этапе предварительной базовой подготовки.

Библиографические ссылки

1. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Урал. ун-т. Свердловск, 1989
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М. : АСТ ; Астрель, 2002.
3. Платонов В., Сахновский К., Озимек М. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки // Наука в олимпийском спорте. 2003. № 1. С. 3–13.
4. Юст В. В. Особенности подготовки юных тяжелоатлетов : учеб. пособие / Дальневосточ. гос. акад. физ. культуры. Хабаровск, 2003.

5. Олешко В. Г., Пуцов О. І., Ткаченко К. В. Важка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, СДЮШОР, УОР та ШВСМ. Київ, 2011.
6. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки. Киев : Здоров'я, 1978.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимп. лит., 1997.

References

1. Dvorkin L. S. Weight lifting and age / Ural University. Sverdlovsk, 1989.
2. Ozolin N. G. Coach Handbook: The Science of Winning. M. : AST ; Astrel, 2002.
3. Platonov V., Sahnovsky K., Ozimek M. Modern strategy of long-term sports training // Science in the Olympic sport. 2003. № 1. P. 3–13.
4. Joost V. V. Features of preparation of young weightlifters: Textbook / Far Eastern State Academy of Physical Culture. Khabarovsk, 2003.
5. Oleshko V. G., Putsov O. I., Tkachenko K. V. Vazhka athletics: The Teaching programa for Kindergarten-yunatskih shkil sports, Sports School, RBM is the Sports School. Kiev, 2011.
6. Petrovsky V. V. Organization of sports training. Kiev : Health Protection, 1978.
7. Platonov V. N. The general theory of training of athletes in Olympic sports. Kiev : Olympic Books, 1997.

© Орлов А. А., Князькова В. В., 2016

УДК 796

О ЗНАЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Е. В. Панов, С. О. Леванова

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: pan_69@mail.ru

Рассматривается проблема здорового образа жизни в студенческой среде посредством физической культуры и спорта. Решение этой проблемы способствует снижению употребления наркотиков, алкоголя и табакокурения среди студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, профилактика наркомании.

ABOUT THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PREVENTING ANTISOCIAL BOARDS IN THE STUDENT AREA

E. V. Panov, S. O. Levanova

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: pan_69@mail.ru

Considers the problem of a healthy lifestyle in the student administration by physical culture and sports. The solution of this problem contributes to the reduction of the use of drugs, alcohol and tobacco among students.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, sports, prevention of drug addiction.

В настоящее время в условиях социально-экономических и политических преобразований современной России важное значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, в том числе, в студенческой молодежной среде.

Проблема употребление наркотиков весьма актуальна, волнует большинство людей, ведь это именно та привычка, от которой избавиться очень сложно, так как наркотики вызывают привыкание не только психическое, но и физическое. В настоящее время остро стоит проблема потребления курительных смесей среди молодежи возраста от 16 до 25 лет. Возраст начала потребления наркотиков обычно совпадает со временем начала учебы в школе. К подростковому возрасту свыше 10 % школьников уже знакомы с действием наркотиков и этот процент растет.

Велики показатели мифологизации отношения к наркотикам в среде молодежи, также наблюдается некоторая романтизация среды потребителей наркотиков, высокая лояльность по отношению к наркоманам на фоне самого низкого доверия к педагогам, врачам и психологам.

Сложившаяся ситуация, без сомнения, представляет серьезную опасность для развития общества и не может не волновать представителей правоохранительных органов, министерства здравоохранения, специалистов по физической культуре и спорту [1].

Таким образом, в настоящее время в нашей стране назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи (включающее неприятие вредных привычек), высокого уровня гражданственности и патриотизма. В связи с этим встает вопрос: какими возможностями располагает сегодня государство, чтобы в комплексе решать проблемы формирования здорового образа жизни населения? Какова должна быть государственная стратегия действий?

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и обществе в целом.

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются оптимальным средством поддержания и укрепления здоровья, а также профилактики заболеваний (сердечно-сосудистых, диабета, ожирения и т. д.) и вредных привычек (употребление алкоголя, курения, наркомании, токсикомании и т. д.).

Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, приводит к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

Поскольку включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом во многом определяется его отношением к ценностям физической культуры и осознанной необходимостью в занятиях физической культурой и спортом, из всего комплекса мер, направленных на развитие физической культуры среди населения, необходимо предусмотреть в качестве приоритетного направления целенаправленную пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни. Значительная роль в этом направлении принадлежит образовательным организациям высшего образования.

Пропагандистские усилия нужно направлять на создание привлекательного имиджа спортивного стиля жизни, моду на занятия спортом в досуговой и внеучебной деятельности. Важное значение имеет раскрытие личности российского спортсмена, его положительного образа. Так, только за последние два года в Сибирском юридическом институте ФСКН России прошли встречи обучающихся с такими выдающимися спортсменами, как П. А. Ростовцев, Е. Р. Устюгов, Д. Н. Носов. Необходимо более активно использовать возможности Интернета в целях привлечения молодежной, студенческой аудитории к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни. Пропаганда физической культуры должна адресоваться непосредственно школьнику или студенту, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя и другими негативными явлениями.

Изменение общественного сознания, возрастание идеалов здорового образа жизни в системе ценностей людей, особенно среди студенческой молодежи, должно сопровождаться интенсивным развитием спортивной инфраструктуры. В нашей стране начали проявляться признаки таких изменений.

Сегодня у нас есть перспективы для дальнейшего развития физкультурного движения и это является залогом наших успехов в оздоровлении общества в физическом и социальном плане. Например, в Сибирском юридическом институте ФСКН России огромное значение уделяется пропаганде здорового образа жизни среди профессорско-преподавательского состава и обучающихся института, профилактике наркомании среди учащихся учреждений начального и среднего профессионального образования Дивногорска, Сосновоборска и Красноярска.

На базе Сибирского юридического института ФСКН России активно развивает свое направление антинаркотическое волонтерское объединение, работа которого направлена на пропаганду ценностей здорового образа жизни и формирование в молодежной среде негативного отношения к употреблению запрещенных веществ.

В течение 2015 г. в антинаркотической работе приняло участие 273 курсанта и студента общеправового факультета, факультета подготовки иностранных специалистов.

На территории института были проведено более 50 антинаркотических мероприятий, активисты волонтерского антинаркотического движения проводили антинаркотические акции и спортивные праздники, эстафеты в оздоровительных лагерях, школах, профессиональных училищах, колледжах, лицеях, в центре временного содержания несовершеннолетних правонарушителей при ГУ МВД России по Красноярскому краю.

Безусловно, участие в подобных мероприятиях не проходит бесследно и дает возможность на создание проектов в рамках института. Общение и работа с активной творческой молодежью отражается в самых благоприятных аспектах, позволяет развиваться и в последующем привлекать других обучающихся к различным видам деятельности как интеллектуального, познавательного, так и физкультурно-оздоровительного характера.

Таким образом, включаясь в антинаркотическую деятельность, курсанты и студенты института приобретают необходимые профессиональные знания и опыт проведения системной антинаркотической работы, способствующей приобщению молодежи к ценностям здорового образа жизни. Уже сегодня они готовы противостоять современным вызовам наркообстановки и вести активную профилактическую работу среди молодежи, в том числе средствами физической культуры и спорта.

Библиографическая ссылка

1. Панов Е. В. Физическое воспитание как один из компонентов становления личности сотрудников органов наркоконтроля // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушений в сфере легального и нелегального оборота наркотиков : материалы XVII Междунар. науч.-практ. конф. (17–18 апреля 2014 г.). В 2 ч. / Сиб. юрид. ин-т ФСКН России. Красноярск, 2014. Т. 1.

Reference

1. Panov E. V. Physical education as a component of the drug control enforcement authorities employees' personality formation // Actual problems of drug prevention and counteraction to offenses in the sphere of legal and illegal drug trafficking: national and international levels : materials of XVII International scientific-practical conference (April 17–18, 2014). In 2 parts / Siberian Law Institute of the FDSC of Russia. Krasnoyarsk, 2014. Part 1.

© Панов Е. В., Леванова С. О., 2016

УДК 796.1.1/3

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПОДРОСТКОВОЙ ПРЕСТУПНОСТИ

С. В. Паршин

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: vechnosts@mail.ru

Раскрываются проблемные вопросы профилактики подростковой преступности средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, преступность несовершеннолетних, профилактика правонарушений.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A MEANS OF PREVENTION OF JUVENILE DELINQUENCY

S. V. Parshin

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: vechnosts@mail.ru

The article reveals the problems of juvenile delinquency prevention by means of physical culture and sports.

Keywords: physical education, juvenile delinquency, crime prevention.

Анализ причинных факторов преступного поведения несовершеннолетних на протяжении многих десятилетий неизменно остается в фокусе интересов отечественных и зарубежных исследователей в различных областях научного знания: юриспруденции, психиатрии, социальных науках, медицины, педагогики и т. д. Современные знания о расстройствах поведения позволяют сделать вывод, что они являются сложными формами социального поведения личности, детерминированными системой взаимосвязанных факторов.

Социальные факторы можно разделить на две группы: макросоциальные и микросоциальные. К макросоциальным факторам относят общество, в котором живет человек, включая его историю, культурные традиции, мораль и нравственные ценности, политические и экономические проблемы и др.

Рассмотрим эти факторы. Низкий уровень жизни большей части населения, сильный контраст распределения доходов в обществе. Среди малообеспеченных слоев наиболее ярко выражен уровень наркотизации и алкоголизации, которые во многом являются причинами преступности. Но так же часто подросткам из бедных семей приходится совершать преступления, чтобы просто выжить.

Недостатки в развитии досуговой системы: слабая организация сети клубов, кружков, спортивных секций, отсутствие заботы о вовлечении и закреплении в них несовершеннолетних, находящихся в неблагоприятных условиях жизни и воспитания. Нередко эти учреждения являются платными, а значит недоступными для подростков из малообеспеченных семей.

Рассматривая микросоциальные факторы, непосредственное окружение человека, прежде всего семья, друзья, коллеги по учебе и работе, можно выявить следующие закономерности: семья является важнейшим социальным институтом, именно в семье происходит

становление личности подростка. Но не всегда семьи являются благоприятным фоном, для развития ребенка. Среди неблагоприятных факторов семейного воспитания отмечают, прежде всего, аморальный образ жизни родителей, их низкий общеобразовательный уровень, эмоционально-конфликтные отношения в семье, неполная семья, плохое материальное положение. О питательных традициях дети из таких семей узнают в гораздо более раннем возрасте и, как правило, в семье. Особенно часто под влияние асоциальной группы попадают подростки малодисциплинированные, плохо успевающие, а потому не сумевшие установить правильных взаимоотношений с товарищами по классу и учителями. Для большинства подростков правонарушителей роль друзей и их мнение оказывается гораздо более значимыми, чем мнение и роль взрослых [1].

Преступность несовершеннолетних имеет ряд своих специфических особенностей, которые отличают ее от взрослой преступности. Во-первых, таковыми являются особенности возраста. Подростковый возраст всегда трактуется как переходный, критический. Что же значит переходный период? В биологии переходным возрастом называют такую фазу развития организма, когда он отличается повышенной чувствительностью к каким – то определенным внешним и внутренним факторам.

Подростковый возраст – это прежде всего возраст полового созревания человека, характеризующийся гиперактивностью личности во всех сферах. В начале этого периода подросток начинает осознавать свою принадлежность к определенному полу, интересуется представителями другого пола, появляются первые признаки полового влечения. Информация сексуального характера становится для подростка чрезвычайно привлекательной. Происходит и определенная переоценка ценностей, меняется отношение к собственной внешности. Подросток также усваивает внешнюю взрослую атрибутику поведения – в манере одеваться, говорить, начинает курить, употреблять спиртные напитки и т. д. Для мальчиков характерно стремление обладать качествами «крутого парня», подчерпнутых из кино и телепередач. Отсюда стремление демонстрировать физическую силу, мужественность, раскованность, употребление жаргона или сленга [2].

Под профилактикой безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних понимают систему социальных, правовых, педагогических и иных мер, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих безнадзорности, беспризорности, правонарушениям и антиобщественным действиям несовершеннолетних.

Однако не стоит забывать, что проблема профилактики правонарушений среди несовершеннолетних – это комплексная проблема, и она касается не только правоохранительных органов, но и всех субъектов профилактики.

Проблема, как, где и с кем проводить личное, свободное от учебы и работы время молодежи, очень важна: она волновала и волнует общество во все времена. В понятие досуг входит широкое пространство и время жизнедеятельности подростков за пределами учебных заведений и рабочих мест. К основным функциям, которые выполняет досуг, относятся – восстановление физических и духовных сил молодых людей, развитие их способностей и интересов, а главное – общение со сверстниками и значимыми для них людьми [3]. Физическая культура, являясь наукой, затрагивающей физическую активность человека, накопила значительный опыт решения различных проблем, таких как формирование физической культуры личности и здорового стиля жизни, восстановление, сохранение и укрепление состояния здоровья, социализация человека средствами физической культуры и спорта [4].

Являясь основным видом общечеловеческой культуры, физическая культура приводит к оптимизации физического состояния и развитию индивида в единстве с его психическим развитием на основе рационализации и эффективного использования его собственной двигательной активности в сочетании с другими культурными ценностями. Физическая культура и спорт является эффективным средством улучшения физической подготовленности и повышения работоспособности, достижения физического совершенства, формирования потребности в здоровом стиле жизни, поддержания жизненных и творческих сил людей. Расширяет круг общения людей, дает возможность сопереживать, эстетическое и эмоциональное

восприятие. Спорт рассматривается как важное социальное средство приобщения молодежи к здоровому образу жизни и профилактическая работа по предупреждению их возможного асоциального поведения [5].

Реализация потребности в культурном досуге в настоящее время ограничена всеобщей коммерциализацией этой сферы общественной жизни. Необходимо продолжить работу по организации спортивных клубов, клубов по интересам и вовлечению в них на бесплатной основе подростков. Основными средствами вовлечения детей в спортивную деятельность являются беседы, ознакомление с различными видами спорта, его характеристики, для того что бы на первом этапе подросток смог определиться какое направление, вид спорта ему наиболее интересен, и чем он хотел бы заняться, в дальнейшем необходим контроль за посещаемостью занятий и тренировок подростком, успеваемостью, дисциплинированностью, выполнению поручений учителя, тренера, участие общественной работе, соревнованиях, учебных мероприятиях. Любые задачи профилактики правонарушений средствами физической культуры и спорта решаются тренером-педагогом совместно с психологами, учителями, работниками социальных служб и правоохранительных органов, руководством учреждений.

Механизм реализации физического воспитания и спорта должен включать в себя: урочные формы занятий в общеобразовательных учреждениях, дополнительные формы занятий спортом в семье, спортивных секциях, клубах, спортивно-массовые мероприятия. Необходимо развивать пропаганду физической культуры и спорта через средства массовой информации, Интернет, телевидение, журналы – как основных источников информации у подростков.

Спортивно-массовые мероприятия являются основным направлением в профилактике отрицательных социальных явлений в сфере физической культуры и спорта, основной чертой которого является соревновательность.

Физическая культура и спорт имеют в современных условиях весьма высокую социально-экономическую значимость для общества в целом и для отдельного человека, поскольку занятия ими развивают, совершенствуют многие важные социальные и биологические качества людей, оказывают прогрессивное влияние на формирование и гармоничное развитие и воспитание человека. Это должно учитываться обществом при планировании и осуществлении затрат свободного времени общества в целом и отдельными людьми, поскольку свободное время должно использоваться рационально и эффективно, с точки зрения интересов общества в целом. В свою очередь, каждый человек должен получить в сфере свободного времени максимум реально возможного в конкретных условиях и обстоятельствах для своего всестороннего, гармоничного развития и постоянного совершенствования [6].

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. Физическая культура и спорт, являясь превентивными средствами поддержания и укрепления здоровья, в силах обеспечивать профилактику не только различных заболеваний и вредных привычек, но и асоциального поведения молодежи, вследствие чего снижение уровня преступности среди подростков.

Необходимо усилить, а главное систематизировать просветительскую и профилактическую работу в учреждениях образования и начинать ее на более ранних возрастных этапах.

Библиографические ссылки

1. Игошев К. Е. Правонарушения и ответственность несовершеннолетнего. Свердловск : Средне-Уральское книжное издательство, 2013.
2. Майков В. Ю. Преступность среди подростков. М. : Рос. право, 2012.
3. Воспитание молодежи на общечеловеческих, нравственных ценностях / под ред. В. И. Новиковой. Ростов-н/Д, 2000.
4. Мильнер Е. Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. М. : Физическая культура и спорт, 1991.

5. Московченко О. Н. Системный подход к оценке здорового образа жизни. Валеология / Крас. гос. технол. ун-т. Красноярск, 1999.
6. Физическая культура и спорт – эффективное направление профилактики наркомании подростков и молодежи // Вестн. Волгоград. гос. мед. ун-та. 2006. № 4 (20).

References

1. Igoshev K. E. offences and responsibility of the minor. Sverdlovsk : Medium-Farrand, 2013.
2. Maykov B. Y. Crime among teenagers. M. : Russian law, 2012.
3. Youth education on universal, ethical values / ed. by V. i. Novikova. Rostov-n/D, 2000.
4. Milner E. G. life Formula: medico-biological bases of physical culture of recuperation. M. : Physical culture and sport, 1991.
5. Moskovchenko O. N. System approach to the assessment of a healthy lifestyle. Valeology / State Technological University. Krasnoyarsk, 1999.
6. Physical culture and sport-the effective direction of the adolescent and youth drug prevention // Herald of the Volgograd State Medical University. 2006. № 4 (20).

© Паршин С. В., 2016

УДК 796.015

**АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Г. М. Перова

Государственный социально-гуманитарный университет
Российская Федерация, 140410, г. Коломна, ул. Зеленая, 30
E-mail: PerovaGM@mail.ru

Приведен анализ уровня физической подготовленности студенток 1 курса ГСГУ, относящихся к основной медицинской группе. Исследование проводилось в течение двух семестров первого года обучения.

Ключевые слова: студентки, физическая подготовленность, физическая культура.

**ANALYSIS OF INDICATORS OF PHYSICAL READINESS
STUDENTS FRESHMEN STATE SOCIO-HUMANITARIAN UNIVERSITY**

G. M. Perova

State Socio-Humanitarian University
30, Zelenaya Str., Kolomna, 140410, Russian Federation
E-mail: PerovaGM@mail.ru

This article provides a comparative analysis of the level of physical readiness of girls – students of 1st year GSGU, related to an underlying medical group. The study was conducted in two semesters of the first year.

Keywords: students, physical fitness, physical training.

В современных социально-экономических условиях жизнедеятельности учащаяся молодежь испытывает высокие интеллектуальные и психоэмоциональные перегрузки. Это приводит к быстрому утомлению, снижению уровня физической подготовленности и общей работоспособности, падению интереса к учебной деятельности [1].

Общеизвестно, что развитие физической подготовленности человека во многом зависит от уровня его двигательной активности. Практические занятия по предмету «физическая культура» в высшей школе для основной массы студентов являются единственным способом увеличения двигательной активности и приобретают первостепенное значение для укрепления и сохранения здоровья молодого поколения [2].

Цель нашей работы – исследование показателей физической подготовленности студенток первого курса ГСГУ. Для реализации поставленной цели было организовано исследование с участием девушек 1 курса экономического и исторического факультетов. Студентки экономического факультета занимались по экспериментальной методике, с использованием рассредоточенного варианта распределения учебного материала (экспериментальная группа), студентки исторического факультета занимались по традиционной методике (контрольная группа). Общее количество испытуемых составило 94 человека (49 девушек – экспериментальная группа, 45 студенток – контрольная группа).

Планирование учебного материала рассредоточенным методом предусматривало одновременное использования в практической деятельности материала различных разделов

программы и видов спортивных упражнений. В большинстве занятий материал комплектовался из нескольких разделов программы (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, подвижных игр, лыжной подготовки с поочередным преимущественным распределением времени).

Для оценки двигательной подготовленности студенток применялся комплекс испытаний, в который вошли упражнения, определяющие степень развития основных физических качеств: бег 100 и 2 000 м, прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 3×10, поднимание и опускание туловища из положения лежа, наклон вниз из положения стоя на скамейке. Тестирование проводилось в сентябре 1 семестра и в мае 2 семестра обучения во время занятий в зале и на стадионе при соблюдении стандартных условий.

Педагогические наблюдения позволили установить, что за учебный год у студенток экспериментальной группы повысился уровень скоростно-силовых качеств, силы, гибкости и ловкости. Учет преемственности переноса физических качеств и разносторонняя направленность физических упражнений в учебном году явились предпосылкой существенных сдвигов в результатах.

Достоверно ($p < 0,05$; $t = 2,12$) на 0,3 с улучшился средний результат в беге на 100 м. Стали лучше результаты в челночном беге ($p < 0,05$; $t = 2,21$), прыжках в длину с места ($p < 0,05$; $t = 2, 4$); в сгибании и разгибании рук в упор ($p < 0,05$; $t = 2,16$); поднимании и опускании туловища из положения лежа, наклоне вперед из положения стоя. В беге на 2 000 м ($p > 0,05$; $t = 1,35$) результат достоверно не изменился.

Студентки контрольной группы за учебный год улучшили показатели в сгибании и разгибании рук в упор ($p < 0,05$; $t = 2,06$); поднимании и опускании туловища из положения лежа ($p < 0,05$; $t = 2,32$). В остальных тестовых показателях результаты достоверно не улучшились.

Выводы. Анализ результатов контрольных испытаний за год обучения в вузе говорит о том, занятия по физической культуре студенток 1 курса экономического факультета, организованные по рассредоточенному методу распределения учебного процесса способствуют положительному развитию физических качеств: заметно развились выносливость, сила, гибкость, быстрота, значительно изменились мотивы побуждающие к занятиям физической культурой. Произошло перераспределение мотивов с желанием получить зачет на получение необходимых для работы знаний и навыков по профессиональной подготовке и улучшения уровня здоровья после первого года занятий.

Библиографические ссылки

1. Перова Г. М. Исследование эффективности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» для студенток подготовительной группы педагогического вуза : дис. ... канд. пед. наук / Тульский гос. пед. ун-т. СПб., 2004.
2. Давыдов О. Ю. Физическая подготовка студентов подготовительного отделения технического вуза : монография / Урал. гос. техн. ун-т. УПИ. Екатеринбург, 2005.

References

1. Perova G. M. Issledovanie ehffektivnosti organizacii uchebnogo processa po predmetu "Fizicheskaya kul'tura" dlya studentok podgotovitel'noj gruppy pedagogicheskogo vuza : dis. ... kand. ped. nauk / Tul'skij gos. ped. un-t. SPb. 2004.
2. Davydov O. Yu. Fizicheskaya podgotovka studentov podgotovitel'nogo otdeleniya tekhnicheskogo vuza : monografiya / Ural. gos. tekhn. un-t – UPI. Ekaterinburg, 2005.

© Перова Г. М., 2016

УДК 378.172

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОСТРОЕНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Г. М. Перова

Государственный социально-гуманитарный университет
Российская Федерация, 140410, г. Коломна, ул. Зеленая, 30
E-mail: PerovaGM@mail.ru

Рассмотрен вопрос эффективности введения в учебный процесс комплексной методики проведения физкультурных занятий студентов, относящихся к специальной медицинской группе. Отмечается, что для оптимизации ресурсов организма студентов специальной медицинской группы, необходим индивидуальный режим физической нагрузки.

Ключевые слова: студенты, методика, двигательная активность, физическая подготовка.

NEW APPROACHES TO CONDUCT PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

G. M. Perova

State Socio-Humanitarian University
30, Zelenaya Str., Kolomna, 140410, Russian Federation
E-mail: PerovaGM@mail.ru

The article considers issues of efficiency of introduction in educational process of comprehensive methods of conducting physical education classes of students, related to special medical group. It is noted that to optimize the resources of the body of students of special medical group, individual mode of physical activity.

Keywords: students, health, physical activity, physical fitness.

В последнее время проблема низкого уровня двигательной активности подрастающего поколения является актуальной. Кризис данной проблемы обусловлен увеличением объема информации, компьютеризацией учебного процесса, высокими психоэмоциональными перегрузками учащейся молодежи. Именно это стало причиной того, что у большинства юношей и девушек снизилась потребность в двигательной активности, которая обеспечивает должный уровень функционирования органов и систем организма человека. В совокупности негативные изменения, происходящие в организме в результате гиподинамии, провоцируют возникновение различных отклонений в состоянии здоровья студентов [1; 2].

По показаниям научных исследований последних лет, количество студентов с низким уровнем здоровья систематически увеличивается, от 18 до 24 % от общего количества учащихся во время обучения в средней школе переводятся в специальные медицинские группы [3]. Для студентов специального учебного отделения присуще негативное отношение к физической культуре, что приводит к усугублению имеющихся проблем со здоровьем.

На наш взгляд, для повышения уровня здоровья, физической и функциональной подготовленности студентов специальной медицинской группы необходимо научить учащихся грамотно использовать теоретические знания и практические умения в области физкультурного образования, ввести в учебный процесс специальные средства и методы физической культуры.

Цель научной работы заключалась в экспериментальном обосновании внедрения в учебный процесс комплексного метода проведения занятий по физической культуре студентов, относящихся к специальной медицинской группе.

Для достижения поставленной цели нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 38 студентов специального учебного отделения I 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 согласно программе. В практику учебного процесса экспериментальной группы нами были внесены некоторые изменения.

В подготовительную часть занятия студентов ЭГ были включены комплексы специальных упражнений, рекомендованные врачом в зависимости от диагноза заболевания. Студенты были разделены на три подгруппы по видам заболевания. Каждая подгруппа выполняла комплексы специальных упражнений, выполняемых сначала в медленном, а затем в среднем темпе. Комплексы состояли из 10 упражнений, каждое упражнение повторялось вначале 6–8 раз, а в дальнейшем 8–10 раз. После окончания вводной части занятия проводился подсчет частоты сердечных сокращений.

Основная часть включала в себя процесс обучения и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств. Учебный материал студентов ЭГ распределялся таким образом, чтобы в начальный период основной части входили более легкие физические упражнения, усвоенные на предыдущих занятиях. В заключительную часть была включена дыхательная гимнастика и подсчет ЧСС. Со студентами ЭГ проводились профилактические беседы о влиянии физических упражнений на реабилитацию ослабленного организма, здоровом образе жизни.

Для оценки физической подготовленности студентов КГ и ЭГ применялись следующие тестовые методики: прыжки в длину с места, удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами, 12-минутная ходьба, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Результаты нашего исследования показали, что введение комплекса специальных упражнений в структуру 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 из положения лежа студентов ЭГ достоверно улучшилась на ($t = 4,35$; $p < 0,001$); сгибании и разгибании рук в упоре ($t = 3,26$; $p < 0,01$).

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 ($t = 2,83$; $p < 0,01$).

Таким образом, сравнительный анализ результатов контрольных испытаний студентов КГ и ЭГ говорит о том, что, использование предложенной нами методики физкультурного занятия способствует повышению уровня физической подготовленности студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Нами рекомендуется на протяжении всего занятия следить за самочувствием студентов, ЧСС и обязательно соблюдать оптимальный режим физической нагрузки.

Библиографические ссылки

1. Перова Г. М. Исследование эффективности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» для студенток подготовительной группы педагогического вуза : дис. ... канд. пед. наук / Тульский гос. пед. ун-т. СПб., 2004.

2. Нечаев А. В. Дополнительные занятия подростков физическими упражнениями // Физическая культура в школе. 2014. № 4. С. 54–56.
3. Золотова М. Ю., Глачаева С. Е. Применение нетрадиционных средств физической культуры в физкультурно-оздоровительном процессе со студентками с ослабленным здоровьем // Методы обучения и организация учебного процесса в вузе : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. Рязань, 2015. С. 84–85.

References

1. Perova G. M. Issledovanie ehffektivnosti organizacii uchebnogo processa po predmetu «Fizicheskaya kul'tura» dlya studentok podgotovitel'noj gruppy pedagogicheskogo vuza : dis. ... kand. ped. nauk / Tul'skij gos. ped. un-t. SPb., 2004.
2. Nechaev A. V. Dopolnitel'nye zanyatiya podrostkov fizicheskimi uprazhneniyami // Fizicheskaya kul'tura v shkole. 2014. № 4. S. 54–56.
3. Zolotova M. Yu., Glachaeva S. E. Primenenie netradicionnyh sredstv fizicheskoy kul'tury v fizkul'turno-ozdorovitel'nom processe so studentkami s oslablennym zdorov'em // Metody obucheniya i organizaciya uchebnogo processa v vuze : materialy IV Vseros. nauch.-prakt. konf. Ryazan', 2015. S. 84–85.

© Перова Г. М., 2016

УДК 796.011.1

ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ

Н. А. Попованова¹, М. А. Шадрина², О. А. Леонидова³

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

¹E-mail: popovanova@kspu.ru

²E-mail: shadrinamargarita@gmail.com

³E-mail: leonidowa_Olga_97@mail.ru

Рассмотрено мотивационно-ценностное отношение, выражающее внутреннюю позицию личности, которая обуславливает определенную структуру ее отношения к действительности, самому себе, окружающим. Отношение к ценностям физической культуры будет приобретать положительную мотивацию при условии трансформации внешних стимулирующих воздействий на личность студента, во внутренние побудительные силы как способ присвоения духовных ценностей, выработанных человечеством в сфере физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, ценности, ценностные ориентации, физическое развитие, физическое воспитание, спорт, личность, студент, физические качества, здоровье.

THE VALUE OF PHYSICAL CULTURE AS MEANS OF DEVELOPMENT OF FUTURE TEACHER'S MOTIVATIONAL SPHERE OF PERSONALITY

N. A. Popovanova¹, M. A. Shadrina², O. A. Leonidova³

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: popovanova@kspu.ru

²E-mail: shadrinamargarita@gmail.com

³E-mail: leonidowa_Olga_97@mail.ru

The motivational and value attitude expresses the internal position of the personality, which determines a certain structure of its relation to reality, oneself, others. The attitude to the values of physical education will acquire positive motivation provided the transformation of the external stimulus on the student's personality, into internal motive forces as a way of appropriating spiritual values, developed by humanity in the sphere of physical education.

Keywords: physical education, motivation, values, value orientation, physical development, physical training, sport, personality, student, physical qualities, health.

В настоящее время сложилось противоречие между осознанием социальной значимости физической культуры в профессионально-личностном развитии будущих специалистов различных профилей и уровнем теоретической разработки проблемы освоения ими ценностей физической культуры.

В словосочетании физическая культура присутствует понятие «культура». Традиционно принято считать, что это понятие включает все то, что противопоставляется слову «природа».

Социологи, при рассмотрении понятия культура определяют его через понятие «ценности». Социальные явления, которые социальный субъект (индивид, социальная группа или общество в целом) оценивает позитивно, рассматривает как значимые, полезные, привлекательные, а потому поддерживает, сохраняет, передает из поколения в поколение, выступают для него как ценности ориентации(установка) людей на определенные ценности называют ценностными ориентациями. Различают три вида ценностей: декларативные, эмоциональные и реальные. Поэтому, понятие культура может характеризовать деятельность социального субъекта (индивида, социальной группы или общества в целом) по созданию, освоению и потреблению сложного и многообразного мира ценностей [1].

Существенная роль в развитии личностных компетенций принадлежит физическому воспитанию как целостному педагогическому процессу. Соответственно возникла необходимость в создании условий для формирования физической культуры студента, выступающей составной частью его общей и профессиональной культуры и являющейся важнейшей качественной характеристикой личностного развития, способом и мерой реализации ее личностных сил и способностей.

Наиболее продуктивным подходом к разработке этой проблемы является исследование внутренних резервов активности личности студента как субъекта учебной и профессиональной деятельности. Одним из основных источников активности личности является мотивация, придающая процессу физического воспитания деятельную направленность и субъективно значимую – ценность. В этой связи формирование физической культуры будущего учителя-это, прежде всего, проблема воспитания мотивационно-ценностного отношения к ней. Анализ образовательной и воспитательной практики в высшей педагогической школе показывает, что наиболее уязвимой в ней сфере является проблема формирования положительного и активного отношения студентов к физической культуре. Негативные явления в данной сфере сохраняют устойчивую тенденцию, что находит выражение в декларативном и реальном поведенческом отношении к физической культуре, отражается на состоянии здоровья, физическом развитии и подготовленности студентов, их ценностных ориентациях, заботе о своем физическом и психическом благополучии и др.

Рассматривая ценности физической культуры, современные ученые выделяют два уровня ценностей: общественный и личностный. К общественным ценностям физической культуры относятся: интеллектуальные, ценности двигательного характера, ценности педагогических технологий, мобилизационные и интенционные ценности.

Содержание интеллектуальных ценностей представляет собой знание о методах и средствах развития физического потенциала человека как основы организации его физической активности, спортивной подготовки, закаливания и здорового стиля жизни.

К ценностям двигательного характера, по мнению Л. И. Лубышевой, следует отнести лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки, личные достижения подготовленности человека в движении, его реальный потенциал.

Под ценностями технологий формирования физической культуры понимают, различные комплексы руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки.

Интенционными ценностями физической культуры являются, сформированность общественного мнения, престижность физической культуры и спорта в данном обществе, их популярность у различных категорий людей, а главное, желание и готовность человека к постоянному развитию и совершенствованию потенциала своей физической культуры. В эту же группу входят установки людей, на занятия физическими упражнениями и спортом.

К мобилизационным ценностям физической культуры и спорта относят, воспитываемые в процессе занятий, способность к рациональной организации бюджета своего времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость в достижении поставленной цели, умение спокойно пережить неудачу и поражение. Эти ценности помогают человеку выжить в экстремальных условиях.

Личностный уровень освоения ценностей физической культуры и спорта определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью. Исходя из этого, можно сформулировать следующее определение понятия «физическая культура личности». Это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.

В соответствии с ФГОС ВО на формирование вышеперечисленных групп ценностей направлена дисциплина «Физическая культура» (в объеме не менее 72 академических часов), которая включает в себя блоки теоретических знаний в сфере физической культуры. Для выявления динамики сформированности данных ценностей у студентов заочного отделения КГПУ имени В. П. Астафьева были проведены анкетирования в начале изучения дисциплины и по ее окончании, с целью определения уровня сформированности ценностей физической культуры и определения уровня их осознания. Представляя содержание физической культуры как совокупность мотивационных ценностей, имеющих большое значение для общества в целом, коллективов и для каждой личности в отдельности, из всего многообразия ценностей выделим наиболее важные для будущих учителей. Ценности были сгруппированы, им были присвоены условные названия: «Физическое состояние», «Самосознание», «Чувства», «Интерес», «Способ», «Успех». В каждой подгруппе оставлены по три ценности, наиболее важные для студентов. Студентам было предложено оценить собственный уровень сформированности следующих ценностей согласно предоставленному описанию:

Первая группа – «Физическое состояние» – объединяет три ценности физической культуры: «средство укрепления и восстановления здоровья» понимается студентами как естественный процесс, участие в котором способствует организации здорового образа жизни; знания, умения и навыки самосовершенствования понимаются студентами как овладение специальной системой теоретических, методических и практических знаний и умений, необходимых для решения вопросов личного физического самосовершенствования; «повышение психофизических возможностей» понимается студентами как способ активного изменения своего психофизического состояния.

Вторая группа – «Самосознание»: «осознание свободы владения своим телом, знание и понимание его возможностей» – осознание студентами гармонического развития всех систем и функций своего организма, обеспечивающего проявление свободы в жизнедеятельности; «осознание своих двигательных возможностей» понимается студентами как развитие возможностей, необходимых для координации движений; «закаливание» – под этой ценностью студенты понимали необходимость ежедневных закаливающих процедур, определяющих необходимую устойчивость организма, и разносторонность условий как предпосылку полноценной реализации в жизнедеятельности и профессиональной деятельности.

Третья группа – «Чувства». Под первой ценностью будущие учителя понимают радость, наслаждение двигательной деятельностью; вторая ценность раскрывается ими как показатель внутреннего и внешнего состояния личности при выполнении разнообразных физкультурно-спортивных видов деятельности; третья ценность воспринимается как сознательная включенность в широкую сеть жизнерадостных переживаний при наблюдении за спортивно-зрелищными мероприятиями.

В четвертую группу – «Интерес» – входят: необходимость овладения такой системой знаний, умений и навыков, которая необходима для работы в педагогическом коллективе; мотивационно-ценностные отношения к занятиям физической культурой, способствующим удовлетворению личностных и профессионально-значимых качеств; активность личности, проявляющаяся в творческом подходе к овладению физкультурно-спортивной деятельностью.

Группа «Способ» представлена также тремя ценностями: под первой ценностью будущие учителя понимают психологический контакт студента в процессе физкультурно-спортивной деятельности будущих преподавателей в учебное и неучебное время; под второй – формирование положительного взаимодействия между преподавателем и студентом, необходимого для решения образовательно-воспитательных задач; третья ценность характеризует развитие коммуникабельности студентов в процессе выполнения физкультурно-спортивной деятельности.

Шестая группа ценностей – «Успех» – завершающая в данной типологии. В нее входят: заключительный этап занятий, проявляющийся в достижении цели; понятие самоутверждения, чувства удовлетворенности собой и близким окружением; процесс осознания социальной роли профессии учителя, формирование удовлетворенности учительской профессией, способствующей появлению благоприятных условий для формирования волевых черт характера преподавателей [2].

В результате исследования на первом этапе такие группы ценностей, как «Физическое состояние», «Самосознание», «Чувства», «Интерес», «Способ», «Успех» были оценены студентами по десятибалльной системе в среднем на 4–5 баллов. После изучения курса «Физическая культура» данные показатели увеличились до 7–8 баллов. В исследовании приняли участие студенты 1 курса заочного отделения института психолого-педагогического образования КГПУ имени В. П. Астафьева в количестве 150 человек (см. таблицу).

Динамика сформированности ценностей физической культуры

Группа ценностей	Средний показатель	
	на 1 этапе	на 2 этапе
Физическое состояние	4,6	8
Самосознание	4,7	7,3
Чувства	4,2	7,5
Интерес	4,8	8
Способ	4	7,7
Успех	5	8

Таким образом, ценности физической культуры зарождаются в процессе теоретического изучения и осмысления их будущим учителем и дальнейшей верификации их на практике. В свою очередь, сами ценности физической культуры стимулируют развитие мотивационной сферы личности будущего учителя, ее целостное развитие.

Библиографические ссылки

1. Чижакова Г. И., Слостенин В. А. Педагогическая аксиология : монография / Сиб. гос. технол. ун-т. Красноярск, 2008.
2. Попованова Н. А. Физическая культура. Аксиологический аспект : учеб. пособие / Краснояр. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2011.

References

1. Chizhakova G. I., Slastenin V. A. Pedagogicheskaya aksiologiya : monografiya / Sib. gos. tekhnol. un-t. Krasnoyarsk, 2008.
2. Popovanova N. A. Fizicheskaya kul'tura. Aksiologicheskij aspekt : ucheb. posobie / Krasnoyar. ped. un-t im. V. P. Astaf'eva. Krasnoyarsk, 2011.

© Попованова Н. А., Шадрин М. А., Леонидова О. А., 2016

УДК 769.011:355/359

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
ВЫПУСКНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФСКН РОССИИ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

И. В. Прудников

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: post@sibli.ru

Комплексные занятия по огневой и физической подготовке позволят значительно повысить уровень сформированности профессиональных качеств молодых сотрудников органов наркоконтроля и снизить неутешительную статистику гибели или ранений сотрудников в ходе выполнения служебных задач.

Ключевые слова: комплексные занятия, огневая подготовка, физическая подготовка.

**IMPROVEMENT OF PROFESSIONAL QUALITIES OF GRADUATES
OF THE EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF FSKN OF RUSSIA
WITH USE OF COMPLEX CLASSES IN FIRE AND PHYSICAL TRAINING**

I. V. Prudnikov

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: post@sibli.ru

Complex classes in fire and physical training will allow to increase considerably the level of formation of professional qualities of young staff of bodies of drug enforcement and to lower unfavourable statistics of death or wounds of employees during performance of office tasks.

Keywords: complex occupations, fire preparation, physical training.

Уровень профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов, обеспечивающий эффективное решение задач служебной деятельности, включает в себя физическую, огневую и тактико-специальную подготовку. Слабая профессиональная подготовка сотрудников, их неумелые действия порой влекут за собой тяжкие последствия, приводят к гибели, ранениям и другим чрезвычайным происшествиям. В связи с этим повышение уровня боевой и физической подготовленности курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников правоохранительных органов является особенно важным.

Сложно дать адекватную оценку количеству погибших сотрудников правоохранительных органов, числу травм и ранений, полученных ими в ходе выполнения служебных задач. Так, по официальным данным МВД России, в 2014 г. 154 сотрудника полиции погибли при исполнении своих обязанностей, более 2 тысяч получили ранения [1]. В 2010 г. эти цифры были в разы выше: 440 погибших сотрудников, более 4,6 тысяч раненых при исполнении служебных обязанностей [2]. К публикуемым данным можно относиться по-разному, но несомненным выступает то обстоятельство, что проблема совершенствования профессиональной подготовленности сотрудников силовых ведомств является актуальной, поскольку эффективность правоохранительной деятельности находится в прямой зависимости от профессионализма, психологической подготовки, дисциплины и организованности личного состава.

Исходя из требований профессиональной деятельности работников ФСКН России, занятия по учебным дисциплинам должны носить комплексный характер, быть направлены на развитие профессионально важных умений и навыков, физических и психических качеств, а также способствовать укреплению здоровья, профессиональному долголетию, повышению умственной и физической работоспособности.

Опрос, проведенный среди сотрудников правоохранительных органов, показал, что зачастую правонарушители имеют физическую подготовленность, равную подготовленности сотрудников или превосходящую ее как в аспекте проявления физических качеств, так и в проявлении прикладных двигательных навыков. При этом следует учитывать, что в своих действиях правонарушители не ограничены необходимостью причинения минимального вреда здоровью сотрудников полиции и других граждан [2].

Применение силовых методов в служебной деятельности требует от сотрудников высокой профессиональной подготовки и знаний не только законодательных аспектов мер принуждения, но и разнообразных технических и тактических приемов, являющихся гарантией безопасности как для самих сотрудников, так и для окружающих их граждан.

Как показывает практика, основные профессиональные знания, умения и навыки приобретаются сотрудниками при обучении в образовательных организациях правоохранительных органов России. Умения и навыки, полученные при базовом обучении сотрудников, являются определяющими в боевой подготовке на весь период службы в правоохранительных органах.

Поэтому для формирования значимых прикладных умений и навыков, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач в условиях служебной деятельности, целесообразно проводить комплексные занятия (физическая подготовка, огневая подготовка и основы личной безопасности).

Содержание комплексных практических занятий должно соответствовать объему изученного программного материала. В ходе таких занятий курсанты выполняют действия, достаточно прочно усвоенные на предыдущих занятиях по огневой и физической подготовке.

Учитывая тесную связь физической и огневой подготовки, подготовка курсантов вузов правоохранительных органов к применению и использованию оружия должна осуществляться как в процессе огневой, так и в процессе физической подготовки.

На занятиях по огневой подготовке изучается все, что связано с практической стрельбой: начальное обучение стрельбе, стрельба без ограничения времени, различные виды скоростной стрельбы из различных изготовок, с места и после передвижения, стрельба по движущимся и групповым целям, со сменой положений и позиций, с транспортного средства.

В процессе совершенствования навыков стрельбы условия выполнения практических упражнений должны усложняться с учетом особенностей и специфики служебной деятельности сотрудников того или иного подразделения.

При выполнении упражнений стрельб с ограничением времени в качестве целей следует использовать разнообразное мишенное оборудование. Одним из вариантов скоростной стрельбы из пистолета является стрельба по внезапно появляющимся мишеням, что моделирует стрельбу в реальных условиях. Но решающую роль в перестрелке играет не умение вести скорострельную стрельбу, а способность быстро открыть огонь, т. е. навык своевременного и быстрого извлечения оружия из кобуры.

С учетом специфики выполнения оперативно-служебных задач сотрудникам правоохранительных органов необходимо в совершенстве владеть техникой скоростного приведения оружия к бою и производству первого меткого выстрела. При этом акцент должен быть сделан на быстрое извлечение пистолета из кобуры, приведение его в готовность и производство выстрела.

В процессе физической подготовки необходимо совершенствовать навыки скоростного извлечения пистолета из кобуры, осваивать специальные передвижения и акробатические упражнения. Во время занятий по физической подготовке, проводимых на стадионе, полосе

препятствий или в спортивном городке, необходимо использовать искусственные и естественные укрытия для принятия различных изготоек для стрельбы из пистолета, моделируя тем самым ситуации служебной деятельности.

Кроме того, физическая подготовка должна включать освоение технико-тактических действий, которые нельзя отработать на занятиях по огневой подготовке из-за невозможности обеспечить меры безопасности.

В зарубежных странах методика «менеджмента безопасности» стала обязательным элементом профессиональной подготовки сотрудников полиции. В нашей стране также проведен ряд исследований по полицейской виктимологии, накоплен и используется практический опыт обеспечения личной безопасности в ходе профессиональной подготовки сотрудников [2].

В настоящее время в программе обучения выделено достаточное количество учебных часов на дисциплину «Основы личной безопасности». Данная дисциплина включает в себя различные разделы физической, огневой и тактико-специальной подготовки и моделирует ситуации, возникающие в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Дисциплина включена в учебный план с 3-го года обучения, так как к этому времени у курсантов формируются основные умения и навыки в физической и огневой подготовке, является комплексной и предназначена решать задачи в разрезе данных дисциплин.

Как показывают многолетние исследования, многие курсанты не могут показывать стабильные результаты в огневой подготовке даже на старших курсах обучения. На то есть много факторов как внешних (редкое посещение занятий по причине нарядов, болезни и т. д.), так и внутренних (страх, волнение, неуверенность в своих силах, слабо сформированный навык двигательных действий).

При подготовке будущих сотрудников органов наркоконтроля в рамках дисциплины «Основы личной безопасности» используются различные средства и методы физической и огневой подготовки, которые включают в себя выполнение боевых приемов борьбы на фоне физической нагрузки и стрельбы из штатного оружия (пистолета Макарова), а также после значительной нагрузки (преодоление полосы препятствий и боевых приемов борьбы) из различных положений (с колена, лежа, стоя, из-за укрытия), по неподвижной и движущейся мишени (силуэт человека, колеса, автомобиля). Данный вид занятий позволяет формировать у обучаемых устойчивость к сбивающим факторам, влияющим на результативность стрельбы.

На занятиях по огневой подготовке у многих курсантов, которые выполняют стрелковые упражнения из пистолета, наблюдается дрожание рук, приводящее к судорожным скачкам оружия, а это причина далеких «отрывов» от центра мишени. Как следствие – нервное состояние, неуверенность в собственных силах и результатах стрельбы. В процессе стрельбы обучаемые пытаются остановить оружие, излишне напрягаются (при этом появляется реакция мышц на выстрел), начинают «поддавливать» центр мишени, дергать за спусковой крючок, терять выдержку, самообладание, совершают много элементарных, но грубых ошибок, которые окончательно губят их стрельбу, и вследствие этого получают неудовлетворительные оценки за выполнение упражнений.

Как показывает практика, некоторые курсанты для погашения эмоционального волнения выполняют физические упражнения (отжимание, выпрыгивание, бег на месте, перепрыгивание через предметы и др.). При волнении частота сердечных сокращений (ЧСС) незначительно повышается и обучающийся начинает чувствовать пульсацию, что мешает произвести прицельный выстрел. После физической нагрузки ЧСС повышается значительно (130 уд./с и более). При такой ЧСС пульсация менее ощутима, поэтому точность стрельбы улучшается.

В ходе освоения дисциплины «Основы личной безопасности» курсанты выполняют стрелковые упражнения после значительной физической нагрузки (кроссовый бег, преодоление полосы препятствий, выполнение упражнений на силу рук, учебный спарринг, выполнение акробатических элементов, таких как кувырок вперед-назад, выполнение бросков партнера

через бедро). Время на стрельбу строго регламентировано, и у курсанта, выполняющего упражнение, нет времени на переживания и волнения по поводу результатов стрельбы. Обучающийся не имеет возможности размышлять о правильности выполнения тех или иных элементов выстрела, ему приходится опираться исключительно на сформированные ранее умения и навыки без эмоциональной составляющей.

На занятиях по курсу «Основы личной безопасности» внимание уделяется развитию координационных способностей, функций зрительного и вестибулярного аппарата, повышению функциональных показателей дыхания.

Следовательно, основная задача этапа первоначального обучения – сформировать такие навыки в стрельбе, которые бы обеспечили неуклонный рост технического мастерства в процессе многолетних занятий специальной стрелковой подготовкой сотрудников, с учетом особенностей развития, динамики, совершенствования двигательных качеств и функциональных возможностей.

Решить данную задачу можно в ходе преподавания обучающимся комплексных специальных дисциплин, направленных на формирование у будущего сотрудника органов наркоконтроля необходимых прикладных умений и навыков. Такие дисциплины, например «Основы личной безопасности», необходимо включать в учебные планы старших курсов обучения в таком же объеме, что и огневую или физическую подготовку.

Таким образом, описанный подход позволит значительно повысить уровень сформированности профессиональных качеств молодых сотрудников органов наркоконтроля и снизить неутешительную статистику гибели или ранений сотрудников в ходе выполнения служебных задач.

Библиографические ссылки

1. Более 150 полицейских погибли в этом году при исполнении служебного долга [Электронный ресурс]. Информационный портал «Офицеры России». URL: <http://oficery.ru/news/13963> (дата обращения: 05.05.2016).
2. Сергиенко А. С., Гуралев В. М. К вопросу о формировании готовности сотрудников органов внутренних дел к действиям в экстремальных ситуациях служебной деятельности // Вестн. Сиб. юрид. ин-та ФСКН России. 2011. № 1 (9). С. 65–70.
3. Основы личной безопасности сотрудников органов наркоконтроля: учебное пособие / В. А. Глубокий [и др.] / Сиб. юрид. ин-т ФСКН России Красноярск, 2015.

References

1. More than 150 police officers were killed this year while on duty // Information portal “Officers of Russia”. URL: <http://oficery.ru/news/13963> (date of visit: 05.05.2016).
2. Sergienko A. S., Guralev V. M. To a question of formation of readiness of staff of law-enforcement bodies for actions in extreme situations of office activity // Vestnik of Siberian Law Institute of FDCS of Russia. 2011. № 1 (9). P. 65–70.
3. Bases of personal security of staff of bodies of drug enforcement: manual / V. A. Glubokij [etc.] / Siberian Law Institute of FDCS of Russia. Krasnoyarsk, 2015.

© Прудников И. В. 2016

УДК 796. 082.1:796.853.2

СТУПЕНИ ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

В. Г. Саенко

Харьковская государственная академия физической культуры
Украина, г. Харьков, ул. Клочковская, 99
E-mail: saienko22@gmail.com

Освещается проблема квалификации спортивных менеджеров, организующих работу федераций по восточным единоборствам. Установлено, ступени образования спортивных менеджеров в организациях восточных единоборств различного уровня и проведено сравнение со специалистами, работающими в аналогичной сфере в государствах западной Европы.

Ключевые слова: образование, квалификации, уровень, менеджер, спорт, восточные единоборства.

LEVELS OF EDUCATION SPORTS MANAGERS IN ORGANIZATIONS OF ORIENTAL MARTIAL ARTS

V. Saienko

Kharkiv State Academy of Physical Culture
99, Klochkivskaya Str., Kharkov, 61058, Ukraine
E-mail: saienko22@gmail.com

Described problem of qualification sports managers, organizing the work of the federations in martial arts. It has been established level of education of sports managers in organizations of martial arts at various levels and compared with specialists, working in a similar field in the countries of Western Europe.

Keywords: education, qualifications, level, manager, sports, martial arts.

Современный этап вхождения восточных единоборств в государства Европы связан с проявлением высокого уровня спортивной конкуренции. Следует все время доказывать преимущества, т. е. нужны победы спортсмена, что вынуждает почти непрерывно совершенствовать качественное функционирование всей управленческой и тренерской команды организации восточных единоборств в каждой стране – как на национальном, так и на региональном уровне. В связи с этим, кроме штатных тренеров, врача, массажиста, психолога, в организациях восточных единоборств различного уровня требуется труд спортивных менеджеров. Однако эффективность работы спортивных менеджеров зависит от ряда факторов, в числе которых одну из главных позиций занимает специальное образование и его ступень. Проведение исследования в данном направлении, объектами которого являются различные организации восточных единоборств, обусловлено актуальностью востребованности труда спортивных менеджеров. Это позволит обеспечить цель совершенствования процессов управления и дальнейшего развития изучаемого вида спорта в условиях рыночной экономики.

Различные аспекты спортивного менеджмента раскрываются в ряде работ авторов [1–4]. Непосредственно оптимизации управления различными организациями посвящены многие разработки [5–9]. Исследователи обосновывают процессы совершенствования как ключевой компонент управления эффективностью в восточных странах, а также в восточных видах

единоборств [10–12]. В свою очередь лишь отдельные источники отображают проблемы образования при подготовке менеджеров, чего недостаточно [13–15]. Исследование данной работы направлено на определение ступени образования менеджеров, организующих работу федераций по восточным единоборствам.

Цель исследования – установление ступени образования спортивных менеджеров в организациях восточных единоборств различного уровня.

Исследование проводилось в странах постсоветского пространства и государствах западной Европы (см. рисунок). Осуществлялся учет специалистов окончивших следующие образовательно-квалификационные уровни: бакалаврат / лицензиат (Б / Л), магистратура (М). Также в расчеты включались спортивные менеджеры, имеющие ученую степень (научное звание): кандидат наук (КН / Ph. D.), доктор наук (ДН / Dr.), профессор (ПРОФ). Полученные данные, отображенные на рис. 1, сортировались по трем структурным уровням организаций восточных единоборств: спортивный клуб (СК), региональная федерация (РФ), национальная федерация (НФ).

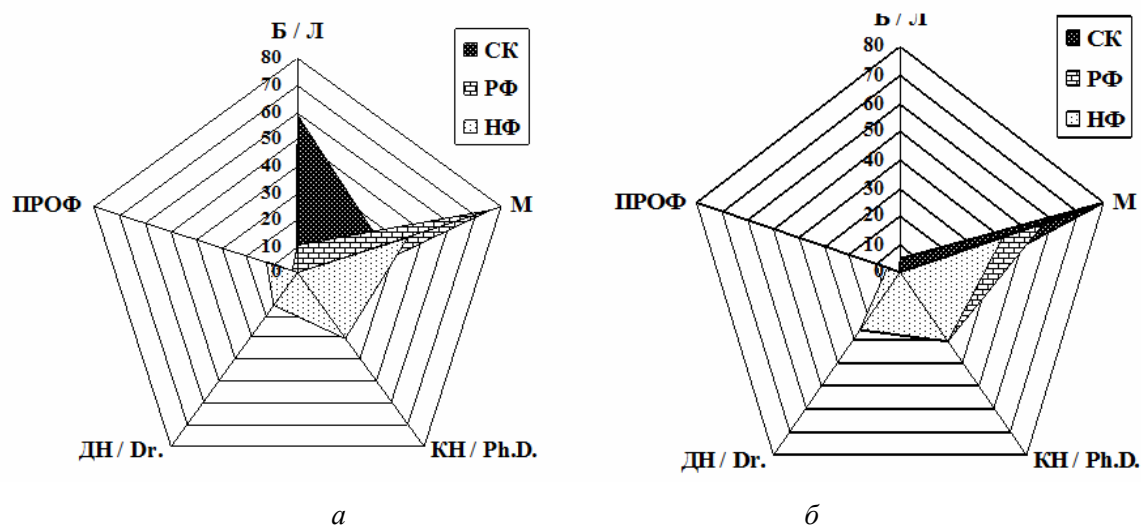


Диаграмма ступени образования спортивных менеджеров в организациях восточных единоборств различного уровня:
а – в странах постсоветского пространства; б – странах западной Европы

На диаграмме видно, что в управлении спортивными клубами восточных единоборств: 60 % специалистов из стран постсоветского пространства имеют диплом бакалавра (4 года обучения в вузе), наряду как в странах западной Европы в управленческом аппарате спортивных клубов работает только 5 % менеджеров после окончания лицензиата (3 года обучения в вузе), а основную часть спортивных менеджеров, возглавляющих спортивный клуб составляют магистры (80 %).

Региональные федерации восточных единоборств в странах западной Европы возглавляют менеджеры, имеющие научную степень (ученое звание) – 43 % и магистров – 57 %. В свою очередь, только 15 % руководителей постсоветских стран имеют научную степень (ученое звание), 75 % – диплом магистра и 10 % – бакалавра.

Соотношение руководителей в постсоветских и западноевропейских странах в ступенях образования приблизительно одинаково: магистров 43 и 40 % соответственно; специалистов с научной степенью (ученым званием) – 57 и 60 % соответственно.

Таким образом, установлено, что на уровне функционирования спортивных клубов и региональных федераций в постсоветских странах специалисты раньше допускаются до работы в руководящем аппарате без надлежащей подготовки. Последнее отображается в недостаточной теоретической готовности специалистов на должном уровне. Расчет таков, что в условиях малого резерва кадров, у них со временем и постепенно формируется взамен

теоретическому – практический опыт. Однако на национальном уровне федераций восточных единоборств как в постсоветских, так и в западноевропейских странах процентное соотношение руководителей с подобными образовательными ступенями сравнивается.

Библиографические ссылки

1. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие / М. И. Золотов, В. В. Кузин, М. Е. Кутепов, С. Г. Сейранов. М. : Академия, 2001.
2. Переверзин И. И. Менеджмент спортивной организации : учеб. пособ. М. : Физкультура и спорт, 2006.
3. Managing high performance sport at the national policy level / V. de Bosscher, M. van Bottenburg, S. Shibli, P. de Knop // Managing high performance sport. 2013. P. 45–64.
4. Pedersen P. M., Thibault L. Contemporary Sport Management. Human Kinetics, 2014.
5. Глэд Б. Руководство национальными федерациями : справочник. М. : Терра-спорт, 2002.
6. Ефективність стратегічного управління підприємствами: сучасні проблеми та перспективи їх вирішення / В. П. Мікловда, І. Г. Брітченко, Н. Ю. Кубіній, Ю. О. Дідович / Полтав. ун-т економіки і торгівлі. Полтава, 2014.
7. Саенко В. Г. Составляющие компоненты обеспечения комплексного подхода в функционировании спортивной федерации по восточным единоборствам // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : материалы I Междунар. науч.-практ. конф. // Моск. гос. обл. гуманит. ин-т. Орехово-Зуево, 2015. Т. 1. С. 78–85.
8. Толчева А. В., Саенко В. Г. Стили управления и демократизация в процессе управления // Вища освіта та економічні науки : зб. наук. праць / Рег. ін-т менеджменту. Луганськ, 2004. № 2. С. 37–39.
9. Маркетинг менеджмент: новые решения / А. А. Шубін, І. Г. Брітченко, Р. К. Перепелиця, Г. І. Брітченко / Дон. нац. ун-т економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського. Донецьк, 2007.
10. Брітченко І. Г., Веретін Л. С. Удосконалення – ключова компонента управління ефективністю в Японії // Вісник дон. держав. ун-ту управл. / Дон. держав. ун-т управл. 2013. № 2 (64). С. 147–152.
11. Саенко В. Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання : східні єдиноборства : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011.
12. Саенко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : монографія / Бердянський держ. пед. ун-т. Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011.
13. Баженов А. А., Баженов А. Е., Какузин В. А. Инновационные организационно-педагогические условия подготовки спортивных менеджеров : учеб. пособие / Моск. гос. акад. физ. культуры. М., 2002.
14. Гринин В. Г., Саенко В. Г., Толчева А. В. Основы менеджмента и маркетинга : учеб. пособие / Луган. нац. пед. ун-т. Луганск : Изд-во ЛНПУ им. Т. Шевченко, 2004.
15. Olshantseva T., Britchenko I. Business education in a global educational market // Materials Scientific-Practical Conference Dedicated to the 60-th Birth Anniversary of Professor George Tsereteli «National economies and globalization» / I. Javakhishvili Tbilisi State University. Tbilisi, 2012. Т. 1. С. 99–104.

References

1. Menedzhment i ehkonomika fizicheskoy kul'tury i sporta : ucheb. posobie / M. I. Zolotov, V. V. Kuzin, M. E. Kutepov, S. G. Sejranov. M. : Akademiya, 2001.
2. Pereverzin I. I. Menedzhment sportivnoj organizacii : ucheb. posob. M. : Fizkul'tura i sport, 2006.
3. Managing high performance sport at the national policy level / V. de Bosscher, M. van Bottenburg, S. Shibli, P. de Knop // Managing high performance sport. 2013. P. 45–64.

4. Pedersen P. M., Thibault L. Contemporary Sport Management. Human Kinetics, 2014.
5. Glehd B. Rukovodstvo nacional'nyimi federacijami : spravocnik. M. : Terra-sport, 2002.
6. Efektivnist' strategichnogo upravlinnya pidpriemstvami: suchasni problemi ta perspektivi ih virishennya / V. P. Miklovda, I. G. Britchenko, N. Yu. Kubinij, Yu. O. Didovich / Poltav. un-t ehkonomiki i trgovli. Poltava, 2014.
7. Saenko V. G. Sostavlyayushchie komponenty obespecheniya kompleksnogo podhoda v funkcionirovanii sportivnoj federacii po vostochnym edinoborstvam // Innovacionnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i fizicheskoy rehabilitacii : materialy I Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. // Mosk. gos. obl. gumanit. in-t. Orekhovo-Zuevo, 2015. T. 1. S. 78–85.
8. Tolcheva A. V., Saenko V. G. Stili upravleniya i demokratizaciya v processe upravleniya // Vishcha osvita ta ekonomichni nauki : zb. nauk. prac' / Reg. in-t menedzhmentu. Lugans'k, 2004. № 2. S. 37–39.
9. Marketing menedzhment: novye resheniya / A. A. SHubin, I. G. Britchenko, R. K. Perepelicya, G. I. Britchenko / Don. nac. un-t ehkonomiki i trgovli im. M. Tugan-Baranovs'kogo. Donec'k, 2007.
10. Britchenko I. G., Veretin L. S. Udoskonalennya – klyuchova komponenta upravlinnya efektivnistyu v Yaponii // Visnik don. derzhav. un-tu upravl / Don. derzhav. un-t upravl. 2013. № 2 (64). S. 147–152.
11. Saenko V. G. Sportivno-pedagogichne vdoskonalyuvannya : skhidni edinoborstva : navch. posib. dlya stud. vishch. navch. zakl. fiz. vih. i sportu / Lugan. nac. un-t im. T. SHEvchenka. Lugans'k : SPD Reznikov V. S., 2011.
12. Saenko V. G. Udoskonalennya lyudini za sistemami skhidnih edinoborstv : monografiya / Berdyans'kij derzh. ped. un-t. Lugans'k : SPD Reznikov V. S., 2011.
13. Bazhenov A. A., Bazhenov A. E., Kakuzin V. A. Innovacionnye organizacionno-pedagogicheskie usloviya podgotovki sportivnyh menedzherov : ucheb. posobie / Mosk. gos. akad. fiz. kul'tury. M., 2002.
14. Grinin V. G., Saenko V. G., Tolcheva A. V. Osnovy menedzhmenta i marketinga : ucheb. posobie / Lugan. nac. ped. un-t. – Lugansk : Izd-vo LNU im. T. SHEvchenko, 2004.
15. Olshantseva T., Britchenko I. Business education in a global educational market // Materials Scientific-Practical Conference Dedicated to the 60-th Birth Anniversary of Professor George Tsereteli «National economies and globalization» / I. Javakhishvili Tbilisi State University. Tbilisi, 2012. T. 1. S. 99–104.

© Саенко В. Г., 2016

УДК 37.016:796-057.875

РАЗВИТИЕ ПЛАСТИКИ У ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ

О. В. Соколова¹, А. А. Шипенко²

¹Запорожский национальный университет
Украина, 69600, Запорожье, ул. Леппика, 33а
E-mail: hostkvo@mail.ru

²Запорожский национальный технический университет
Украина, 69600, Запорожье, ул. Жуковского, 64
E-mail: hostkvo@mail.ru

Ведущие футбольные команды мира давно внедряют в тренировочный процесс различного рода инновации, чего, к сожалению, не происходит на постсоветском пространстве, где тренировки из года в год проходят по одному и тому же сценарию. Использование хореографии в тренировочном процессе футболистов – один из главных методов для развития пластики, что, в свою очередь, значительно повысит индивидуальные способности игроков, а также сделает игру в целом намного интереснее и изысканнее.

Ключевые слова: координационные способности, хореография, пластичность, техника, тренировочный процесс.

PLASTICITY ARTS FOR SCHOOLCHILDREN AT ENGAGING IN FOOTBALL

O. V. Sokolova¹, A. A. Shipenko²

¹Zaporizhzhya National University
33a, Leppik Str., Zaporozhye, 69600, Ukraine
E-mail: hostkvo@mail.ru

²Zaporizhzhya National Technical University
64, Zhukovsky Str., Zaporozhye, 69600, Ukraine
E-mail: hostkvo@mail.ru

The leading soccer teams of the world introduce long ago in different training process of an innovation that, unfortunately, doesn't occur in the former Soviet Union where trainings take place according to the same scenario from year to year. Use of choreography in training process of football players – one of the main methods for plasticity development that, in turn, considerably will increase individual abilities of players, and will also make game in general much more interestingly and more elegantly.

Keywords: coordination abilities, choreography, plasticity, equipment, training process.

Очень важной тенденцией в развитии современного футбола является увеличение объема двигательной активности игроков, которая проявляется в часто возникающих неожиданных ситуациях, которые требуют от спортсменов исключительной быстроты реакции, способности к переключению внимания и концентрации, пространственно-временной точности. Все это связано с проявлением координационных способностей. Сложно поспорить с тем, что футболист, имеющий хорошую координацию, намного лучше овладевает сложными техническими приемами, что приводит к росту качества соревновательной деятельности. Многие специалисты утверждают, что координационные способности являются ведущими для футболистов [1].

Почти любое сложное физическое упражнение, которое выполняется на высоком техническом уровне, характеризуется пластичностью. Это, в свою очередь, имеет такие характеристики, как непрерывность, плавность, слитность, амплитуда, отсутствие пауз, индивидуальность и своеобразие. Уровень пластичности в основном зависит от развития координационных способностей, технической подготовленности и творческого личностного развития спортсмена. Можно привести в пример игроков лучших команд мира – Португалии, Бразилии, Испании, Аргентины. Игра этих команд очень зрелищна и красива за счет умелого согласования движений в пространстве и времени, яркого проявления футболистами позитивных эмоций. В украинском футболе компоненты пластичности и гибкости не так ярко выражены, игра не выразительна, много жестких столкновений, травмоопасных стыков и потерь мяча в различных видах игровых единоборств. Данные особенности имеют место быть не только благодаря национальному темпераменту игроков, но и использованию абсолютно разных подходов в подготовке спортсменов.

Лучшие футбольные команды мира уже давно широко применяют, совместно с традиционными методами и средствами координационной подготовки, элементы спортивной хореографии, ранее используемые лишь в видах спорта, связанных с искусством движения (художественная или спортивная гимнастика, фигурное катание, акробатика). Известно, что занятия различными танцами, танцевальной аэробикой (латина, фанк, этническая, хип-хоп и др.), хореографией, развивают пластичность, гибкость, координацию – качества, которые необходимы для овладения двигательными действиями высокой сложности.

Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений способствует эффективно-му развитию и совершенствованию ритмичности движений, а также психических процессов – внимания, памяти и творческого мышления [1]. Значительная же часть исследований в области спортивной тренировки футболистов посвящена физической и функциональной подготовленности игроков [2]. К настоящему времени лишь наметилось направление исследований, связанных с применением средств прикладной аэробики в подготовке спортсменов различных специализаций, в том числе и футболистов [3]. Однако широкий диапазон средств музыкально-двигательной подготовки не ограничивается только аэробной ритмической гимнастикой [4]. Современная спортивная хореография включает в себя кроме этого занятия классическим экзерсисом, партерной гимнастикой, различными видами танцев и т. д., которые достаточно давно и эффективно используются в видах спорта, где высокая культура движений является главным критерием результата. На мой взгляд, целесообразно системное использование различных элементов хореографической подготовки на тренировочных занятиях юных футболистов, учитывая при этом особенности двигательной деятельности в данном виде спорта.

Обобщив научные знания и передовой опыт специалистов, были выявлены критерии проявления пластики у футбольных игроков. Ими явились такие качества, как координированность двигательных действий, ритмичность, легкость, амплитуда, индивидуальный стиль ведения игры. Основной целью исследования являлась разработка и обоснование методики занятий спортивно-прикладной хореографией с футболистами 8-10 лет на начальном этапе обучения. Исследования проводились в три этапа: на первом этапе изучалась научно-методическая литература, определялись цели, задачи и методы исследования, была сформулирована гипотеза. На втором этапе проводились предварительные исследования по апробации тестов, характеризующих развитие основных проявлений пластики, определялся уровень физической подготовки юных футболистов. На третьем этапе проводился основной педагогический эксперимент по апробированию разработанной методик развития пластичности юных футболистов.

Для проведения исследования были отобраны 2 группы юных футболистов контрольная и экспериментальная, систематически занимающихся футболом в группах начальной подготовки. В каждую группу входило по 15 человек. Контрольная группа занималась по общепринятой методике, экспериментальная по разработанной методике. Эксперимент длился в течении одного года. До и после завершения эксперимента футболисты экспериментальной

и контрольных групп были обследованы по одинаковой программе. Перед проведением эксперимента обе группы не имели существенно значимых отличий и являлись однородными по составу. В результате экспериментальной тренировки у футболистов экспериментальной группы произошел значительный рост показателей развития пластических способностей по всем проведенным тестам. Проведенный педагогический эксперимент показал, что учебно-тренировочные занятия с юными футболистами, проведенные по предложенной методике, оказали положительное влияние на развитие пластичности. Таким образом, в ходе экспериментальных исследований установлено, что применение в учебно-тренировочном процессе юных футболистов 8–10 лет методики спортивно-прикладной хореографии способствует развитию пластичности [5].

Библиографические ссылки

1. Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец. М. : Сов. спорт, 1988.
2. Золотарев А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. Краснодар, 1997.
3. Лях В. И. Координационные способности школьников. Минск : Полымя, 1989.
4. Фомина Н. А., Максимова С. Ю., Прописнова Е. П. Музыкально-двигательное воспитание / Волгоград. гос. акад. физ. культуры. Волгоград, 2006.
5. Курьсь В. Н., Грудницкая Н. Н. Ритмическая гимнастика в школе. Ставрополь, 1998.

References

1. Lisickaya T. S. Gimnastika i tanec. M. : Sov. sport, 1988.
2. Zolotarev A. P. Struktura i sodержanie mnogoletnej podgotovki sportivnogo rezerva v futbole. Krasnodar, 1997.
3. Lyah V. I. Koordinacionnye sposobnosti shkol'nikov. Minsk : Polymya, 1989.
4. Fomina N. A., Maksimova S. Yu., Propisnova E. P. Muzykal'no-dvigatel'noe vospitanie / Volgograd. gos. akad. fiz. kul'tury. Volgograd, 2006.
5. Kurys' V. N., Grudnickaya N. N. Ritmicheskaya gimnastika v shkole. Stavropol', 1998.

© Соколова О. В., Шипенко А. А., 2016

УДК 316.344.3

ДИАГНОСТИКА БАЗОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

В. Н. Старченко

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
Республика Беларусь, 246000, г. Гомель, ул. Советская, 104
E-mail: Starch@narod.ru

Автор предъявляет диагностический инструментарий для определения уровня сформированности базовых физкультурных знаний студентов не физкультурных специальностей. Установлена адекватность и чувствительность диагностического инструментария. Установлено, что уровень сформированности базовых физкультурных знаний студентов не физкультурных специальностей «удовлетворительный».

Ключевые слова: диагностика, базовые физкультурные знания, студенты.

DIAGNOSTICS OF THE BASE SPORTS KNOWLEDGES STUDENT NOT SPORTS PROFESSIONS

V. N. Starchenko

Homel State University of name F. Skaryna
104, Soviet Str., Homel, 246000, Republic of Belarus
E-mail: Starch@narod.ru

Author show diagnostic tools for research of level of the main sports knowledge of students not of sports specialties. Certain adequacy and sensitivity diagnostic toolbox. Installed adequacy and sensitivity diagnostic toolbox. The Level base sports knowledge student turned out to be satisfactory.

Keywords: diagnostic, toolbox, sensitivity, student.

Несомненный научный и практический интерес представляет исследование уровня сформированности базовых физкультурных знаний студентов не физкультурных специальностей. Дело в том, что физкультурные знания являются важным элементом физической культуры человека, определяющим его способность осуществлять адекватную двигательную деятельность, а также процесс физического самовоспитания. В свою очередь физическая культура обеспечивает адекватность учебной и профессиональной деятельности человека.

Очевидно, что качественная подготовка профессиональных кадров в вузе возможна только в случае наличия у студентов системы базовых физкультурных знаний теоретического, методического и практического уровней. Измерение уровня сформированности физкультурных знаний студентов требует разработки надежного диагностического инструментария, обеспечивающего научно обоснованный и метрологически корректный контроль за уровнем сформированности у студентов базовых физкультурных знаний [1– 3].

Цель нашего исследования состояла в том, чтобы разработать диагностический инструментарий для определения уровня сформированности базовых физкультурных знаний студентов не физкультурных специальностей и апробировать его в исследовании базовых физкультурных знаний студентов не физкультурных специальностей УО «ГГУ имени Ф. Скорины».

Для достижения цели нами была разработана методика диагностики уровня сформированности базовых физкультурных знаний студентов не физкультурных специальностей,

которая прошла метрологическую проверку и апробацию в исследовании, проведенном на студентах УО «ГГУ имени Ф. Скорины». При этом были получены данные об уровне сформированности базовых физкультурных знаний студентов не физкультурных специальностей упомянутого вуза.

Диагностика состояния физкультурных знаний студентов не физкультурных специальностей включает в себя специальную анкету и методику интерпретации ее результатов. Вопросы анкеты подобраны по принципу минимальной сложности и только на основе материала школьной программы по физическому воспитанию.

Целью проведения диагностики является определение уровня сформированности базовых физкультурных знаний студентов не физкультурных специальностей.

Объект диагностики – студенты не физкультурных специальностей обоих полов. Предмет диагностики – базовые физкультурные знания студентов не физкультурных специальностей. Средство диагностики – анкета с вопросами. Метод диагностики – анкетирование.

Ниже приведен бланк анкеты для диагностики базовых физкультурных знаний студентов не физкультурных специальностей:

Какому из нижеприведенных определений (пункты анкеты 1–5), по Вашему мнению, соответствует одно из следующих понятий: физическая подготовка, урок физической культуры, физическое совершенство, ловкость, физическое упражнение, выносливость, двигательные способности? Продолжите каждое из определений, вписав соответствующее ему понятие.

1) Основная форма организации занятий физической культурой в школе называется ____

2) Способность быстро, оперативно и целесообразно осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях, называется _____

3) Педагогический процесс, направленный на развитие двигательных качеств человека называется _____

4) Способность длительное время выполнять двигательное действие без снижения его эффективности называется _____

5) Двигательное действие, направленное на решение задач физического воспитания называется _____

В остальных вопросах (пункты 6–15) выберите из предложенных вариантов ответов один единственно верный и подчеркните его.

6) Какое количество игроков играет в баскетбол в каждой команде?

- а) 5 игроков;
- б) 7 игроков;
- в) 11 игроков;
- г) 6 игроков.

7) Какой размер имеет волейбольная площадка?

- а) 8×16 м;
- б) 9×16 м;
- в) 10×10 м;
- г) 9×18 м.

8) Строй, в котором занимающиеся располагаются один подле другого на одной линии, называется?

- а) дистанция;
- б) строй;
- в) шеренга;
- г) колонна.

9) По каким внешним признакам можно распознать, что предложенная нагрузка была для ученика чрезмерной?

- а) повышенная эмоциональность;
- б) легкий румянец на лице;
- в) увеличение частоты дыхания;
- г) одышка, потливость, отказ выполнять задание.

10) Какая основная задача решается при совершенствовании двигательного действия?

- а) добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия;
- б) уточнить действие в опорных точках, как в основе, так и в деталях техники;
- в) добиться слитного выполнения двигательного действия в общих чертах;
- г) сформировать смысловое и зрительное представление о двигательном действии и способе его выполнения.

11) Метод организации деятельности, при котором задания выполняются одновременно всеми учащимися, называется?

- а) групповой;
- б) фронтальный;
- в) индивидуальный;
- г) круговой.

12) Какой метод из нижеприведенных используется для развития скоростных способностей?

- а) игровой и соревновательный;
- б) метод изучения по частям;
- в) метод максимальных усилий;
- г) круговой метод.

13) Какие тесты применяются для оценки общей выносливости?

- а) бег 60, 100, 200 м;
- б) метание гранаты, мяча;
- в) челночный бег 4×9 м, 4×10 м;
- г) 6-минутный бег, бег на 1 000–1 500 м.

14) Упражнения с весом внешних предметов используются для развития?

- а) силы;
- б) выносливости;
- в) скорости;
- г) ловкости.

15) Двигательное умение характеризуется?

- а) автоматизированным выполнением действия;
- б) направленностью сознания на цель двигательной деятельности;
- в) неустойчивостью к действию сбивающих факторов;
- г) устойчивостью к действию сбивающих факторов.

Факультет _____. Курс _____. Пол _____.

Бланк анкеты состоит из 15 вопросов. Вопросы разделены на три блока. Первый блок (пункты с 1-го по 5-й) предназначен для диагностики теоретических знаний, второй блок (пункты с 6 по 10) – практических знаний, третий блок (пункты с 10 по 15) – методических знаний студента.

Оценка результатов диагностики осуществляется с использованием качественной (ранговой) шкалы. При неправильном ответе на все пять вопросов блока результат тестируемого оценивается как «отсутствие знаний». При неправильном ответе на четыре вопроса – как «неудовлетворительный уровень знаний». При неправильном ответе на три вопроса –

как «почти удовлетворительный уровень знаний», при неправильном ответе на два вопроса – как «удовлетворительный уровень знаний», при неправильном ответе на один вопрос – как «хороший уровень знаний», при отсутствии ошибок – как «очень хороший уровень знаний» по данному блоку вопросов.

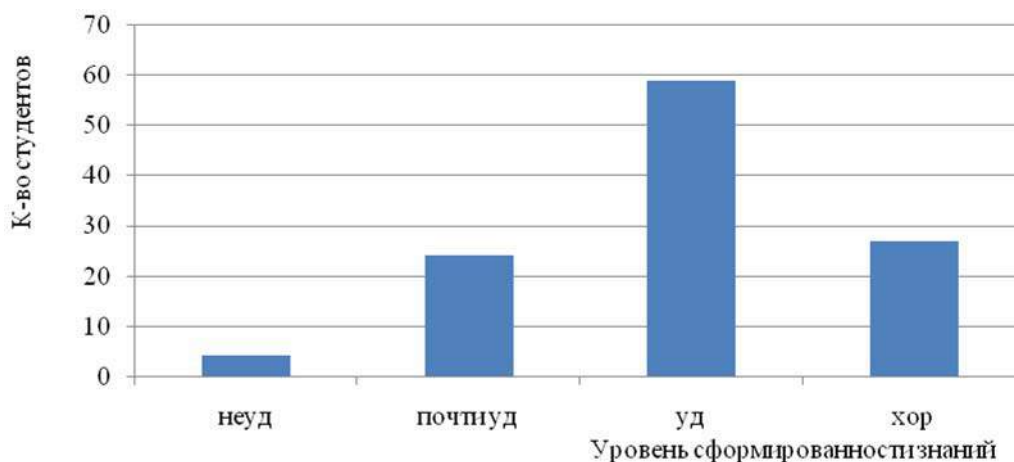
Общий уровень сформированности базовых физкультурных знаний студентов определяется с использованием вышеупомянутой ранговой шкалы, но с учетом ответов на все 15 вопросов теста. Причем отсутствие правильных ответов оценивается как «отсутствие знаний». Наличие от одного до трех правильных ответов – как «неудовлетворительный уровень знаний», от четырех до шести – как «почти удовлетворительный уровень знаний», от 7 до 9 – как «удовлетворительный уровень знаний», от 10 до 12 – как «хороший уровень знаний», от 13 до 14 – как «очень хороший уровень знаний». При правильных ответах на все 15 вопросов результат диагностики интерпретируется – как «отличный уровень знаний».

Организация исследования. Анонимное исследование проводилось в январе-феврале 2016 г. В нем приняли участие 114 случайно отобранных студентов экономического ($n = 30$), филологического ($n = 31$), биологического ($n = 23$) и геологического ($n = 30$) факультетов УО «ГГУ им. Ф. Скорины».

По каждому студенту определялся уровень сформированности базовых физкультурных знаний по компонентам: теоретические знания, методические знания, практические знания. Путем расчета медианы результатов диагностики каждого из перечисленных компонентов физкультурных знаний определялся уровень сформированности профессиональных знаний студента в целом.

Анализ результатов исследования позволил установить, что уровень сформированности базовых физкультурных знаний у принявших участие в диагностике студентов ($n = 114$) в целом «удовлетворительный». При этом уровень сформированности теоретических знаний студентов «удовлетворительный», методических знаний – «почти удовлетворительный», практических знаний – «удовлетворительный».

В количественном отношении распределение студентов по уровню сформированности физкультурных знаний следующее: «неуд» – 4; «почти уд» – 24; «уд» – 59; «хор» – 27 (см. рисунок). Причем распределение студентов по уровню сформированности базовых физкультурных знаний соответствует нормальному закону. Проверка нулевой статистической гипотезы о нормальности распределения с использованием критерия Колмогорова-Смирнова дала положительный результат ($d = 0,277$; $P > 0,05$). Это косвенно свидетельствует о чувствительности диагностического инструментария относительно объекта исследования.



Распределение студентов по уровню сформированности базовых физкультурных знаний

Таким образом, установлено, что уровень сформированности базовых физкультурных знаний студентов не физкультурных специальностей «удовлетворительный».

Уровень сформированности теоретических знаний студентов «удовлетворительный», методических знаний – «почти удовлетворительный», практических знаний – «удовлетворительный».

Разработанный нами тест оказался адекватным (коэффициент адекватности = 1,0) поскольку все студенты справились с тестовым заданием, информативным и чувствительным, поскольку показал распределение результатов по нормальному закону.

Библиографические ссылки

1 Старченко В. Н. Методологические аспекты педагогического контроля знаний // Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы: Модернизация высшего образования как определяющий фактор развития Университета : материалы науч.-метод. конф. (14–15 марта 2013 г., Гомель). В 4 ч / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины. Гомель, 2013. Ч. 1. С. 162–165.

2 Старченко В. Н., Метелица А. Н. Методика диагностики профессиональных знаний физкультурно-спортивного педагога // Современное состояние и пути развития системы повышения квалификации и переподготовки специалистов в области физической культуры и спорта : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (21 ноября 2014 г., Минск) / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2014. С. 111–114.

3 Старченко В. Н., Метелица А. Н. Диагностика уровня сформированности профессиональных знаний физкультурно-спортивного педагога // Современное образование: Преемственность и непрерывность образовательной системы «школа–университет» : материалы IX Междунар. науч.-метод. конф. (14–15 ноября 2013 г., Гомель). В 2 ч. / Мин-во образования РБ, Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины. Гомель, 2013. Ч. 2. С. 134–138.

References

1 Starchenko V. N. Metodologicheskie aspekty pedagogicheskogo kontrolya znaniy // Aktual'nye voprosy nauchno-metodicheskoy i uchebno-organizacionnoj raboty: Modernizaciya vysshego obrazovaniya kak opredelyayushchij faktor razvitiya Universiteta : materialy nauch.-metod. konf. (14–15 marta 2013 g., Gomel'). V 4 ch / Gomel. gos. un-t im. F. Skoriny. Gomel', 2013. Ch. 1. S. 162–165.

2 Starchenko V. N., Metelica A. N. Metodika diagnostiki professional'nyh znaniy fizkul'turno-sportivnogo pedagoga // Sovremennoe sostoyanie i puti razvitiya sistemy povysheniya kvalifikacii i perepodgotovki specialistov v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (21 noyabrya 2014 g., Minsk) / Belorus. gos. un-t fiz. kul'tury. Minsk, 2014. S. 111–114.

3 Starchenko V. N., Metelica A. N. Diagnostika urovnya sformirovannosti professional'nyh znaniy fizkul'turno-sportivnogo pedagoga // Sovremennoe obrazovanie: Preemstvennost' i nepreryvnost' obrazovatel'noj sistemy «shkola–universitet» : materialy IX Mezhdunar. nauch.-metod. konf. (14–15 noyabrya 2013 g., Gomel'). V 2 ch. / Min-vo obrazovaniya RB, Gomel. gos. un-t im. F. Skoriny. Gomel', 2013. Ch. 2. S. 134–138.

© Старченко В. Н., 2016

УДК 738.12-368/18

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ

В. А. Тищенко, М. В. Ковалева

Запорожский национальный университет
Украина, 69600, Запорожье, ул. Лепника, 33а
E-mail: hostkvo@mail.ru

Рассмотрено инновационное направление в легкой атлетике. Повышена эффективность учебно-тренировочного процесса спринтеров с помощью бега с парашютом. Проведена оценка адаптационных способностей спортсменов экспериментальной и контрольной групп. Засвидетельствовано положительное влияние тренировок с парашютом на сердечно-сосудистую систему.

Ключевые слова: бег с парашютом, спринтер, адаптивные возможности, скоростная выносливость.

INTENSIFICATION PREPARATION OF SPRINTERS

V. A. Tishchenko, M. V. Kovaleva

Zaporizhzhya National University
33a, Leppik Str., Zaporozhye, 69600, Ukraine
E-mail: hostkvo@mail.ru

Considered an innovative direction in athletics. Increased efficiency of the training process with sprinters running with a parachute. The estimation adaptive abilities of athletes experimental and control groups. It witnessed a positive effect of training with a parachute on the cardiovascular system.

Keywords: running with a parachute, a sprinter, adaptive capabilities. speed endurance.

Уровень спортивных достижений в легкой атлетике определяется применением инновационных педагогических технологий, повышающих экономичность беговых шагов за счет выявления рациональной структуры общефизической и технико-тактической подготовленности [1]. Выполнение монотонной тренировочной нагрузки вызывает у спортсмена значительное, как физическое, так и психологическое утомление. Кроме этого, постоянное выполнение бега с максимальной и субмаксимальной скоростью вызывает стабилизацию характеристик движения, а это впоследствии тормозит переход на более высокий уровень скорости. Парашют для бега – это возможность получить качественный концентрат спринта, который встряхивает организм и дает толчок к дальнейшему развитию, помогает повысить эффективность тренировки. Нами было исследовано изменения адаптационных процессов у легкоатлетов под влиянием тренировок бега с парашютом 10 юношей-легкоатлетов и 10 девушек-легкоатлеток, которые были разделены на две группы: основную, в которой спортсмены бежали с парашютом и контрольную, где тренировки проходили без парашюта.

Для развития стартовой скорости использовался бег с низкого старта с парашютом. В исходном положении спортсмен становился в стартовые колодки, а парашют, пристегнутый к поясу, клал сбоку от себя. Под выстрел спортсмен стартовал максимально быстро. Развитие скоростной выносливости возможно за счет двух вариантов воздействия: во-первых,

за счет сокращения интервалов отдыха, во-вторых, за счет увеличения длины дистанции [2]. Изучая вопрос о выборе длины дистанции мы опытным путем пришли к тому, что оптимальная ее длина – 150 м. В этом случае спортсмен был способен выполнить тренировку из 5–6 пробежек со скоростью 90 % от максимальной и выше. Отрезок длиной 200–250 м уже после первого пробега вызывал состояние сильного утомления и спортсмен не мог продолжать тренировку.

На всех этапах эксперимента спортсменов обеих групп с помощью анализа электрокардиограммы, записанной во II стандартном отведении, в соответствии с методом амплитудной пульсометрии определяли: моду (Moh, мВ), амплитуду моды (AMoh, мВ), вариационный размах (Xh, мВ), показатель эффективности работы сердца (ПЕРС, абсолютные единицы – а. е.) и адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы (АП, а. е.) [3].

**Величины относительного прироста показателей
амплитудной пульсометрии у легкоатлетов и легкоатлеток основной
и контрольной групп после 1 и 2 месяцев эксперимента (в % к значениям
данных показателей, зарегистрированных в начале исследования)**

Показатель	Легкоатлеты		Легкоатлетки	
	Контрольная группа	Основная группа	Контрольная группа	Основная группа
После 1 месяца эксперимента				
Moh	2,82 ± 1,37	3,06 ± 1,25	–1,89 ± 1,21	–1,80 ± 1,25
AMoh	4,58 ± 1,59	3,53 ± 1,35	6,24 ± 1,33	8,15 ± 1,37
ΔXh	–0,13 ± 1,41	–0,78 ± 1,30	–8,97 ± 1,31	1,15 ± 1,32***
ПЕРС	6,87 ± 1,45	5,23 ± 1,35	11,46 ± 1,34	2,99 ± 1,39***
АП	26,48 ± 1,47	30,89 ± 1,49*	–0,90 ± 1,11	32,63 ± 1,43***
После 2 месяцев эксперимента				
Moh	1,82 ± 1,20	3,43 ± 1,12	–2,32 ± 1,14	–2,04 ± 1,15
AMoh	6,61 ± 1,36	11,20 ± 1,30**	13,82 ± 1,27	16,32 ± 1,27
Xh	–0,89 ± 1,41	–6,39 ± 1,25**	–12,24 ± 1,24	–4,71 ± 1,20***
ПЕРС	7,98 ± 1,35	19,51 ± 1,38***	21,46 ± 1,33	13,41 ± 1,28***
АП	42,47 ± 1,45	80,32 ± 1,68***	9,06 ± 1,09	65,88 ± 1,35***

Примечание. * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ по сравнению с контрольной группой.

Полученные на данном этапе эксперимента результаты позволили говорить о достаточно выраженном влиянии систематических занятий бега с парашютом на сердечно-сосудистую систему и адаптивных возможностей, выносливость и скорость спортсменов. Подтвердили данный вывод и материалы сравнительного анализа величин изученных параметров амплитудной пульсометрии, проведенного через 2 месяца после начала исследования.

Так, межгрупповые соотношения по величинам AMoh были такими 11,20 ± 1,30 % и 6,61 ± 1,36 %, (Xh –6,39 ± 1,25 % и –0,89 ± 1,41 %, ПЕРС 19,51 ± 1,38 % и 7,98 ± 1,35 %. Не случайно, в связи с этим, было и преимущество юношей основной группы в приросте их общих адаптационных возможностей (соответственно на 80,32 ± 1,68 % против 42,47 ± 1,45 % у представителей контрольной группы). Практически аналогичные данные были получены и в отношении обследованных студенток. Оказалось, что у представительниц основной группы, значение относительного прироста АП были в несколько раз выше, чем у девушек контрольной группы (соответственно 65,88 ± 1,35 % и 9,06 ± 1,09 %).

Результаты исследования показали эффективность занятий бега с парашютом в повышении адаптивных возможностей и скоростной выносливости спринтеров.

Библиографические ссылки

1. Борзов В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии // Наука в олимпийском спорте. 2013. № 4. С. 71–82.
2. Грецов Г. В., Войнова С. Е., Германова А. Н. Развитие скоростно-силовых способностей (подраздел): Легкая атлетика: учебник для студентов. М. : Академия, 2013.
3. Маликов Н. В., Богдановская Н. В. Учет адаптивных возможностей организма как важный фактор эффективности реабилитационных мероприятий / Запорож. нац. ун-т. Запорожье, 2007.

References

1. Borzov V. Podgotovka legkoatleta-sprintera: strategiya, planirovanie, tekhnologii // Nauka v olimpijskom sporte. 2013. № 4. S. 71–82.
2. Grecov G. V., Vojnova S. E., Germanova A. N. Razvitie skorostno-silovyh sposobnostej (podrazdel): Legkaya atletika: uchebnik dlya studentov. M. : Akademiya, 2013.
3. Malikov N. V., Bogdanovskaya N. V. Uchet adaptivnyh vozmozhnostej organizma kak vazhnyj faktor ehffektivnosti reabilitacionnyh meropriyatij / Zaporozh. nac. un-t. Zaporozh'e, 2007.

© Тищенко В. А., Ковалева М. В., 2016

УДК 796.011.7

СПОРТ В СИСТЕМЕ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Т. В. Ткачева

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

E-mail: annetka2190@mail.ru

Спорт имеет в себе элементы эстетического и сам создает формы идеального, влияет на образ жизни, порождает «спортивный стиль» поведения современных людей: в моде на одежду, в языковой коммуникации и др. Игровой характер спорта, соревновательность, профессионализм и зрелищность свидетельствуют о феноменальности этого социально-культурного явления в истории человечества.

Ключевые слова: спорт, эстетическая деятельность, соревнования, спортсмен, культурный потенциал спорта, игровой, коммуникативный, интеграция, «фэйрплэй».

SPORTS IN THE AESTHETIC EDUCATION RIGHTS

T. V. Tkacheva

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: annetka2190@mail.ru

The sport has in itself the elements and the aesthetic he creates is perfect influence the way of living, creates a “sporty style” behaviour of modern people: fashion clothing, language communication and play nature of the sport, competitiveness, professionalism and entertainment testify to the phenomenal of this socio-cultural phenomenon in human history.

Keywords: sports, aesthetic activities, competition, athletic, cultural potential of sports, games, communication, integration, “fairplay”.

Неправильно видеть в спорте возможности лишь для физического совершенствования. Важную роль спорт играет и в формировании разнообразных *психических* качеств и способностей человека, выступая как «школа воли», «школа эмоций», «школа характера», поскольку спортивные состязания и вся спортивная деятельность предъявляют высокие требования к проявлению волевых качеств и к саморегуляции.

В научной литературе подробно обосновано положение о том, что в спортивной деятельности, во всех ее формах и видах, заложены огромные возможности и для эстетического воздействия на человека, для воспитания способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное, действовать «по законам красоты».

В спорте имеются возможности и для эстетической деятельности, притом в самых разнообразных формах: для деятельности по формированию прекрасного человека – с точки зрения его физического совершенства, духовных качеств, морального облика; для деятельности, направленной на достижение эстетического совершенства в выполнении движений, на эстетическое оформление спортивных праздников, на эстетическое преобразование предметной среды спорта и т. д. Поэтому в спорте заключены возможности не только для созерцания эстетических ценностей, но и для активного участия в эстетической деятельности по их созданию.

Источником эстетических эмоций могут служить и связанные со спортом чувства сопереживания и сопричастности. В их основе лежит аналогичное действие психофизиологических механизмов участников соревнований и зрителей, а также психологическое отождествление зрителя со спортсменом. Зритель как бы ставит себя на место спортсмена и сопереживает с ним все перипетии спортивного состязания. Это чувство «сопереживания» способно духовно возвысить человека, заставить его почувствовать себя свободнее. У зрителя может возникнуть состояние, близкое к катарсису, когда человек преодолевает, обыденные, узкоутилитарные интересы и живет интересами социальной общности, поднимаясь к прекрасному и возвышенному.

Таким образом, наблюдение за спортивным зрелищем, обладающим эстетическими качествами, занятия спортом и связанное с этим не только созерцание эстетических ценностей, но и активное, творческое участие в разнообразных формах деятельности по их созданию все это создает богатые возможности для приобщения человека к миру прекрасного, для развития у него эстетических способностей во всем многообразии их проявлений: от способности чувствовать и переживать красоту, наслаждаться ею и правильно оценивать прекрасное до способности творить и действовать по законам красоты и высокой нравственности. Этот эстетический потенциал спорта нисколько не уступает другим элементам современной культуры, включая искусство.

В спортивной деятельности заложены огромные возможности для творческого проявления сил и способностей человека – в определении тактики или стратегии спортивного поединка, в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и т. д. Импровизационная точность, мгновенное угадывание единственно верного решения, когда сознательный выбор вариантов просто невозможен, несомненно сближает особенности видения, мышления, двигательных реакций у спортсменов с аналогичными психическими процессами и физическими действиями в художественном творчестве». З. Привулович, обосновывая эвристическую ценность спортивных соревнований, пишет: «Соревнование может выявлять и выявляет новые таланты, часто неожиданно и в разнообразных формах содействует развитию различных способностей, талантов и умений. Кроме того, оно поощряет новые начинания и возбуждает стремление к приобретению новых знаний и более глубокому самовыражению».

Творческий характер спорта во многом связан с тем, что он представляет собой игровую модель соревновательных ситуаций реальной жизни. Игра всегда предельно насыщена в эмоциональном отношении. Она, как правило, связана не только с установившимися правилами, но и с выдумкой, изобретательностью, с творческим началом.

Еще одна социокультурная ценность спорта состоит в том, что он выступает как «школа fairplay». Английское выражение «*fair play*» (оно переводится как «честная, или справедливая, игра») используется для обозначения набора этических, духовно-нравственных принципов, на которые должны ориентироваться спортсмены, тренеры, болельщики и другие лица, связанные со спортом. Достаточно точная характеристика этих принципов наталкивается на весьма существенные трудности, которые проанализировал известный английский социолог спорта П. Макинтош в статье «Системы ценности и международный спорт». Обычно указывают на то, что принципы «фэйрплэй» требуют решительного и полного отказа от победы любой ценой, создания равных условий для всех участников соревнований, предполагают внутреннее убеждение в том, что победить путем обмана, за счет ошибки судьи, за счет несправедливо сложившихся условий – значит, не победить вообще. Честная игра – уважение к партнеру, к сопернику, к самому себе, к судьям и зрителям, умение оставаться скромным после победы и спокойно ее принимать.

Таким образом, спортивные соревнования и подготовка к ним позволяют сознательно, целенаправленно и весьма эффективно воздействовать на самые разнообразные физические, психические, духовные качества и способности человека.

Многие философы и психологи (особенно представители экзистенциалистской философии и психологии, а также феноменологии) полагают, что высшей и наиболее завершенной

формой человеческого существования является самореализация. И в этом плане, характеризуя культурно-воспитательную ценность спорта, следует отметить, что он предоставляет огромные возможности для самовоспитания, самосовершенствования, самопреодоления, выступает как одна из важных специфических сфер самореализации и самоутверждения личности. «Спорт помогает человеку овладеть самим собой, а это составляет основу любой подлинной цивилизации». Участие в спортивных соревнованиях дает возможность человеку испытать радость победы над своим соперником, достигнутой на основе воли, длительной подготовки, самоотверженного труда, а также сравнить свои способности со способностями других людей (или с теми способностями, которыми он сам располагал раньше) и выяснить, хуже или лучше других он, может ли он преодолеть себя, превзойти уже достигнутое им.

Особенно велика ценность в этом плане спортивных рекордов. Всякого человека наполняет огромное чувство гордости за самого себя, когда он достигает того, чего не мог добиться ранее в спортивных поединках. Но эти чувства не идут ни в какое сравнение с теми, которые переполняют человека, когда он вообще первый из спортсменов достигает какого-то результата, переступает те границы, которые ранее казались недостижимыми. Поэтому вполне понятно стремление многих людей добиться таких результатов, которые позволяют им испытать это чувство.

Соревновательные ситуации, связанные с установлением спортивных рекордов, ставят человека в экстремальные ситуации, требующие максимального проявления как физических, так и духовных сил, проверяют силу, волю, интеллект, творческие способности, нравственность, культуру человека. Тем самым спорт выступает как «школа воли», «школа эмоций», «школа характера».

В соревнованиях спортсмены демонстрируют не только свои способности, но и способности группы людей, проживающих в определенном районе, городе, стране, а также нации и т. д., которую они представляют. Их успех в соревнованиях имеет важное значение для того, чтобы поднять престиж не только их самих, но и данной группы людей (района, города, страны, нации и т. д.). И нередко только спорт предоставляет им возможность привлечь к себе внимание. Спорт (особенно спорт высших достижений) имеет также важное познавательное значение. На тренировках и соревнованиях организм подвергается воздействию разнообразных факторов, попадает в различные условия и открывает человеку свои «тайны». Особенно важную роль в этом плане играют спортивные рекорды, сам процесс подготовки к ним и их установления. Неслучайно известный биолог, лауреат Нобелевской премии А. Хилл писал, что «больше всего биологической информации о человеке сконцентрировано в... спортивных рекордах». Все дело в том, что «механизм» и законы функционирования организма человека, как показывают исследования ученых, наиболее отчетливо и полно проявляются именно в условиях предельного напряжения человеческих сил и способностей. «Физические, психические, двигательные способности человека, проявляемые им в зоне видовых биологопсихических пределов, позволяют выявить универсальные закономерности изучаемых способностей». Известный физиолог Н. А. Бернштейн отмечал, например, что наиболее интересные факты для изучения вопроса управления движениями у человека можно получить лишь в условиях максимальных нервно-мышечных напряжений.

Характеризуя культурный потенциал спорта, нельзя не отметить и его интегративную функцию. Всякая социальная система под воздействием различных факторов претерпевает процессы социальной интеграции и дезинтеграции, в ходе которых одни социальные связи, обуславливающие ее функционирование, ослабевают, теряют свое значение, распадаются и исчезают, а другие – более соответствующие новым условиям общественной жизни, напротив, возникают, приобретают силу и закрепляются. Такие процессы имеют место и в локальной плоскости (например, в небольшой социальной группе, объединяющей друзей, ряд предприятий или учреждений и т. д.) и в более широкой плоскости – национальной, государственной и даже международной.

Формирование и укрепление новых связей требует единства взглядов, убеждений, образцов поведения, общего стиля жизни и т. п. Отсутствие таких общих убеждений, взглядов и образцов поведения вызывает чувство взаимной отчужденности, приводит к недоразумениям и неприязни, по меньшей мере к безразличию, и является серьезным препятствием во взаимодействии и укреплении социальных связей определенной социальной системы. На процесс интеграции оказывают влияние различные факторы – культурные, бытовые, образовательные, идеологические и т. д.

Существенное позитивное влияние на процесс интеграции способен оказывать и спорт. С какими особенностями спорта связана данная его функция содействия социальной интеграции? В чем конкретно проявляется эта функция?

Некоторые исследователи связывают указанную культурную функцию спорта с его соревновательным характером. «То, что соревновательность является универсальным общественным отношением, – пишет, например Н. Н. Визитей, – уже само по себе проясняет вопрос о высокой способности спорта (самой, напомним, соревновательной деятельности из всех официально организуемых соревнований) преодолевать межкультурные барьеры».

С тем, что спорт является игрой-развлечением, связывает его культурные функции, и в частности его содействие укреплению мира, и известный польский философ, и социолог А. Воль. «Возникает вопрос, может ли спортивная деятельность служить миру, если она сама представляет борьбу и порождает конфликты, тем более, что его способность содействовать улучшению физической формы неоднократно использовалась для военных целей. На этот вопрос необходимо было бы ответить отрицательно, если бы не то, что спорт – это не только борьба, часто создающая конфликты, но также и развлечение, а может быть, прежде всего развлечение. Спорт имеет два лица, является борьбой и развлечением, символизирует войну и одновременно будничность мирной жизни вместе с ее радостями, надеждами и не исполненными намерениями».

Данный подход к пониманию культурной ценности спорта учитывает тот факт, что игра имеет высокий культурный, гуманистический потенциал. Напомним в связи с этим слова Шиллера: «Человек играет только тогда, когда он в полном значении слова человек, и он бывает вполне человеком лишь тогда, когда играет».

Именно игровой характер соревновательных ситуаций в спорте в первую очередь и делает его необычайно привлекательной и гуманной в сфере общения людей, даже если они жители стран, имеющих различное государственное устройство, общественный строй и т. д.

Надо учитывать и огромные коммуникативные возможности спорта. Участие в совместных тренировках и соревнованиях при определенных обстоятельствах порождает у самых разных людей сильное чувство общности, дружбы, товарищества, сотрудничества и принадлежности к коллективу. Это может быть эффективным фактором сокращения «социальной дистанции» между людьми, их изоляции друг от друга, поскольку способствует дружеским отношениям и тем самым – развитию чувства общности.

В силу простоты, одинаковости для всех участников и четкости правил спортивных соревнований в спорте сравнительно легко преодолеваемы языковые барьеры. «Язык» спорта поистине интернационален. Он понятен всем и способен перебрасывать мост взаимопонимания, сотрудничества, доброй воли между народами независимо от расы, цвета кожи, вероисповедания, идеологических взглядов.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие выводы.

Спорт имеет в себе элементы эстетического и сам создает формы идеального («прекрасного»), влияет на образ жизни, порождает «спортивный стиль» поведения современных людей: в моде на одежду, в языковой коммуникации и др.

Игровой характер спорта, соревновательность, профессионализм и зрелищность свидетельствуют о феноменальности этого социально-культурного явления в истории человечества.

Спорт расширяет коммуникативное пространство, снимает или мотивирует социальные конфликты, в зависимости от гуманистических или антигуманистических устремлений в конкретном социально-культурном обществе.

Спорт становится субъектом международных отношений, субъектом в процессе глобализации [1; 2].

Библиографические ссылки

1. Спорт, духовные ценности, культура : сб. / сост. и ред. : В. В. Кузин, В. И. Столяров, Н. Н. Чесноков. Вып. 1–5. М. : СпАрт, 1997.
2. Ямщиков Ю. Н. Спорт как социально-культурное явление : автореф. дис. ... канд. филос. наук. Красноярск, 2010.

References

1. Sport, spiritual values, culture : collection / comp. and ed. by V. V. Kuzin, V. I. Stolyarov, N. N. Chesnokov. Rel. 1–5. M. : SpArt, 1997.
2. Coachmen Yu. N. Sport as a sociocultural phenomenon : abstract. diss. cand. the doctor of philosophy. sciences. Krasnoyarsk, 2010.

© Ткачева Т. В., 2016

УДК 796.012.116

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Т. В. Ткачева¹, Г. Н. Бортникова²

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: annetka199021@mail.ru

²E-mail: bortnikov80@mail.ru

Рассмотрены основные средства развития выносливости с помощью выполнения упражнений различной интенсивности и типов интервалов отдыха.

Ключевые слова: физические качества, выносливость, общая выносливость, специальная выносливость, упражнения, интенсивность.

ENDURANCE DEVELOPMENT TOOLS

T. V. Tkachyova¹, G. N. Bortnikova²

Reshetnev Siberian State Aerospace University

31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: annetka199021@mail.ru

²E-mail: bortnikov80@mail.ru

In work fixed assets of development of endurance by means of performance of exercises of various intensity and types of intervals of rest are considered.

Keywords: fizichesky qualities, endurance, general endurance, special endurance, exercises, intensity.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т. п.) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах замеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (спортивная гимнастика, фигурное катание и т. п.), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т. п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная, биомеханическая экономизация.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется по: признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т. д.).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей [1].

Воспитание специальной выносливости направлено на достижение лучших спортивных результатов. Главным средством является выполнение избранного вида спорта в обычных условиях и моделирующих соревновательную обстановку, но с увеличенной интенсивностью, т. е. близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее [2].

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Задачи по развитию выносливости. Главная задача при развитии выносливости у детей школьного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их – значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей. Наконец, еще одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно важную роль в видах спорта, избранных в качестве предмета спортивной специализации.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7–8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60–90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т. д.) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Приведем упражнения для повышения анаэробных возможностей организма.

1. Способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10–15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

2. Совершенствующие алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15–30 с, интенсивность 90–100 % от максимально доступной.

3. Повышающие лактатные анаэробные возможности. Продолжительность работы 30–60 с, интенсивность 85–90 % от максимально доступной.

4. Совершенствующие алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1–5 мин, интенсивность 85–90 % от максимально доступной.

При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами: интенсивностью упражнения; продолжительностью упражнения; числом повторений; продолжительностью интервалов отдыха; характером отдыха.

Интенсивность упражнения в циклических упражнениях характеризуется скоростью движения, а в ациклических – количеством двигательных действий в единицу времени (темпом). Изменение интенсивности упражнения прямо влияет на работу функциональных систем организма и характер энергообеспечения двигательной деятельности. При умеренной интенсивности, когда расход энергии еще не велик, органы дыхания и кровообращения без большого напряжения обеспечивают организм необходимым количеством кислорода. Небольшой кислородный долг, образующийся в начале выполнения упражнения, когда аэробные процессы еще не действуют в полной мере, погашается в процессе выполнения работы, и в дальнейшем она происходит в условиях истинного устойчивого состояния. Такая интенсивность упражнения получила название *субкритической*.

При повышении интенсивности выполнения упражнения организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) будет равна максимальным аэробным возможностям. Такая интенсивность упражнения получила название *критической*.

Интенсивность упражнения выше критической называют *надкритической*. При такой интенсивности упражнения кислородный запрос значительно превышает аэробные возможности организма, и работа проходит преимущественно за счет анаэробного энергообеспечения, которое сопровождается накоплением кислородного долга.

Продолжительность упражнения имеет зависимость, обратную относительно интенсивности его выполнения. С увеличением продолжительности выполнения упражнения от 20–25 с до 4–5 мин особенно резко снижается ее интенсивность. Дальнейшее увеличение продолжительности упражнения приводит к менее выраженному, но постоянному снижению его интенсивности. От продолжительности упражнения зависит вид его энергообеспечения.

Число повторений упражнений определяет степень их воздействия на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения. При анаэробном режиме увеличение количества повторений ведет к истощению бескислородных механизмов или к их блокированию ЦНС. Тогда выполнение упражнений либо прекращается, либо резко снижается их интенсивность.

Продолжительность интервалов отдыха имеет большое значение для определения как величины, так и особенно характера ответных реакций организма на тренировочную нагрузку.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение уровня аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120–130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца. Планирование пауз отдыха, исходя из субъективных ощущений, готовности к эффективному выполнению очередного упражнения, лежит в основе варианта интервального метода, называемого повторным.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнений или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления. При этом не обязательно будет происходить существенное изменение внешних количественных показателей (в течение известного времени), но возрастает мобилизация физических и психических резервов организма человека.

Минимакс интервал. Это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме.

Характер отдыха между отдельными упражнениями может быть активным, пассивным. При пассивном отдыхе – не выполняется никакой работы, при активном – паузы заполняются дополнительной деятельностью.

При выполнении упражнений со скоростью, близкой к критической, активный отдых позволяет поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне и исключает резкие переходы от работы к отдыху и обратно. Это делает нагрузку более аэробной [1–3].

Библиографические ссылки

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2000.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера // Наука побеждать. М. : Астрель, 2002.
3. Зациорский В. М. Оценка тренированности как составная часть педагогического контроля // Методы определения тренированности спортсменов высших разрядов. Минск, 1972.

References

1. Holodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Theory and technique of physical training and sport : manual for students of higher educational institutions. M. : Akademiya, 2000.
2. Ozolin N. G. The reference book of the trainer / Science to win. M. : Astrel, 2002.
3. Zatsiorsky V. M. Fitness assessment as component of pedagogical control // Methods of determination of fitness of athletes of the highest categories. Minsk, 1972.

© Ткачева Т. В., Бортникова Г. Н., 2016

УДК 796.41

КЛАССИФИКАЦИЯ РАБОЧИХ ПОЛОЖЕНИЙ (ОСАНОК) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ В ПАРНО-ГРУППОВОЙ АКРОБАТИКЕ

А. Г. Трифонов¹, К. С. Теряева¹, Е. В. Самкова²

¹Волгоградская государственная академия физической культуры
Российская Федерация, 400005, г. Волгоград, просп. Ленина, 78
E-mail: vgafk@vlink.ru

²Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
Российская Федерация, 400016, г. Волгоград, ул. Новороссийская, 2а
E-mail: vosdushor@mail.ru

В спортивной акробатике необходимо на ранних этапах спортивной специализации заложить акробатам надежный фундамент по формированию базовых рабочих положений, создающих основу для рациональной техники исполнения акробатических упражнений. С этой целью были рассмотрены основные рабочие положения партнеров и разработана классификация осанок, построенная на основе принципа структурного сходства упражнений.

Ключевые слова: парно-групповая акробатика, рабочие положения (осанки).

CLASSIFICATION OF OPERATING POSITIONS (POSTURES) DURING EXERCISE IN PAIR-GROUP ACROBATICS

A. G. Trifonov¹, K. S. Turaeva¹, E. V. Samkova²

¹Volgograd State Academy of Physical Culture
78, Lenin Av., Volgograd, 400005, Russian Federation
E-mail: vgafk@vlink.ru

²Specialized Children and Youth Sports School of the Olympic Reserve
2a, Novorossiyskaya Str., Volgograd, 400075, Russian Federation
E-mail: vosdushor@mail.ru

In sports acrobatics required in the early phases of sports specialization acrobats to lay a solid Foundation for the formation of the basic operating positions that provide the basis for a rational technique of execution of acrobatic exercises. To this end, we considered the basic working status of partners and the developed classification of postures, based on the principle of structural similarity of exercises.

Keywords: pair-group acrobatics, working position (posture).

Одним из основных направлений эффективного обучения акробатическим упражнениям является освоение спортсменами рабочих положений (осанок) в процессе выполнения статических упражнений [1]. В настоящее время в научной литературе отсутствуют данные о характеристике основных рабочих положений (осанок) при выполнении упражнений, не выявлено методик по их формированию. Огромное количество акробатических элементов различных структурных групп делают невозможным сформулировать конкретную модель рабочей осанки в упражнениях балансового, вольтижного и прыжкового характера.

Необходимо на ранних этапах спортивной специализации заложить акробатам надежный фундамент по формированию базовых рабочих положений, создающих основу для рациональной техники исполнения акробатических упражнений. Освоив ограниченное число элементарных

рабочих положений статического и динамического характера, акробатам будет относительно легко овладеть в дальнейшем более сложной спортивной программой.

Существующие работы затрагивают лишь отдельные стороны обучения базовым упражнениям на основе первоначального освоения элементарных движений [1; 2; 3]. Это, естественно, не удовлетворяет запросы ведущих специалистов в области спортивной акробатики, затрудняет теоретическое обобщение и практическую реализацию поставленных вопросов, требуя более глубокого изучения данной проблемы.

Для решения изучаемой проблемы была предпринята попытка выявить рациональные рабочие положения (осанки) в балансовых, вольтижных и прыжковых упражнениях и на этой основе разработать классификацию рабочих осанок в спортивной акробатике.

По определению осанка – это характеристика состояния опорно-двигательного аппарата, уровня физического развития и сформированности (степени зрелости) поведенческих навыков [4]. В осанке главную роль играет не только сила мышц, но и согласованность произвольного и непроизвольного тонического напряжения различных мышечных групп.

Для выявления разновидностей осанок нами была проведена видеозапись и анализ балансовых, вольтижных и прыжковых упражнений в спортивной акробатике, а так же проанализировано содержание классификационной программы соревновательных упражнений. Опираясь на полученные данные, мы смогли классифицировать рабочие осанки (основные рабочие положения) по различным акробатическим элементам (рис. 1). В основу классификации положен принцип структурного сходства.

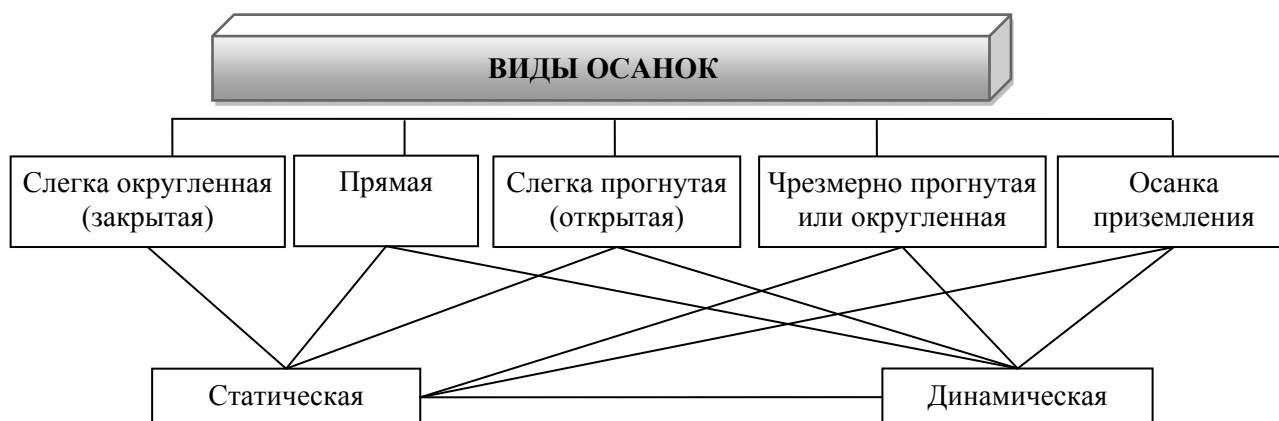


Рис. 1. Классификация рабочих осанок в спортивной акробатике

Ниже нами проводится характеристика различных видов осанок и упражнения, в которых они проявляются.

Прямая – это нормальное положение тела со слегка выраженными кифозным и лордозным изгибами позвоночника, позволяющие без особого напряжения удерживать положение тела человека (рис. 2).



Рис. 2. Прямая осанка

Статическая – все разновидности стоек на руках и основная стойка (на коленях, на плечах, на согнутых и прямых руках, на стопах, на голове)

- плечи в плечи (осанка прямая у верхнего);
- горизонтальный упор;
- самолет.

Динамическая – сальто выпрямившись, прыжки вверх с поворотом на 180°, 360°, 720°, полуперевероты.

Слегка округленная (закрытая) – это осанка, в котором слегка увеличен кифоз в шейном и грудном отделе позвоночника (рис. 3).



Рис. 3. Слегка округленная (закрытая) осанка

Статическая – угол на одной руке; плечи в плечи (у нижнего сутулая осанка); упор углом, упор углом вне, высокий угол.

Динамическая – сальто (углом, арабское сальто, «солнышко», «пируэт»);

Слегка прогнутая (открытая) – это осанка, в котором слегка увеличен лордоз в грудном и шейном отделе позвоночника (рис. 4).



Рис. 4. Слегка прогнутая (открытая) осанка

Статическая – разновидности горизонтальных упоров на одном и двух локтях (у верхнего прогнутая спина).

Динамическая – пируэт (сальто с поворотом на 90°, 180°, 270° и 360°); сальто прогнувшись, «лет» (из стойки на руках на согнутых руках нижнего полупереверот в соскок с продвижением вперед)

Чрезмерно прогнутая и округленная – это осанки, в которых значительно увеличен лордоз или кифоз во всех отделах позвоночника (рис. 5, 6).

Статическая – это неподвижное положение тела в различных позах.

- мост (спина прогнута в грудном и поясничном отделах позвоночника): 

- «ивушка» (чрезмерное прогибание в плечевом и поясничном отделе позвоночника) 

- «флаг» (осанка прогнутая, сколиозная, в боковой плоскости):  ;
- «мексиканка» (прогибание в поясничном отделах позвоночника):  ;
- «кольцо» (прогибание в плечевом и поясничном отделах позвоночника):  ;
- высокий угол (максимальное сгибание в тазобедренном суставе):  ;
- ломаная стойка (прогибание в поясничном и грудном отделах позвоночника):  .



Рис. 5. Чрезмерно прогнутая и округленная осанка

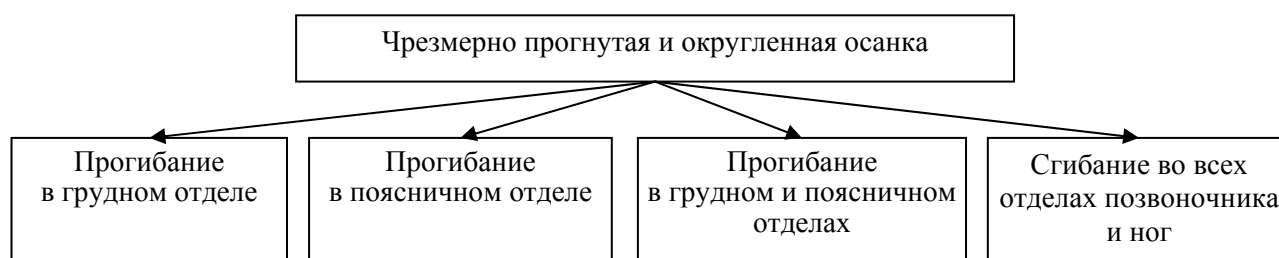


Рис. 6. Разновидности чрезмерно прогнутой и округленной осанки

Динамическая – это сохранении положение тела человека в различных балансовых (силовых перемещениях) вольтижных и прыжковых упражнениях.

- различные варианты «фляков» (обычный, в перекач через грудь в упор лежа прогнувшись),
- хореографические прыжки (прыжок кольцом);
- разновидности сальто (вперед и назад в группировке, согнувшись, сгибаясь и разгибаясь).

Осанка приземления – характеризуется рациональным расположением звеньев тела относительно друг друга и опоры (рис. 7).



Рис. 7. Осанка приземления

Любое вольтижное упражнение в парно-групповой акробатике заканчивается приземлением на ковер или на партнера (на плечи, согнутые или прямые руки). По данным В. А. Овчинникова, можно утверждать, что успешность сохранения равновесия при выполнении приземления будет в том случае, если углы в коленном и тазобедренном суставах будут составлять 90° , угол в голеностопном суставе – 50° , а проекция плеч будет расположена над коленями в пределах площади опоры [1]. Туловище наклонено вперед в среднем на 25° , слегка прогнуто, руки вверх-наружу, голова расположена прямо.

Предложенная классификация позволяет разработать эффективную методику обучения акробатическим упражнениям, основанную на первоначальном освоении основных рабочих положений (осанок) [2–5].

Библиографические ссылки

1. Овчинников В. А. Пути повышения устойчивости приземления в процессе подготовки гимнастов высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук. 1995.
2. Болобан В. Н. Статодинамическая устойчивость тела спортсмена и системы в видах спорта сложных по координации. 2012. № 4. С. 17–21.
3. Вельдяев С. В. Методика обучения рабочим осанкам в упражнениях на перекладине: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1999.
4. Дударев В. Т. Программированное обучение сложным гимнастическим упражнениям на основе сопряженной технической и физической подготовки (на примере упражнений на перекладине) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1983.
5. Назаров В. Т. Теоретическое и экспериментальное исследование программы двигательных действий в упражнениях на гимнастических снарядах (на примере перекладины) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1966.

References

1. Ovchinnikov V. A. Puti povysheniya ustojchivosti prizemleniya v processe podgotovki gimnastov vysokoj kvalifikacii : dis. ... kand. ped. nauk. 1995.
2. Boloban V. N. Statodinamicheskaya ustojchivost' tela sportsmena i sistemy v vidah sporta slozhnyh po koordinacii. 2012. № 4. S. 17–21.
3. Vel'dyaev S. V. Metodika obucheniya rabochim osankam v uprazhneniyah na perekladine: dis. ... kand. ped. nauk. Volgograd, 1999.
4. Dudarev V. T. Programmirovannoe obuchenie slozhnym gimnasticheskim uprazhneniyam na osnove sopryazhennoj tekhnicheskoy i fizicheskoy podgotovki (na primere uprazhnenij na perekladine) : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. M., 1983.
5. Nazarov V. T. Teoreticheskoe i ehksperimental'noe issledovanie programmy dvigatel'nyh dejstvij v uprazhneniyah na gimnasticheskikh snaryadah (na primere perekladiny) : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. M., 1966.

© Трифонов А. Г., Теряева К. С., Самкова Е. В., 2016

УДК 796

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Д. А. Хакуринов

Адыгейский государственный университет
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208
E-mail: snkhazova@gmail.com

Приводятся результаты проведенного исследования мотивации к занятиям спортом детей начального этапа спортивной подготовки. Выявлены основные причины, по которым дети начинают, продолжают либо прекращают заниматься спортом. Полученные данные послужили основой для разработки практических рекомендаций для тренеров, также изложенных в данной статье.

Ключевые слова: спорт, мотивация, причины начала и прекращения занятий спортом.

RESEARCH RESULTS THE ESTABLISHING OF SPORTS MOTIVATION IN YOUNG ATHLETES

D. A. Hakurinov

Adygeya State University
208, Pervomayskaya Str., Maikop, 385000, Russian Federation
E-mail: snkhazova@gmail.com

This article presents the results of the study of motivation in sports children of primary stage of athletic preparation. Find out the main reasons why children start, continue or stop in for sports. These data formed the basis for the development of practical recommendations for trainers, as outlined in this article.

Keywords: sports, motivation, reasons for the beginning and the termination of exercise.

От силы и устойчивости мотивации зависит успех любой деятельности. В свою очередь, на возникновение, поддержание и усиление мотивации влияют множество факторов, как внутренних (психологические особенности личности, интересы и потребности), так и внешних (отношение окружающих, успешность деятельности и т. д.). Поскольку наличие или отсутствие мотивации в спорте (как и в любой деятельности) выступает важнейшим побудителем начинать и продолжать либо закончить тренировочные занятия, важно понимать, какие конкретно факторы обуславливают мотивацию детей к занятиям спортом. Это составило цель нашего исследования, осуществленного в форме констатирующего эксперимента.

Констатирующий эксперимент проводился среди учащихся 4–7 классов (10–12 лет) школ города Майкопа, и был направлен на выявление структуры мотивации к занятиям спортом и причин, по которым дети начинают и прекращают занятия спортом. Он включал четыре последовательных этапа: беседа (1-й и 3-й этапы), анкетирование (2-й этап) и обработка результатов (4-й этап). На первом этапе в процессе беседы учащиеся разделялись на три группы: 1 группа – занимающиеся спортом, 2 группа – прекратившие занятия спортом и 3 группа – никогда не занимавшиеся спортом. Далее школьникам первых двух групп было предложено ответить на вопросы анкет, разработанных для каждой группы. Школьники третьей группы в анкетировании не участвовали. В вопросах закрытого типа разрешалось выбирать несколько вариантов ответов.

Анкета 1 (для школьников, занимающихся спортом)

1. Каким видом спорта ты занимаешься?
2. Сколько лет ты занимаешься спортом?
3. Почему ты решил заняться спортом (чтобы можно было больше двигаться, предложили родители, позвали друзья, пригласил тренер, заинтересовался этим видом спорта)?
4. Почему ты продолжаешь заниматься спортом, что нравится в занятиях (сам спорт, общение с друзьями в группе, тренер (и общение с тренером), соревнования, внутренировочные мероприятия (совместные праздники, походы, экскурсии и т. д.))?
5. Что не нравится в тренировочной деятельности (нагрузки, отношения в коллективе, тренер, внутренировочная жизнь и т. д.)?
6. Собираешься ли ты дальше заниматься спортом? Если нет, то почему?
7. Из-за чего ты мог бы прекратить занятия спортом?
8. Как ты относишься к своему тренеру (хорошо, очень хорошо, плохо, очень плохо)?
9. Что тебе нравится в твоём тренере (в его поведении, отношении к спортсменам и т. д.)?
10. Что тебе не нравится в твоём тренере?
11. Как бы ты хотел разнообразить жизнь в спортивном коллективе?

Анкета 2 (для школьников, прекративших занятия спортом)

1. Каким видом спорта ты занимался?
2. Сколько лет ты занимался спортом до того, как прекратил занятия?
3. Почему ты решил заняться спортом (чтобы можно было больше двигаться, предложили родители, позвали друзья, пригласил тренер, заинтересовался этим видом спорта)?
4. Почему ты прекратил заниматься спортом (перестали нравиться занятия, не нравились отношения с товарищами по группе, не нравился тренер и т. д.)?
5. Как ты относился к своему тренеру (хорошо, очень хорошо, плохо, очень плохо)?
6. Что тебе нравилось в твоём тренере?
7. Что тебе не нравилось в твоём тренере?
8. Что тебе нравилось в спортивной жизни (соревнования, сами тренировки, общение с друзьями, общение с тренером, совместные мероприятия)?
9. Что тебе не нравилось в спортивной жизни?

Проанализировав ответы респондентов, мы выяснили следующее.

1. Средний «стаж» спортивной жизни у занимающихся составляет 1,8 года, прекратившие регулярные занятия тренировались до этого от 0,5 до 1,1 года.

2. Основными причинами, по которым дети начинают заниматься спортом, являются:

а) потребность в двигательной активности («нравится бегать (прыгать)», «захотелось играть в футбол (гандбол, волейбол)») – 68,5 %;

б) совет друзей – 54,3 %;

в) желание родителей – 43,7 %.

Однако среди мотивов, по которым школьники продолжают заниматься спортом, потребность в двигательной активности отодвинулась на пятое место – относящиеся к данному мотиву причины продолжения занятий назвали только 35,1 % респондентов. Кроме того, из содержания бесед следует, что дети не считают занятия спортом единственным способом удовлетворения этой потребности; среди предпочитаемых видов активного отдыха дети называли: «побегаю на улице с друзьями», «поиграю на улице в футбол» и т. п.

3. Основными мотивами занятий спортом у детей являются:

а) общение с друзьями (хорошие отношения в коллективе) – 63,4 %;

б) отношение к тренеру (ответы типа «хороший тренер, не хочу от него уходить») – 61,2 %;

в) содержание тренировочной деятельности («нравится этот спорт», «люблю соревнования», «интересно» и т. п.) – 60,7 % (то, что содержание спортивной деятельности занимает

только третье место в рейтинге связано, по-видимому, с преимущественно общеразвивающей направленностью занятий первых лет спортивной тренировки);

г) внутренировочные факторы (экскурсии, праздники, походы и т. п. как причина продолжения занятий (анкета 1, вопрос 4) и характеристики спортивной жизни, которые нравились учащимся, прекратившим заниматься спортом (анкета 2, вопрос 8)) – 59, 6 %.

4. Внутренировочная досуговая деятельность занимает важное место в представлениях школьников об «идеальной» жизни спортивного коллектива: при ответах на вопрос 11 (анкета 1) учащиеся назвали: коллективное празднование дней рождений и других праздников – 68,1 %, экскурсии и походы на природу – 94, 6 %, поездки (длительные экскурсии) – 51,9 %. Помимо этого, среди рекомендаций к способам разнообразия спортивной жизни были следующие: «на занятиях не только тренироваться, но и побольше играть» (и т. п.) – 64,8 % и «устраивать побольше соревнований» – 35,5 %.

5. От отношения занимающихся к тренеру существенно зависит, будут ли учащиеся продолжать занятия спортом или нет. Нами обнаружена сильная положительная взаимосвязь между стремлением детей продолжать занятия спортом и их отношением к тренеру – тетракорический коэффициент корреляции оказался равным 0,87 ($P < 0,05$). Аналогично и негативное отношение к тренеру во многом определяет уход ребенка из спортивной группы: из тех школьников, которые прекратили занятия спортом, 76,3 % одной из причин назвали недовольство тренером (анкета 2, вопрос 4). Кроме того, коэффициент корреляции, рассчитанный для таких показателей, как факт посещения учебно-тренировочных занятий и отношение к тренеру равнялся 0,83 ($P < 0,05$), что свидетельствует о сильной положительной взаимосвязи между указанными признаками.

6. Среди характеристик, привлекающих детей в личности тренера, наиболее значимыми являются: личностные качества – доброта (75,3 %), понимание и внимание («он всегда нас понимает», «может посоветовать», «не ругается, а помогает исправить ошибки», «интересуется нашими делами») (74,9 %), вежливость («никогда не ругается, не кричит, спокойно разговаривает») (72,8 %); характер учебно-воспитательной деятельности – беседы с занимающимися («он с нами разговаривает о наших проблемах», «тренер рассказывает нам интересные вещи» и т. п.) (64,1 %), активное участие в тренировочном процессе («он сам здорово показывает приемы», «устраивает нам соревнования», «на тренировках интересно и весело» и т. п.), организация досуговой деятельности («ходит с нами в походы», «устраивает чаепития по праздникам» и т. п.). Об этом свидетельствуют ответы на вопросы 9 (анкета 1) и 6 (анкета 2). А антиподы указанных характеристик названы школьниками в качестве причин их негативного отношения к тренеру (вопрос 10 анкеты 1 и вопрос 7 анкеты 2).

7. От вида спорта, которым занимаются (занимались) школьники, не зависят ни мотивы занятий (коэффициент вариативности выборочной совокупности V_1 по показателю доминирующих мотивов равен 7,3 %), ни причины прекращения занятий спортом (коэффициент вариативности V_2 по показателю доминирующих причин прекращения занятий спортом равен 9,4 %), ни причины, по которым школьники могли бы прекратить занятия спортом ($V_1 = 8,7$ %).

Из содержания проведенных после анкетирования бесед со школьниками следовало, что досуговая деятельность как внутренировочный фактор используется тренерами явно недостаточно: занимающиеся смогли привести в среднем 2–3 примера таких мероприятий. При этом сами походы, праздники, экскурсии и т. п. являются для детей чрезвычайно яркими и значимыми событиями их спортивной жизни. Об этом свидетельствует то, что даже такое незначительное их количество служит для спортсменов мотивом продолжения занятий спортом, а рассказы о них отличались эмоциональностью.

Для подтверждения данных, полученных при анкетировании, были проведены дополнительные исследования: наблюдение за работой тренеров, интервьюирование тренеров и беседы с их воспитанниками. В процессе наблюдения фиксировались те факты, которые ранее были определены как значимые факторы мотивации детей к занятиям спортом: особенности общения тренера с воспитанниками и характер его поведения в процессе тренировки. В интервью тренеров и беседах с детьми выяснялись особенности учебно-воспитательного

процесса, в частности, организации тренировок и соревнований, досуговой деятельности. В результате были выделены две группы тренеров по степени соответствия их поведения и деятельности выявленным мотивирующим факторам.

Далее для каждой учебно-тренировочной группы было выяснено количество учащихся, прекративших посещение занятий по собственному желанию, после чего рассчитан коэффициент корреляции между такими признаками, как стабильность учебно-тренировочной группы и соответствие поведения и деятельности тренера мотивирующим факторам. В результате была выявлена сильная положительная взаимосвязь между указанными признаками – тетракорический коэффициент корреляции равнялся 0,78 ($P < 0,05$), что подтвердило результаты констатирующего эксперимента.

Анализ результатов констатирующего эксперимента позволяет сделать следующие выводы.

1. Чаще всего по собственному желанию прекращают заниматься спортом учащиеся в первый год спортивной тренировки, что определяет особую важность закрепления у детей мотивации к спортивной деятельности именно в этот период.

2. Основными мотивами занятий спортом (помимо интереса к самому виду спорта) у детей на этапе начальной спортивной подготовки являются: общение с товарищами, положительное отношение к тренеру, внутренировочные факторы (разнообразие досуговой деятельности). Чтобы общение с товарищами было для детей значимым на мотивирующем уровне, необходим хороший, «теплый», благоприятный микроклимат в коллективе. Формирование коллектива и создание в нем благоприятного психологического микроклимата – одна из воспитательных задач тренера, равно как и организация досуга детей во внутренировочное время. Отношение воспитанников к тренеру определяется его личностными качествами (доброта, понимание) и поведением (двигательная активность во время тренировок, вежливое обращение с воспитанниками, поступки, опосредующие важные личностные качества). Таким образом, поведение и деятельность тренера является важнейшим фактором формирования у детей устойчивой мотивации к занятиям спортом.

3. В первые годы спортивной подготовки структура мотивации детей к занятиям спортом является универсальной для всех видов спорта (хотя это требует дополнительных исследований). Таким образом, разработанные нами практические рекомендации могут представлять интерес для тренеров детских учебно-тренировочных групп по разным видам спорта.

Осмысление полученных позволило предположить, что для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом у детей на этапе начальной спортивной подготовки и снижения «отсева» занимающихся, тренеру необходимо следующее.

1. Повышать эмоциональную насыщенность учебно-тренировочных занятий (например, включать большее количество подвижных игр и соревнований), актуализировать положительные эмоции у юных спортсменов. «Радость и удовольствие – одни из наиболее значительных факторов привлечения в спорт и продолжения занятий. Для будущего успеха тренировочной программы необходимо включать в занятия элементы, связанные с поощрением и приносящие радость юным спортсменам. Индивидуальная работа тренера в этом направлении может принести как успех, так и разочарование» [1].

2. Активизировать досуговую деятельность учебно-тренировочной группы: организовывать тематические (или спонтанные) беседы, экскурсии, походы, коллективные праздники.

3. Заботиться о создании благоприятного микроклимата в коллективе путем создания – атмосферы взаимного уважения и, доверия, заботы об интересах товарищей, поощрение разумного риска, проявления терпимости к ошибкам и неудачам; – условий, при которых дети испытывали бы гордость за причастность к порученной работе (выполняемым действиям), личную ответственность за ее результаты, для чего в тренировках необходимы присутствие вызова, элемента соревновательности, обеспечение возможности каждому показать свои способности, лучше справиться с заданием, ощутить собственную значимость, публичная оценка достигнутого спортсменами успеха.

4. Заботиться о положительном отношении к нему воспитанников, для чего уделять внимание эффективному общению с юными спортсменами, развивать у себя коммуникативные способности, проявлять доброту и уважение к детям, справедливость и т. д. Это позволит разносторонне узнать своих подопечных, расширить воспитательное воздействие на них. Насыщенность и информативность общения влияет на характер взаимоотношений тренера и воспитанников и, в конечном счете, на силу и устойчивость мотивации детей к занятиям спортом.

Библиографическая ссылка

1. Озолин Э. С. Пути привлечения детей к тренировкам и сохранения их в спортивных секциях [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2004n3/p32-36.htm> (дата обращения: 05.05.2016).

Reference

1. Ozolin Eh. S. Puti privlecheniya detej k trenirovкам i sohraneniya ih v sportivnyh sekciyah [Ehlektronnyj resurs]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2004n3/p32-36.htm> (data obrashcheniya: 05.05.2016).

© Хакуринов Д. А., 2016

УДК 96.012.1

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ВИДАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Ю. Н. Халанский

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова
Республика Беларусь, 210001, г. Витебск, ул. Московская, 33
E-mail: Khalanski59@yandex.ru

Рассмотрена возможность определения и использования индивидуального потенциала специальной физической подготовленности студентов, обучающихся видам легкой атлетики, для повышения качества их подготовки.

Ключевые слова: спортивная деятельность, диагностика, индивидуальные двигательные способности, специальная физическая подготовка.

INDIVIDUALIZATION OF SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS TYPES OF ATHLETICS

Y. N. Khalanski

Vitebsk state university named after P. M. Masherov
33, Moscow Av., Vitebsk, 210001, Republic of Belarus
E-mail: Khalanski59@yandex.ru

The possibility to define and use the individual potential of the special physical preparedness of students types of athletics, to improve the quality of their training.

Keywords: sports activity, diagnostics, individual motor abilities, special physical training.

Процесс индивидуализации образования представляется как ценностно-смысловое продвижение личности, возникающее на основе внутренних интенций и устремлений обучающегося, состоящих в постижении и последующей трансляции социокультурных образцов самоопределения. Суть индивидуализации образовательного процесса в рамках этого подхода заключается в том, что любое знание (информация), попадающее посредством обучения в поле действия потребностей и жизненных устремлений личности, представляет собой определенного уровня ценность для самого обучаемого, его становления и развития как личности [1].

Актуальность темы и проблема настоящего исследования определяются противоречием между возрастающими требованиями современного общества к профессиональной дееспособности будущих специалистов и снижающимся уровнем специальной физической подготовленности студентов.

Исследование актуализирует противоречие между потенциалом специальной физической подготовленности и недостаточной изученностью ее персонализации в учебном процессе студентов вузов.

Легкая атлетика представлена в вузах как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент специальной физической подготовленности будущих специалистов. Она призвана способствовать не только формированию здоровья, но и такого важного компонента в профессиональной деятельности, как специальная физическая подготовка, без которого невозможно овладеть, в достаточной степени, техническими навыками выполнения упражнений.

Изучая легкоатлетические упражнения, студенты решают две задачи: совершенствуют не только технику ходьбы, бега, прыжков, метаний, но и развивают двигательные способности – силовые, скоростные, координационные, выносливости, гибкости. С помощью правильно подобранных двигательных тестов можно определить не только уровень развития двигательных качеств, но и уровень функционирования основных систем организма как показателя физического здоровья студентов [2].

Вместе с тем, в настоящее время проблема совершенствования специальной физической подготовленности студентов приобретает все большую актуальность: увеличивается число первокурсников, не имеющих стажа спортивной подготовки и спортивной квалификации, сокращается время на подготовку специалистов и т. п.

Цель исследования – определить и обосновать необходимость использования индивидуального потенциала специальной физической подготовленности студентов, обучающихся видам легкой атлетики, для повышения качества их подготовки.

Сущность потенциала персонализированной специальной физической подготовки студентов, обучающихся видам легкой атлетики включает:

- 1) структуру (комплектацию теоретических и практических, учебных и самостоятельных занятий);
- 2) содержание (мониторинг физического здоровья студентов, их мотивацию к занятиям, средства специальной подготовки);
- 3) педагогические условия (материально-техническое и программно-методическое обеспечение, организацию взаимодействия участников образования на субъект-субъектных отношениях).

Исследования проводились поэтапно. На каждом этапе, в зависимости от его задач, применялись следующие методы: теоретические – изучение научно-методической литературы по проблеме исследования, анализ и обобщение программно-методических материалов, сравнение, классификация, систематизация, моделирование; эмпирические – изучение опыта работы вузов по обучению видам легкой атлетики студентов, опрос (анкетирование, интервьюирование, беседы), педагогическое наблюдение, комплексное тестирование, математико-статистическая обработка материалов исследования.

Базой проведения исследований является учреждение образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова».

Проведенный корреляционный анализ показал тесную взаимосвязь между показателями уровня специальной физической и технической подготовленности студентов в видах легкой атлетики. На предварительных этапах исследований была определена индивидуальная структура двигательной подготовленности студентов, включающая три фактора.

Наиболее значимыми величинами первого фактора являются показатели: пространственно-координационный тест (ПКТ) и челночный бег. В этой связи первый фактор интерпретируется как координационная подготовленность.

Весомый вклад второго фактора принадлежит показателям: наклон вперед, «выкрут» рук. Второй фактор интерпретируется как уровень подвижности и гибкости, в первую очередь активной.

Третий фактор определяется показателями бега на 30 м, бросков ядра и серии прыжков. Этот фактор отражает уровень скоростно-силовой подготовленности.

Проведенный сравнительный анализ позволил выявить повышенную необходимость в развитии определенных физических качеств у студентов и таким образом уточнить дальнейший поиск средств и методов специальной физической подготовки.

Учитывая специфику обучения легкоатлетическим упражнениям (различия в направленности развития двигательных способностей в группах видов легкой атлетики) и индивидуальные различия студентов в структуре их двигательной подготовленности, с целью персонализированного влияния на уровень специальной физической подготовленности, возникает необходимость группировки студентов по принципу типизации особенностей их двигательной подготовленности.

Предлагается, в рамках обучения видам легкой атлетики на каждом курсе формировать три подгруппы студентов: 1 подгруппа – студенты, имеющие низкий уровень координационной подготовленности; 2 подгруппа – низкий уровень развития подвижности и гибкости, 3 подгруппа – низкий уровень скоростно-силовой подготовленности. Подобный подход не изменит существующий порядок выделения штатной численности преподавателей, но позволит качественно оптимизировать их деятельность. В дальнейшем, подготовительную часть занятий предлагается проводить отдельно для каждой из подгрупп, уделяя большее внимание тем физическим качествам, которые являются отстающими от необходимого уровня.

Учитывая, что перспективы развития высшей школы открываются посредством диверсификации структуры образовательных программ, дающих возможность каждому построить ту образовательную траекторию, которая наиболее полно соответствует его образовательным и профессиональным способностям, существует необходимость переосмысления образовательных технологий. В этой связи, персонализированное определение слабых сторон специальной физической подготовленности студентов, обучающихся видам легкой атлетики, с последующим адресным воздействием на них, позволит не только повысить качественный уровень процесса обучения, но и в большей степени использовать потенциал каждого студента.

Библиографические ссылки

1. Грачев В. В. Теоретические основы персонализации образовательного процесса в высшей школе : дис. ... д-ра пед наук. М., 2007.
2. Сиестельник И. Р. Технология преподавания легкой атлетики на факультетах физического воспитания [Электронный ресурс]. URL: <http://chromosome2009.org/tehnologija-prepodavaniya-legkoj-atletiki-na-fakultetah-fizicheskogo-vospitaniya-vysshih-uchebnyh-zavedenij-iii-iv-urovnej-akkreditacii/> (дата обращения: 01.02.2016).

References

1. Grachev V. V. Theoretical foundations of personalisation of the educational process in higher school : dis. ... doc. of pedagogical sci. M., 2007.
2. Sinelnik I. R. Technology of teaching athletics in the faculties of physical education [Electronic resource]. URL: <http://chromosome2009.org/tehnologija-prepodavaniya-legkoj-atletiki-na-fakultetah-fizicheskogo-vospitaniya-vysshih-uchebnyh-zavedenij-iii-iv-urovnej-akkreditacii/> (date of visit: 01.02.2016).

© Халанский Ю. Н., 2016

УДК 378.172

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

М. В. Чайченко, Л. В. Галанова¹, В. Ф. Галанов²

Государственный социально-гуманитарный университет
Российская Федерация, 140410, г. Коломна, ул. Зеленая, 30

^{1, 2}E-mail: gama79@yandex.ru

Обосновано использования нетрадиционных технологий на учебных занятиях по физической культуре. Рассматриваются педагогические аспекты, связанные с применением нетрадиционных форм физической культуры в учебном процессе, позволяющих включать их в дальнейшую жизнь.

Ключевые слова: высшее профессиональное образование, физическая культура, здоровьесберегающие технологии, двигательная активность.

ALTERNATIVE TECHNOLOGY AS A MEANS OF IMPROVEMENT OF STUDENTS ' PHYSICAL TRAINING AT THE UNIVERSITY

M. V. Chaychenko, L. V. Galanova¹, V. F. Galanov²

State Socio-Humanitarian University
30, Zelenaya Str., Kolomna, 140410, Russian Federation

^{1, 2}E-mail: gama79@yandex.ru

The article focuses on the rationale for the use of alternative technologies at the lessons of physical culture, and discusses the pedagogical aspects associated with the use of non-traditional forms of physical culture in the educational process, allowing to include them in future life.

Keywords: higher professional education, physical education, school health technology, physical activity.

Актуальность данной работы определяется необходимостью совершенствования организационно-методических аспектов физкультурно-оздоровительной работы со студентами вузов на основе использования нетрадиционных технологий в учебном процессе. Традиционный подход в использовании средств и методов физического воспитания не всегда оказывается достаточным для увеличения функциональных возможностей организма молодежи и эффективного развития основных двигательных качеств [1; 2].

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. На сегодняшний день лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний, а также современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода».

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, так как сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Нынешние студенты – это основной

трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями [3].

Для понимания сущности физического воспитания необходимо понять, что побуждает человека к двигательной активности, так как этот вид деятельности не связан на прямую с добыванием материальных благ, необходимых для жизни. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать на различных этапах становления человека потребность к занятиям физическими упражнениями.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом

Физическая культура входит в число учебных предметов в вузе и не может быть исключена из учебной программы. Перед преподавателями кафедры физической культуры стоит главная задача – добиться эффективности нашей дисциплины, на фоне иногда существующей неудовлетворенности физической культурой как учебным предметом [4]. Недаром специалисты в области физической культуры ведут интенсивные поиски увеличения пользы, приносимой нашими занятиями. Выполнение студентами требований по физической культуре в рамках образовательного процесса способствует укреплению здоровья, всесторонней физической подготовленности, приобретению практически важных знаний по физической культуре.

В традициях нашего университета уделять особое внимание развитию массовой физической культуры и спорта. Но проблема в том, как заинтересовать молодое поколение к занятиям физической культурой и привить им интерес к самостоятельным занятиям.

Естественно, что мотивация приобщения студентов к занятиям физическими упражнениями играет первостепенную роль.

Можно найти массу причин низкой посещаемости занятий физической культурой и спортивных секций: нехватка спортивных сооружений, специалистов в области физической культуры, загруженность студентов в течение учебного дня.

Двигательная активность молодежи по мере взросления уменьшается почти вдвое. Академические занятия не удовлетворяют потребность двигательного режима, поэтому необходимо вырабатывать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями с раннего возраста.

Пока человек растет и развивается педагоги, врачи, родители должны способствовать раскрытию его задатков, готовить к непростой жизни, формировать осознанное отношение к своему здоровью. Ведь эффективность образования зависит от состояния здоровья. Для этой цели совместно с оздоровительными мероприятиями, направленными на реализацию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, огромное внимание уделяется технологиям обучения здоровому образу жизни, воспитанию культуры здоровья.

Для привлечения студентов к систематическим занятиям можно использовать инновационные технологии физкультурно-спортивной направленности. Сюда можно отнести:

- оздоровительные виды аэробики (классическая, фитбол, танцевальная, степ); разновидности силовых занятий; аэробно-анаэробное направления
- восточные оздоровительные системы (йога, хатха-йога, тай-бо, ушу, цигун); атлетическая гимнастика
- антистрессовая пластическая гимнастика; дыхательная гимнастика; оздоровительно-игровые элементы [4].

В качестве опытной работы, мы внедрили в практические занятия по физической культуре фитнес-элементы – занятия на основе тай-бо. Тай-бо, ки-бо – вид аэробики, основанный на восточных единоборствах, боксе, кикбоксинге.

Сущность методики занятий с элементами тай-бо. «Тай» – в переводе с корейского означает «нога». «Бо» – в единоборствах всем известное сокращение слова бокс. Если сказать проще, в тай-бо активно задействованы ноги. Впрочем, руки все же не утратили своей роли.

Тай-бо – это смесь элементов аэробики, фитнеса, тхэквондо, танцевальных движений и бокса.

Тай-бо не учит атакам, скорее его предназначением является защита. Исходным положением для любых движений является боксерская стойка: руки согнуты в локтях, слегка выносятся вперед левая часть туловища. В наших занятиях часто во время отработки ударов используются гантели весом 1–2 кг. Кроме этого тай-бо требует правильного дыхания, для повышения выносливости и навыков к расслаблению. По нашему мнению для тай-бо крайне важным является не выполнять ударов в полную амплитуду. Руки и ноги должны быть незначительно согнуты и при ударе не разгибаться до конца. Данное правило может обезопасить от большинства возможных травм. Начинается все с ударов в пространство. Упражнения для ног являются еще одним обязательным составляющим системы тай-бо, включающие в себя удары в стороны, вперед и назад. Каждое упражнение включает 20–30 ударов. Такие занятия улучшают реакцию, благодаря хорошей кардио-нагрузке, вовлекают в интенсивную работу сердечно-сосудистую систему, тренируют выносливость и силу, дают заряд бодрости, повышают и активизируют защитные силы организма. По окончании разминки начинается отработка основных ударов и упражнений для развития силы и выносливости, а в завершение, растяжка (или стретчинг) с элементами, взятыми из тай-цзы (действенное средство для релаксации и борьбы со стрессом). Затем начинается основная часть занятия, включающая интенсивные упражнения. Эта часть выполняется под жесткую динамическую музыку. Основу упражнений тай-бо составляют различные комбинации ударов ногами и руками, выполняемые произвольно по воздуху, передвижения (взятые из восточных единоборств и кик-боксинга), а также прыжки.

Подбор адекватной интенсивности, продолжительности физических нагрузок особенно важен на начальном этапе занятий. Физические нагрузки высокой интенсивности, естественно, являются более тяжелыми, чем нагрузки небольшой интенсивности, особенно для человека, который вел малоподвижный образ жизни.

Для определения эффективности использования элементов тай-бо на занятиях был проведен педагогический эксперимент в условиях учебного процесса на педагогическом и социально-психологическом факультетах нашего университета. В эксперименте участвовало 2 группы студентов-второкурсников по 20 человек. В контрольной группе занятия проводились по традиционной программе. В экспериментальной группе в основной части занятий в течение 50–55 мин выполнялись специальные комплексы упражнений с использованием элементов тай-бо, выполняемых под ритмичную музыку, описанные выше.

При разработке комплексов упражнений учитывались задачи, связанные с закреплением и совершенствованием двигательных умений, навыков, развитием двигательных и координационных способностей студентов.

Анкетирование, проведенное среди занимающихся после блока занятий физической культурой, включающих элементы тай-бо, позволяет нам сделать заключение о том, что студенты с интересом их посещали, как следствие отметилась хорошая посещаемость. Положительно к данной методике отнеслись 95 % респондентов. На следующем этапе, по окончании учебного года, планируется мониторинг физической подготовленности студентов.

Таким образом, в сфере физической культуры и спорта как социальном институте развитие двигательной возможности личности неотделимо от развития ее социальных качеств. Физическая культура выступает средством удовлетворения многообразных потребностей личности, ее развития, самопознания и самосовершенствования.

Образование в области физической культуры определяет процесс передачи студентам ее ценностей, которые оказывают влияние на их мировоззрение, самосознание, мотивацию, направленность учебной и внеучебной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Физические нагрузки, получаемые посредством разнообразных форм, средств и методов физкультурно-спортивной деятельности, имеют два основных пути влияния на организм,

обеспечиваемые различными физиологическими механизмами: тренировку и активный отдых. В процессе рациональной физической тренировки происходит не только повышение резервов функциональных систем организма, но и экономизация их использования.

При реализации данной методики со студентами в рамках академических часов учитывались индивидуальные возможности занимающихся, уровень физической и функциональной подготовленности и общее состояние здоровья.

Разработанная кафедрой физической культуры программа с использованием нетрадиционных технологий в процессе обучения формирует единое информационное пространство, определяющее качественные характеристики и критерии оценки эффективности здоровьесберегающей деятельности. В результате наблюдений за работой студентов в процессе занятий физической культурой были выявлены положительные изменения в совершенствовании профессионального мастерства и компетентности в вопросах использования здоровьесберегающих технологий. А также зафиксировано положительное воздействие на организм студентов и оптимизацию показателей физического развития, функциональной и физической подготовленности. Проходящий ежегодно медицинский осмотр дал сведения об улучшении деятельности опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Библиографические ссылки

1. Золотова М. Ю. Эффективность применения оздоровительных видов аэробики на занятиях физической культурой с девушками 17–20 лет с ослабленным здоровьем // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXIV Междунар. науч.-практ. конф. Коломна, 2014. С. 204–208.
2. Нечаев А. В. Формирование положительной мотивации студентов МГОСГИ к занятиям физической культурой // Совершенствование преподавания предмета «Физическая культура»: проблемы и решения : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Амур. гос. гуманитар.-пед. ун-т. Хабаровск, 2013. С. 56–59.
3. Ковачева И. А. Система физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья : учеб. пособие. Коломна, 2007.
4. Чайченко М. В., Галанова Л. В., Галанов В. Ф. использование инновационных технологий в процессе занятий физической культурой // Современные проблемы развития образования и воспитания молодежи : сб. материалов 7-й Междунар. науч.-практ. конф. Махачкала, 2014. С. 40–41.

References

1. Zolotova M. Yu. Ehffektivnost' primeneniya ozdorovitel'nyh vidov aehrobiki na zanyatiyah fizicheskoy kul'turoj s devushkami 17–20 let s oslablennym zdorov'em // Chelovek, zdorov'e, fizicheskaya kul'tura i sport v izmenyayushchemsya mire : materialy XXIV Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Kolomna, 2014. S. 204–208.
2. Nechaev A. V. Formirovanie polozhitel'noj motivacii studentov MGOSGI k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj // Sovershenstvovanie prepodavaniya predmeta «Fizicheskaya kul'tura»: problemy i resheniya : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / Amur. gos. gumanit.-ped. un-t. Habarovsk, 2013. S. 56–59.
3. Kovacheva I. A. Sistema fizicheskogo vospitaniya studentov s otkloneniem v sostoyanii zdorov'ya : ucheb. posobie. Kolomna, 2007.
4. Chajchenko M. V., Galanova L. V., Galanov V. F. ispol'zovanie innovacionnyh tekhnologij v processe zanyatij fizicheskoy kul'turoj // Sovremennye problemy razvitiya obrazovaniya i vospitaniya molodezhi : sb. materialov 7-j Mezhdunar. nauch.-prakt.konf. Mahachkala, 2014. S. 40–41.

УДК 378

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ВОСПИТАНИЯ ЗДОВОЙ НАЦИИ

Д. А. Черменев¹, К. И. Мишина²

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

¹E-mail: denisc@mail.ru

²E-mail: krismiha95@gmail.com

Рассмотрен процесс образования и подготовки социально и профессионально компетентной, творчески активной, физически и нравственно здоровой, мобильной, готовой к саморазвитию на любом этапе жизненного пути личности.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, спорт, студенческая молодежь.

PHYSICAL EDUCATION STUDENT AS A MEANS OF UPBRINGING OF HEALTHY

D. A. Chermeney¹, K. I. Mishina²

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

¹E-mail: denisc@mail.ru

²E-mail: krismiha95@gmail.com

The process of education and training of professionally competent and socially, creatively active, physically and mentally healthy, mobile, ready to self-development at any stage of the life path of the individual.

Keywords: health, physical culture, sport and youth.

Одной из актуальных проблем современной России является проблема укрепления здоровья подрастающего поколения. Оценивая современное состояние здоровья молодежи, многие специалисты считают, что идет процесс физической деградации российской молодежи, физическая подготовленность у современных подростков на 25 % ниже, чем у сверстников 80–90 гг. [1].

Ориентация высшего образования в стране на европейские ценности образования в соответствии с Болонским соглашением актуализирует необходимость разработки и совершенствования механизмов повышения эффективности, качества физического воспитания на основе взаимодействия традиционной системы с новыми направлениями физкультурного образования и физической подготовки молодежи [2].

В связи с этим от выпускника высшего учебного заведения требуются крепкое здоровье, разносторонние физические умения, знания и высокая культура воспитания.

Целью образования становится подготовка социально и профессионально компетентной, творчески активной, физически и нравственно здоровой, и готовой к саморазвитию на любом этапе жизненного пути личности.

Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой и спортом. Вместе с тем у большей части студентов, и особенно у девушек, не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности, что, безусловно, отрицательно

отражается на физической подготовленности и здоровье. Формирование соответствующей мотивации деятельности следует рассматривать как одну из важнейших педагогических задач [3].

Поступающие в вуз абитуриенты имеют средний уровень физического развития, и только половина обучающихся способна адаптироваться к социально-психическим и социальным нагрузкам по программе интенсивного и учебного графика вуза без вреда для своего психического и физического здоровья. На этом этапе невозможно вести речь о воспитании нравственно устойчивой, и социально активной личности. Приоритетным в воспитании студентов выступает личное оздоровление и занятие спортом, личное саморазвитие в области физической культуры и спорта.

В первую очередь занятия по физической культуре направлены на укрепление здоровья, развитие физических качеств, овладение двигательными умениями и навыками. Серьезное внимание обращено на формирование эмоциональной удовлетворенности в двигательной активности.

Во время занятий физической культурой и спортом идет формирование личности учащейся молодежи – результат социализации, воспитания и саморазвития. Современные условия предъявляют новые личностные требования для достижения успеха, в стремлении к которому нельзя забывать о неизменных ценностях актуальных во все времена. Спортивная деятельность не составляет исключения. Государство нуждается в молодежи с развитыми интеллектуально-духовными и физическими качествами, несущей в себе социокультурные ценности, имеющей представление о миссии своей профессии в обществе.

Исследования Е. П. Максачук показали, что лишь 22,2 % молодежи занимающейся физической культурой и спортом расценивают спортивную деятельность как средство для всестороннего развития личности [3].

Эффективность формирования личности посредством спортивной деятельности зависит от правильной организации процесса воспитания. Важно создать условия для комфорта обучаемого, его морально-нравственного развития, создания психического благополучия.

Физкультурное воспитание предлагает совокупность воспитательных технологий посредством спорта, организацию внутренинровочной деятельности, управление воспитательным процессом, взаимодействие с родителями.

Структура воспитания представляет собой взаимосвязь основных элементов: целей и содержания, методов и средств, а также достигнутых результатов.

Движущие силы и логика воспитательного процесса определяются его фундаментальными, основополагающими характеристиками: диалектичностью, противоречивостью, целенаправленностью, систематичностью, вариативностью и оптимистичностью.

Спортивное воспитание – один из видов деятельности по преобразованию человека. Свою специфику воспитание обнаруживает в определении цели и позиции преподавателя по отношению к обучаемому. При этом необходимо учитывать единство психологической и социальной сути воспитуемого, а также его возраст и условия жизни.

Функция воспитательного воздействия может реализовываться разными способами, на различных условиях, с множественными целями. Например, сам человек может целенаправленно воспитывать себя, управляя своим психологическим состоянием, поведением активностью. В этом случае можно говорить о самовоспитании.

В организации спортивного или физкультурного воспитания целесообразно применять культурологический и личностно-деятельностный подход.

Выбор культурологического подхода обусловлен объективной связью с культурой как системой ценностей. Понятие «культура» имеет огромное количество значений в различных областях человеческой жизнедеятельности. Оно характеризует специфическую сторону жизнедеятельности человека, которая определяется двуединой природой культуры как деятельности одновременно социальной и индивидуальной. В результате такого отношения мир удваивается: наряду с объективной реальностью существует и ее ценностное восприятие. Личность через ценностное восприятие сможет познать самого себя, свои наиболее глубокие цели и стремления.

Таким образом, занимающиеся будут не только развиваться на основе освоенной ими культуры, но и будут вносить в нее нечто принципиально новое. Поэтому освоение культуры как системы ценностей представляет собой, во-первых, развитие самого и, во-вторых, становление его как творческой личности.

Личностно-деятельностный подход в спортивном воспитании исходит из представлений о единстве личности с ее деятельностью, т. е. преобразовании субъекта деятельности. Личностная ориентированность деятельностного подхода включает в себя следующие понятия: «личностный смысл», «внутренний потенциал», «самоактуализация», «самоопределение», «субъективные свойства личности».

Личностно-деятельностный подход расставляет приоритеты в сфере внутренней деятельности формирующей личности, в формировании потребностей, мотивов, интересов, идеалов и убеждений.

Благодаря указанным выше педагогическим подходам появляется возможность не только повышать физические кондиции, улучшать здоровье, но и формировать спортивную культуру личности обучающихся, основу которой составляет такое позитивное ценностное отношение к спорту, в рамках которого эталоны, ценности и нормы культуры, связанные со спортом, стали достоянием его внутреннего мира [3].

Для успешной реализации физического воспитания необходима мотивация, которой будут способствовать педагогические ситуации по сплочению коллектива, творческие задания, учет индивидуальных достижений, получение знаний в различных областях.

В заключении можно отметить, что вышеперечисленные компоненты воспитания способствуют формированию не только общей культуры личности, но и позволяют уверенно чувствовать себя в различных ситуациях, сохраняя собственную жизненную позицию.

Библиографические ссылки

1. Ендальцев Б. В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография / Мин-во обороны РФ. СПб., 2008.
2. Филиппович В. А., Панов Е. В. Организационно-педагогические условия формирования психофизической готовности студентов юридических вузов к профессиональной деятельности : монография / Сиб. юрид. ин-т ФСКН России. Красноярск, 2012.
3. Максачук Е. П. Воспитание формировании личности юных спортсменов // Теория и практика физ. культуры. 2013. № 10. С. 19.

References

1. Endaltsev B. V. Physical education, health and human performance in extreme environmental conditions : monograph / Ministry of Defence of the Russian Federation. SPb., 2008.
2. Filippovich V. A., Panov E. V. Organizational-pedagogical conditions of formation of psychophysical readiness of law students for professional work : monograph / Siberian Law Institute of FDCS of Russia. Krasnoyarsk, 2012.
3. Maksachuk E. P. Raising the formation of personality of young sportsmen // Theory and practice physical culture. 2013. № 10. P.19.

© Черменев Д. А., Мишина К. И., 2016

УДК 796.86

ОСОБЕННОСТИ АРТИСТИЧЕСКОГО ФЕХТОВАНИЯ КАК СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

С. С. Чечелова¹, Т. В. Лепилина²

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: schechelova@bk.ru

²E-mail: lepilatat@mail.ru

Главной целью артистического фехтования, как спортивной дисциплины, является показать грамотный, логичный и обязательно красивый бой, балансирующий на грани боевого технического совершенства и театральной постановки. Большое значение в арт-фехтовании играет техническое мастерство спортсмена, включение акробатических элементов, высоко ценится актерская игра, артистизм, выбор оружия на много больше, чем в классическом фехтовании.

Ключевые слова: спорт, фехтование, артистическое фехтование, результат, мастерство, артистизм, бой, постановка.

FEATURES AS ARTISTIC FENCING SPORT DISCIPLINE

S. S. Chechelova¹, T. V. Lepilina²

Reshetnev Siberian State Aerospace University

31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: schechelova@bk.ru

²E-mail: lepilatat@mail.ru

Main goal of artistic fencing as sports discipline, is to show the competent, logical and surely beautiful fight teetering on the brink of fighting technical perfection and a theatrical performance. The great value in art fencing plays technical skill of the athlete, inclusion of acrobatic exercises, actor's game is highly appreciated, virtuosity, the choice of the weapon is one many more, than in classical fencing.

Keywords: sport, fencing, artistic fencing, result, skill, virtuosity, fight, statement.

Россия всегда была страной, населенной людьми, сильными не только духом, но и физически развитыми. В пример можно привести последние громкие события: олимпиаду и паралимпиаду, чемпионат Европы по фигурному катанию, где Российские пары заняли весь пьедестал. Олимпийские виды спорта развиваются, но наряду традиционными спортивными дисциплинами на арену вступают и новые. В частности, в 2008 г. к списку привычных спортивных фехтовальных дисциплин добавилась еще одна не стандартная. Эта дисциплина получила название – артистическое фехтование (арт-фехтование).

Технически, основное сходство между этими видами спорта – наличие холодного оружия и его строгой техники. Хотя у арт-фехтования выбор оружия на много больше, чем классические шпага, сабля, рапира. У спортсменов можно наблюдать даже такой фантастический вид оружия как световой меч, точнее его имитацию. Оценивается данная дисциплина примерно как фигурное катание или художественная гимнастика. Большое значение играет

техника, акробатические элементы, но также высоко ценится и актерская игра, артистизм. Во всех дисциплинах спортсмены представляли судейской коллегии заранее отрепетированные композиции. Любые импровизации на сцене запрещены правилами. Главной целью является показать грамотный, логичный и обязательно красивый бой, балансирующий на грани боевого технического совершенства и театральной постановки.

Хотя название «арт-фехтование» в сознании фехтовального сообщества устойчиво ассоциируется с театром и постановочными поединками, демонстрируемыми публике, данная спортивная дисциплина не равнозначна «сценическому» или постановочному фехтованию. Сценическое фехтование в нашей стране имеет многолетнюю историю (стоит вспомнить про учебник И. Э. Коха, написанный еще в 1948 г. [1]). Ведущими теоретиками современного арт-фехтования с его особыми правилами являются профессора Д. А. Тышлер и А. Д. Мовшович – специалисты в области теории и методики спортивного фехтования. Поэтому закономерно, что практика подготовки арт-фехтовальщиков базируется на теории спорта, так как традиции «артистического» направления еще не устоялись в полной мере [2].

Сравним сущности спортивного и артистического фехтования в ракурсе идей известного психолога П. Я. Гальперина о структуре деятельности [3]. Согласно П. Я. Гальперину, в процессе деятельности порождается результат, находящийся «внутри» личности, и продукт, существующий независимо от нее. Применительно к спорту это означает, что ориентация на продукт (победы на соревнованиях) и результат (подготовленность спортсмена) закладывается в цели и содержании деятельности. Так, циклические виды спорта направлены на специальную подготовку спортсмена, выступающую залогом побед на соревнованиях, иными словами, в них наблюдается прямая зависимость между уровнем подготовленности и соревновательными показателями человека. В пример приведем соревнования по плаванию, в ходе которых оцениваются только навыки, приобретенные на занятиях, и ничего более.

В спортивном фехтовании, как и во многих видах спорта, «продуктом» являются результаты выступлений, или шире – рейтинг спортсмена. Поэтому подход к организации тренировочного процесса требует ориентироваться на достижение спортсменами «личных» результатов ровно в той мере, в какой они способны в дальнейшем породить продукт. Ведь даже высокий уровень технического и тактического мастерства и общефизических кондиций, достигнутый спортсменом в спокойной тренировочной обстановке, без должных морально-волевых качеств, вряд ли приведет его к победе. Но для спортивного фехтования иного продукта, помимо «медалей», придумать нельзя, а данный «продукт» хотя и находится вне личности, все же отождествляется с ней и не может быть передан другому человеку.

Иначе дело обстоит с образовательным процессом арт-фехтования, где кроме результатов и рейтингов порождается также существующий отдельно от спортсменов постановочный бой – продукт, который может быть впоследствии воспроизведен другими людьми. Этот феномен сложно воспринять однозначно. С одной стороны, формирование многих продуктов-поединков расширяет базу «находок» артистического фехтования, а с другой – далеко не все компоненты данного «продукта» имеют отношение к спортивной подготовке и деятельности спортсменов. Одной из проблем, в частности, является сочетание фехтовальной и артистической компоненты номера. Дело в том, что улучшить артистическую часть куда проще, чем фехтовальную, что в новейшей истории неоднократно порождало стремление отдельных коллективов «заиграть» плохую технику или объяснить сюжетом явные логические провалы в композиции поединка. Уклон в театрализацию грозит опасностью движения арт-фехтования к зарубежной модели фехтовальной хореографии для так называемых «файт-фильмов»: прекрасная операторская работа, сюжеты и дорогие спецэффекты в сочетании с ударами «меч в меч», плохой осанкой и прямыми ногами.

Очевидно, что коллективы арт-фехтования порождают разные продукты, которые позволяют оценивать их успешность. Такой продукт как занятое место на соревнованиях высшего ранга, к сожалению, во многом скомпрометирован низкокачественным судейством, обусловившим скандально известные примеры добровольной передачи медалей другим коллективам, а также принципиальным отказом ряда арт-фехтовальщиков от участия в соревнованиях.

Другой продукт – качественный номер – можно разделить на стадии постановки и исполнения. Это связано с тем, что продукт, в отличие от результата, может быть создан не участниками постановки, а тренером. Поэтому понятно, что спортивный разряд присуждается не только спортсменам, но и тренеру-постановщику. Далее, анализ Чемпионатов России по арт-фехтованию убеждает, что фехтовальная составляющая не может «спасти» номер без серьезного внимания к костюмам, сюжету и декорациям. Поэтому «обнаженная сущность» вклада артистических фехтовальщиков в собственную победу удручающе мала, когда творцом номера являлся тренер, декорации изготовил столяр, а костюмы сшил портной в ателье.

Кстати, к использованию костюмов в тренировочном процессе следует подойти диалектически. С одной стороны, за счет маскировки развевающимися одеждами различного рода ошибок и технических погрешностей костюмы значительно повышают зрелищность номера. Для показательных выступлений – однозначный плюс. Однако слишком частые костюмированные репетиции затрудняют поиск и исправление ошибок, и поэтому целесообразно чередовать отработку готового боя в костюмах (чтобы бойцы привыкли к их особенностям) и без (чтобы тренер мог увидеть возможную «халяву» и ошибки в движениях).

Возвращаясь к опыту Чемпионатов России по арт-фехтованию, отметим, что сложно недооценить вклад в «победный продукт» со стороны «небоевых персонажей», скажем, привлекательных юных русалок (номер «В Кейптаунском порту») или героини аниме Сейлор Мун в костюме японской школьницы, вышедшей на сцену в напряженный момент поединка (номер «Что почитать?»). Иначе говоря, «вау-эффекты», к сожалению, порождаются не фехтовальными, а сюжетными моментами, что ведет к смысловому отождествлению Чемпионата с конкурсом не столько фехтовальных, сколько театральных номеров. Пожалуй, эта проблема обусловлена тем, что арт-фехтованию пока не удалось выявить свою самость в единстве «театрального и фехтовального». Вероятно, не совсем верно и то, что получить 1-й разряд по арт-фехтованию способны спортсмены со стажем занятий в 1–2 года. На фоне спортивного фехтования или плавания – мягко говоря, несерьезно, и отношение к данному «продукту» в определенных кругах – соответствующее.

С позиций дифференциации продуктов и результатов осветим некоторые особенности организации тренировок в арт-фехтовании. Часто начинающие тренеры задумываются: «Кому нужно уделять больше времени – новичкам или «старичкам»? Ответ, на наш взгляд, очевиден. Хотя личностный результат получают все обучающиеся, продукты создаются усилиями старшего состава. Кроме того, демонстрация «продукта» на показательных выступлениях играет решающую роль в эффективности набора, а задача тренера состоит не только в обучении, но и в популяризации спорта, чтобы из множества «пришедших попробовать» можно было отобрать 10–15 мотивированных и одаренных детей. Поэтому в процессе начальной подготовки стоит уделять основное внимание общеразвивающим упражнениям, не требующим повышенного внимания тренера. Это связано с лабильностью интересов детей: тренер потратит время, а новичок через пару занятий уйдет в фотокружок или в конный спорт.

Аналогичную ситуацию, правда, касающуюся распределения внимания педагога на одаренных и «не очень способных», осмыслил психолог Н. Козлов: «Сейчас я знаю, что для меня правильно работать – на лидеров, требовательно подтягивая к их уровню основную массу. А что касается «болота», то они тоже люди, по-человечески я их люблю и предлагаю в группе просто держаться. В этом есть для них смысл: их согревает теплая и рабочая атмосфера группы, они берут, сколько могут, а группа иногда на их примере вспоминает свои собственные ошибки» [4]. Ясно, что лидеры в арт-фехтовании – это старшие воспитанники, с которыми, в основном, и работает тренер. Кстати, не следует думать, что данная тренерская установка закрывает перед «слабыми» детьми путь к «элите». В нашей практике есть пример реализации знаменитого перехода количества в качество: в секцию пришел мальчик со слабыми двигательными способностями и средней мотивацией, но постепенно он смог улучшить и то, и другое, и спустя пять лет стал одним из наиболее успешных спортсменов. Кроме

того, он помнит все трудности, с которыми столкнулся сам, и поэтому отлично справляется с ролью помощника тренера при обучении новичков. Однако описанный случай – слишком редкое исключение, и поэтому он не должен становиться причиной корректировки процесса обучения в целом.

Попробуем проследить, как ракурс «продукта и результата» высвечивает содержание тренировочного процесса. Как отмечал профессор А. Д. Мовшович, содержание занятий определяется правилами соревнований. Так, в спортивном фехтовании боец должен быть способен вести поединок на протяжении трех минут без перерыва, и восстанавливаться в течение одной минуты. В свою очередь, частичное восстановление должно происходить между фехтовальными фразами; опытные бойцы для этого изменяют рисунок боя, позволяя себе, к примеру, перевести оружие в нижнюю позицию и ненадолго расслабить руку. В арт-фехтовании минимальная продолжительность «боя» (не номера, а именно манипуляций оружием) составляет 2 мин. Однако плотность технических действий в арт-фехтовании обычно выше, чем в спортивном фехтовании, как и средняя скорость работы легкими клинками. Исключение составляет лишь высокоскоростная спортивная сабля, но в данном виде оружия бой всегда заканчивается задолго до истечения отведенных на него трех минут. Поэтому для арт-фехтовальщиков крайне необходима скоростно-силовая выносливость. Если спортсмен плохо тренирован, то он может участвовать в проектировании продукта-поединка, но продемонстрировать этот бой придется кому-то другому.

Интересны рассуждения С. М. Дрянных, тренера и Чемпиона мира по арт-фехтованию. Он подчеркивал, что техника движений в арт-фехтовании требует постоянного самоконтроля, чувствования каждого приема, так как чистота манипуляций и позировок составляет определяющее условие успешности номера в целом: «Объемы и качество движения в артистическом фехтовании изначально выше, чем объективно необходимое приложение усилия. Если в прикладных видах фехтования не очень важно, согнута задняя нога на ударах или выпрямлена, глубока или не очень позиция, есть ли сутулость, то для арт-фехтования эти факторы становятся критичными».

Прокомментируем высказывание С. М. Дрянных. Опыт показал, что даже в спортивном фехтовании судьи в спорных ситуациях склонны делать выбор в пользу более «вышколенного» и техничного спортсмена. Это объясняется тем, что безукоризненно выполненный прием хорошо «читается» судьями, его несложно распознать, тогда как «грязное», беспорядочное фехтование, особенно в ближней дистанции, иногда не позволяет понять, куда был нанесен укол – в ногу противника, в пол или в стену. Отмечается, что при возрастании психоэмоционального напряжения у большой массы спортсменов, особенно молодых, значительно снижается тактико-техническое мастерство. Поэтому тренеры по спортивному фехтованию обязаны создавать определенный «запас прочности», доводить исполнение приемов до той степени совершенства, которая вряд ли когда-то будет продемонстрирована на соревнованиях. Эта же установка, даже в большей степени, правомерна и для арт-фехтования.

Например, арт-фехтование отличают значительно более низкие стойки, чем это требуется традициями спортивного фехтования. Арт-фехтовальщик не имеет права выйти из обусловленного сюжетом образа или позировки просто потому, что «устал» – даже тогда, когда находится вне дистанции. Стандартная для спорта ситуация, когда после сложной и объемной фехтовальной фразы бойцы расходятся и пытаются отдышаться, имитируя дистанционную борьбу, для арт-фехтования неприемлема, так как высвечивает несоответствие между сложностью номера и подготовленностью спортсменов. Конечно, для отдыха пригодны «диалоговые моменты», но обмен репликами между фехтовальными фразами не всегда удается обусловить сюжетом. Пример удачного исключения – дуэль мэтра Николя и Шико (фестиваль «Серебряная шпага – 2012»). Однако чаще выкрики сводятся к банальным заезженным фразам типа «Ты убил моего отца, я отомщу!» и «Ненавижу!», которые мало что добавляют к смысловой нагрузке номера.

Таким образом, продуктивности арт-фехтовальщиков способствует тренировка в более тяжелых условиях, чем требуется для разового показа номера. В частности, объективно

необходимо совершенствовать технические приемы в низких стойках (в дальнейшем это позволяет сохранять правильное положение ног в течение длительного номера), формировать навык поддержания осанки в самых сложных ситуациях, которые могут никогда не включаться в постановочные бои. Также целесообразно создавать искусственные помехи, затрудняющие правильное исполнение заученной композиции. Такие помехи могут быть почти любыми: так, М. В. Калашников, руководитель студии «Arma Blanca», советует бросить в центр площадки для выступления... обыкновенный стул! Мы же предложим практиковаться на площадках с разной поверхностью (асфальт, паркет, линолеум) и разного размера, а также создавать на репетициях эмоциональное напряжение во время номера, например, криками или возгласами. Это позитивно скажется на умении спортсменов сосредотачиваться и поможет увеличить объем их внимания. Обоснованное встраивание данных принципов (создание помех для выступающих и обучение на повышенном уровне трудности) в подготовку спортсменов даст возможность улучшить их результативность в роли исполнителей готового «продукта»-поединка к тому моменту, когда практика судейства артистического фехтования в нашей стране перерастет «детские болезни», и эта интереснейшая дисциплина приобретет системную целостность.

Библиографические ссылки

1. Кох И. Э. Сценическое фехтование / СПб. гос. ун-т. СПб., 2008.
2. Тышлер Д. А., Мовшович А. Д. Искусство сценического фехтования. М. : СпортАкадемПресс, 2004.
3. Гальперин П. Я. Лекции по психологии. М. : Университет, 2002.
4. Козлов Н. И. Формула личности. СПб. : Питер, 1999.

References

1. Koh I. Eh. Scenicheskoe fekhovanie / SPb. gos. un-t. SPb., 2008.
2. Tyshler D. A., Movshovich A. D. Iskusstvo scenicheskogo fekhovaniya. M. : SportAkademPress, 2004.
3. Gal'perin P. Ya. Lekcii po psihologii. M. : Universitet, 2002.
4. Kozlov N. I. Formula lichnosti. SPb. : Piter, 1999.

© Чечелова С. С., Лепилина Т. В., 2016

УДК 796.323.2

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА ВУЗА

А. Р. Шакиров¹, Н. А. Трофимова²

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
¹E-mail: Shakirovalisher@bk.ru
²E-mail: 0602Nadya@mail.ru

Занятия спортом выступают формой самовыражения и самоутверждения студента, определяя его образ жизни, общекультурные и социально значимые приоритеты.

Ключевые слова: студенты, физкультура, спорт, здоровье.

THE PLACE AND ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF A UNIVERSITY STUDENT

A. R. Shakirov¹, N. A. Trofimova²

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
¹E-mail: Shakirovalisher@bk.ru
²E-mail: 0602Nadya@mail.ru

Sports are a form of self-expression and affirmation of the student determining her lifestyle, cultural and socially significant priorities.

Keywords: students, physical education, sports, health.

Значение физической культуры в процессе формирования личности имеет большое значение – в этом отношении не устарела пословица «В здоровом теле – здоровый дух». Однако со временем появились такие барьеры как: недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещенность в СМИ. Все это препятствует реализации образовательных стратегий молодежи в плане физического совершенства.

Отсутствие должного уровня развития спорта в стране и пропаганды физической культуры порождает распространение таких «болезней общества» как никотиновая зависимость, алкоголизм, а также наркомания – все это, на данный момент, преимущественно в молодежной среде.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. При разработке норм для физической культуры и спорта, прежде всего, должна быть поставлена цель укрепления здоровья, а затем достижения спортивного результата.

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния студента трудно преувеличить. Так как предмет физическая культура, который преподается в вузах, формирует еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности.

В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Что помогает студенту выполнять большую работу за определенный промежуток времени.

С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений, студент начинает больше запоминать, но при этом меньше устает. Отдых и, прежде всего, сон используется организмом полностью.

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Самостоятельные занятия студентов физической культурой, способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей.

Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

Физическая культура личности проявляет себя в трех основных направлениях.

Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию.

Во-вторых, физическая культура – основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда.

В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т. е. «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений.

Сегодня связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно ясно.

Можно сказать, что новое производство требует нового физического мира человека. Как учеба сегодня становится постоянным фактором жизни члена общества, так и физическая культура превращается в неотъемлемый атрибут жизни.

В нашем университете каждый студент должен систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.

Для более активного привлечения студентов в нашем Университете функционирует тренажерный зал, включающий различные тренажеры, штанги, гири. Имеется спортивный инвентарь: мячи, гантели, скакалки, маты, а также работают такие секции, как волейбол, баскетбол.

Активное участие в массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятиях также является неотъемлемой частью учебного процесса и на межвузовском уровне. В межвузовских соревнованиях участвуют сильнейшие студенты-спортсмены. Цель подобных соревнований – установить личные контакты между студентами и добиться лучших спортивных результатов между вузами города, района.

Итак, физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса. Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни [1–4].

Библиографические ссылки

1. Полиевский С. П. Физическое воспитание учащейся молодежи. М. : Медицина, 2014.
2. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М., 2014.
3. Оплавин С. М., Чихаев Ю. Т. Физическая культура в жизни человека. Л. : Знание, 2013.
4. Иванов Г. Д. Активизация учебно-воспитательного процесса студентов средствами физического воспитания. Алма-Ата : Мектел, 2014.

References

1. Polievskij S. P. Fizicheskoe vospitanie uchashchejsya molodezhi. M. : Medicina, 2014.
2. Fizicheskaya kul'tura studenta : uchebnik / pod red. V. I. Il'inicha. M., 2014.
3. Oplavin S. M., Chihaev Yu. T. Fizicheskaya kul'tura v zhizni cheloveka. L. : Znanie, 2013.
4. Ivanov G. D. Aktivizaciya uchebno-vospitatel'nogo processa studentov sredstvami fizicheskogo vospitaniya. Alma-Ata : Mektel, 2014.

© Шакиров А. Р., Трофимова Н. А., 2016

УДК 796.323.2

ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

А. Р. Шакиров¹, Н. А. Трофимова²

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: Shakirovalisher@bk.ru

²E-mail: 0602Nadya@mail.ru

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидуам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности.

Ключевые слова: студенты, физкультура, спорт, здоровый образ жизни.

THE WAY OF LIFE OF STUDENTS AND ITS IMPACT ON HEALTH

A. R. Shakirov¹, N. A. Trofimova²

Reshetnev Siberian State Aerospace University

31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: Shakirovalisher@bk.ru

²E-mail: 0602Nadya@mail.ru

The Need for health is universal, it is characteristic of both separate individuals and society as a whole. Attention to their own health, the ability to provide individual prevention of violations, a conscious focus on health of different forms of life.

Keywords: students, physical education, sport, healthy lifestyle.

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доли бюджета времени личности, которая на них тратится, в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует свое свободное время, каким видам отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни студенты больше используют свободное время для чтения, другие – для занятий физическими упражнениями, третьи – на общение. Сознательно планируя затраты времени и усилий, студент может либо включаться в широкую сеть таких связей, либо обособляться.

Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной

автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности является ее стиль жизни. Это поведенческая система, характеризующаяся определенным постоянством составляющих ее компонентов и включающая приемы поведения, обеспечивающие достижение студентом намеченных целей с наименьшими физическими, психическими и энергетическими затратами. Становясь привычкой, стиль жизни приобретает некоторую свободу от сферы сознательного контроля. Но для сферы самоуправления личности могут быть характерны и целенаправленные волевые акты самовоздействия. Этот уровень саморегуляции становится возможен при развитости иерархии мотивов личности, наличии мотиваций высокого уровня, связанного с общей направленностью интересов и ценностных ориентации, обобщенных социальных установок.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закалывающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100 %, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24–30 %, на режим питания – 10–16 %, на режим двигательной активности – 15–30 %. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Так, по данным обследования 4 000 студентов МГУ (Б. И. Новиков) зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время обучения. Если принять уровень здоровья студентов I курса за 100 %, то на II курсе оно снизилось в среднем до 91,9 %, на III – до 83,1, на IV курсе – до 75,8 % [1].

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по, физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих существенных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности

построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [2].

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры.

Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к постоянно меняющимся, многочисленным воздействиям окружения человека. Они образуют своего рода барьеры, ограждающие его от необходимости все время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений, мнений, оценок, требований. С одной стороны, устойчивые и повторяющиеся компоненты жизнедеятельности обращены к личности, связаны с ее индивидуальными предпочтениями, с другой – они не являются ее изобретением, а складываются и приобретают культурное значение в процессе общения людей, в ходе их повседневной практики.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, система отношений в нем. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие [3].

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентации, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но желание и умение изменять себя, микросреду, в которой он находится. Путем активного самоизменения и формируется личность ее образ жизни. Самосознание, вбирая в себя опыт достижений личности в различных видах деятельности, проверяя физические и психические качества через внешние виды деятельности, общение, формирует полное представление студента о себе. Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью, становятся ее собственными идеалами, ценностями, нормами, частью ядра личности – ее самосознания.

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

Библиографические ссылки

1. Коц Я. М. Спортивная физиология. М., 2013.
2. Кузнецов А. К. Физическая культура в жизни общества. М., 2014.
3. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. М., 2014.

References

1. Kotz Ya. M. Sports physiology. M., 2013.
2. Kuznetsov A. K. Physical culture in society. M., 2014.
3. Kucenko G. I., Novikov Yu. V. Book is about a healthy lifestyle. M., 2014.

© Шакиров А. Р., Трофимова Н. А., 2016

УДК 373.3:614

**РЕЗУЛЬТАТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

А. В. Шаповалов¹, И. Н. Манько²

Адыгейский государственный университет
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208

¹E-mail: snkhazova@gmail.com

²E-mail: vanek160316@gmail.com

Описывается содержание экспериментальной работы, направленной на организацию здоровьесбережения младших школьников в целостном образовательном процессе. В качестве ключевого фактора здоровьесбережения определено широкое, рациональное использование средств физического воспитания, внедрение их в учебный и внеучебный процессы.

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровьесберегающая педагогическая деятельность, средства физического воспитания.

**RESULTS OF HEALTH TEACHING PERFORMANCE
COMPREHENSIVE ORGANIZATIONS THROUGH
THE USE OF PHYSICAL EDUCATION**

A. V. Shapovalov¹, I. N. Manko²

Adygeya State University
208, Pervomayskaya Str., Maikop, 385000, Russian Federation

¹E-mail: snkhazova@gmail.com

²E-mail: vanek160316@gmail.com

This paper describes the content of the experimental work aimed at organizing zdorovesberezheniya younger students in the whole educational process. As a key factor zdorovsberezheniya widely defined, rational use of means of physical training, their introduction into the educational and extracurricular processes.

Keywords: health preservation, health-educational activities, means of physical education.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – важнейшая задача социальной политики российского государства. Для ее решения необходимо использовать не только возможности системы здравоохранения, но и здоровьесберегающий потенциал системы образования, педагогической деятельности. в данном контексте мы предположили, что эффективность здоровьесберегающей педагогической деятельности может быть достигнута за счет широкого и разнообразного использования средств физического воспитания и их возможностей в решении оздоровительных задач. Для его проверки были внесены изменений в организацию учебно-воспитательного процесса, направленного на здоровьесбережение учащихся младших классов.

Как известно, к средствам физического воспитания относятся физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы. Выполнение физических упражнений (при соблюдении методических требований) вызывает приспособительные морфологические

и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект. Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при гипокинезии, гиподинамией, сердечно-сосудистых заболеваниях. С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на развитие физических качеств человека, что улучшает его физическое развитие и физическую подготовленность, а это в свою очередь отражается на показателях здоровья.

Естественные силы природы могут вызывать определенные биохимические изменения в состоянии здоровья и работоспособности человека. В процессе физического воспитания естественные силы природы могут использоваться по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания;

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма. В нашем случае использованию естественных сил природы по второму направлению отводится особо важная роль, как средству, позволяющему решать оздоровительные задачи, повышающему работоспособность организма, замедляющему процессы утомления не только в рамках регламентированных занятий физическими упражнениями, но и всего общеобразовательного процесса в целом.

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм ребенка, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.) соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна. Очевидно, что рациональное использование гигиенических факторов с целью укрепления здоровья невозможно без активного содействия со стороны администрации школы, педагогов, родителей. Особенно актуальна эта проблема в отношении детей младшего школьного возраста, когда есть необходимость в использовании метода приучения, а в некоторых случаях и метода принуждения.

Решая задачи, связанные с эффективным использованием средств физического воспитания в общеобразовательном процессе младших школьников, мы тем самым стремились организовать учебно-воспитательный процесс таким образом, чтобы он носил здоровьесберегающий характер. В частности, известно, что учебный процесс требует длительного сохранения определенной статической позы, создающий нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Для предупреждения диспропорции между статическими и динамическими компонентами образовательной части режима дня (что имеет существенное значение для здоровья) вводились дополнительные виды двигательной активности (физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика до начала занятий, подвижные перемены и др.).

Помимо этого, предварительная работа с учителями начальных классов, связанная с повышением компетентности педагогов в вопросах теории и методики физического воспитания, здоровьесбережения учащихся позволила им организовать общеобразовательный процесс младших школьников в соответствии с рекомендациями преподавателей физической культуры и медицинских работников школы, а именно оптимизировать учебную нагрузку на уроке таким образом, чтобы снизить факторы риска, влияющие на здоровье детей. например, в урок были включены элементы, способствующие профилактике утомления, что, в конечном счете, обеспечивает укрепление здоровья детей (чередование рабочих поз детей; свободное перемещение в классе; использование для зрительного восприятия не только классной доски и тетради, книги на столе, а всего пространства учебной комнаты и т. п.).

Высокие требования предъявлялись к соблюдению гигиенических норм в организации учебно-воспитательного процесса, касающихся чистоты классов (проветривание помещений после каждого урока, влажная уборка). Кроме того, с целью использования возможностей естественных сил природы для решения оздоровительных задач по согласованию с администрацией школы и родительского комитета, учитывая рекомендации медицинского работника школы, часть общеобразовательных уроки проводились на свежем воздухе (например, уроки природоведения, краеведения, географии и т. п.). Уроки физической культуры, при от-

сутствии у детей медицинских противопоказаний, проводились на открытом воздухе круглогодично.

Рациональное распределение учебной нагрузки в течение учебного дня и недели является важным фактором профилактики утомления школьников, что, в свою очередь, способствует повышению работоспособности учащихся. Составление расписания занятий (с учетом трудности учебного предмета) является одной из проблем, от решения которой во многом зависит эффективность работы образовательного учреждения с точки зрения создания условий для оптимальной учебной деятельности. В нашем случае, расписание занятий составлялось таким образом, чтобы наибольший объем учебной нагрузки приходился на середину недели. При этом учитывался тот факт, что гигиенические исследования последних лет, проведенные в НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН говорят о том, что с позиции здоровьесбережения детей проведение сдвоенных уроков по одному предмету в начальных классах совершенно не допустимы.

Для сохранения и повышения уровня здоровья учащихся, в первую очередь, необходимо компенсировать их малоподвижный образ жизни, связанный с учебным процессом. Поэтому одним из основных направлений здоровьесберегающей педагогической деятельности нужно считать рациональную организацию физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы. В этой связи администрацией школы было одобрено предложение о факультативных уроках физической культуры в недельном цикле. На уроках физической культуры большое внимание, помимо решения оздоровительных задач, уделялось физкультурному образованию учащихся младших классов.

На уроке физической культуры педагогом не ставилась задача достижения сиюминутного результата, тренировочного эффекта. Основополагающими принципами урока являлись принципы доступности, постепенности и последовательности. В этой связи использовались средства и методы физического воспитания, преимущественно, развивающе-оздоровительного характера. Это, в свою очередь, потребовало пересмотра системы оценки деятельности учащихся. Нами было предложено не ставить во главу угла контрольно-нормативную систему оценки учащихся, а в большей степени оценивать прогресс ученика за определенный период, что, к тому же, позволило стимулировать мотивацию учащихся к занятиям физическими упражнениями.

Использование дифференцированного и индивидуального подходов в физическом воспитании подразумевало, в первую очередь, учет возрастных и морфофункциональных особенностей занимающихся. Это стало возможным благодаря систематическому мониторингу состояния здоровья (со стороны медицинских работников как школы, так и органов здравоохранения), физического развития и физической подготовленности. На основе их результатов осуществлялся подбор и использование средств и методов физического воспитания как определенными группами занимающихся, так и индивидуально. Помимо этого, были организованы систематические и дополнительные занятия корригирующей гимнастикой с детьми специальной медицинской группы и подготовительной группы.

Распределение детей на медицинские группы осуществлялось в присутствии учителя физической культуры (ранее распределение на медицинские группы осуществлялось в результате медицинского освидетельствования и только медицинским работником). Как известно, уровень физической подготовленности является одним из главных критериев распределения на медицинские группы. Поскольку уровень физической подготовленности определяет учитель физической культуры, его присутствие (предоставляемая информация, учет мнения) при распределении на медицинские группы является необходимым.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса младших школьников предусматривала обогащение содержания внеурочной и внешкольной физкультурной работы с детьми. Необходимость ежедневных физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, с целью удовлетворения биологической потребности детей в движении, не вызывает сомнений. Однако необходим поиск таких форм организации учебного процесса в начальной школе, при которых учитывались бы все положительные аспекты воздействия

на организм ребенка, как биологического, так и педагогического характера. Одной из таких форм повышения двигательной активности младших школьников, используемой нами в образовательном процессе, стало проведение подвижных игр малой и средней интенсивности на переменах и после окончания занятий. Еще одним из важных факторов увеличения двигательной активности младших школьников стало проведение непосредственно в процессе учебных занятий реабилитационных мероприятий, которые способствуют профилактике переутомления при больших умственных нагрузках.

Таким образом, здоровьесберегающая организация учебно-воспитательного процесса младших школьников и содержание здоровьесберегающей педагогической деятельности на основе широкого использования средств физического воспитания было направлено на решение актуальной проблемы, связанной, в первую очередь, с профилактикой неблагоприятных последствий, вызванных школьными факторами риска. К основным из них относят: стрессовую тактику педагогического воздействия; чрезмерную интенсификацию учебного процесса; несоответствие методик и технологий возрастным и функциональным возможностям детей; нерациональную организацию учебного процесса; гиподинамию и гипокинезию.

Формирующий эксперимент проводился в течение трех лет. Его участниками стали учащиеся младших классов в количестве 75 человек (дети трех первых классов, условно обозначенные нами как экспериментальная группа (ЭГ), с которыми проводилась экспериментальная работа в период их обучения в начальной школе). Следует особо подчеркнуть, что организации учебно-воспитательного процесса, имеющего здоровьесберегающую направленность, с детьми экспериментальной группы и наполнению педагогической деятельности здоровьесберегающим содержанием на основе широкого использования средств физического воспитания предшествовала большая предварительная просветительская, мотивационная и организационная работа с администрацией школы, учителями начальных классов, родителями.

Для обоснования эффективности здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного процесса с детьми экспериментальной группы и здоровьесберегающего содержания педагогической деятельности на основе широкого использования средств физического воспитания проводился сравнительный анализ динамики основных показателей состояния здоровья между учащимися младших классов, участниками констатирующего эксперимента. В процессе констатирующего исследования сравнительный анализ структуры заболеваемости учащихся первых классов контрольной и экспериментальной групп показал, что на начало формирующего эксперимента различия между группами не являются статистически значимыми ($p > 0,05$).

Изучая динамику заболеваемости детей экспериментальной группы после двух лет обучения в начальной школе, можно констатировать некоторые изменения в ранговой структуре заболеваемости и незначительные изменения в сторону улучшения состояния здоровья данного контингента. Так, например, нарушение осанки в начале первого класса диагностировалось у 10,4 % детей (3–4 ранг), по окончании второго класса данная патология отмечается у 7,8 % школьников (5 ранг). Нарушения опорно-двигательного аппарата, связанные с плоскостопием, отмечаются у 6,5 % первоклассников и 5,2 % детей после двух лет обучения в начальной школе. За два года обучения детей экспериментальной группы наблюдается отрицательная динамика заболеваний, связанных с нарушением деятельности нервной системы, аллергическими реакциями, заболеваниями органов дыхания и лишь количество детей с заболеваниями органов пищеварения (11,7 %) и нарушениями зрения (9,1 %) за истекший период осталось неизменным.

Обращаясь к результатам формирующего эксперимента, можно констатировать, что динамика заболеваемости детей экспериментальной группы, в отличие от контрольной, носит нисходящий характер, т. е. количество детей, имеющих данные виды патологий, за период обучения в начальной школе не только не увеличилось, но и стало снижаться. Этот факт свидетельствует о том, что в результате проведенной экспериментальной работы удалось преодолеть существующую на сегодняшний день тенденцию, характеризую-

щуюся негативным влиянием учебного процесса на состояние здоровья младших школьников.

Однако проведенная работа оказала неодинаковое влияние на динамику различных видов заболеваний за период обучения детей экспериментальной группы в начальной школе. Так, например, минимальное уменьшение количества детей экспериментальной группы, за период обучения в начальной школе, отмечается по следующим видам заболеваний: заболевание органов пищеварения, нарушение зрения, аллергические реакции, заболевание нервной системы. Количество детей с данными видами патологий уменьшилось в экспериментальной группе на 1,3 %.

Оценивая полученный результат, мы отдаем себе отчет в том, что такое уменьшение количества детей с отмеченными выше патологиями можно считать незначительным, но, с другой стороны, мы можем наблюдать, что в контрольной группе, за период обучения в начальной школе, происходит увеличение количества детей (и, по отдельным видам, достаточно значительное) с указанными видами заболеваний, например, в отношении заболеваний органов пищеварения (за истекший период увеличение количества детей в контрольной группе на 2,2 %), нарушения зрения на 6,6 %, аллергических реакций на 2,2 %, заболеваний нервной системы на 4,4 %.

Перечисленные выше факты дают основание заключить, что здоровьесберегающая организация учебно-воспитательного процесса и совершенствование здоровьесберегающей педагогической деятельности за счет широкого использования средств физического воспитания позволила изменить ситуацию в сторону существенного улучшения состояния здоровья детей экспериментальной группы, о чем свидетельствует динамика отдельных видов заболеваний за период их обучения в начальной школе.

© Шаповалов А. В., Манько И. Н., 2016

УДК 796.332

НЕПРЕРЫВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА К НИМ

Н. Н. Юдина

Государственный социально-гуманитарный университет
Российская Федерация, 140410, г. Коломна, ул. Зеленая, 30

Для укрепления здоровья, ведение здорового образа жизни, необходимо научить студентов выбирать и использовать физические упражнения в течение всей жизни, в зависимости от развитых условий. Самостоятельных занятий физическими упражнениями поможет развить интерес к спорту. Поэтому, в этот период уровень требований, которые предъявляются к специалистам, опубликованным высшей школы увеличивается. И этот рост, как правило, происходит за счет активизации психологической или эмоциональной сфере деятельность студентов, а не физическая активность.

Ключевые слова: двигательная активность, физические упражнения, непрерывность занятий, индивидуальных самостоятельных занятий, легкоатлетические упражнения.

CONTINUITY OF OCCUPATIONS BY PHYSICAL EXERCISES AS THE IMPORTANT FACTOR OF DEVELOPMENT OF INTEREST IN THEM

N. N. Yudina

State Socio-Humanitarian University
30, Zelenaya Str., Kolomna, 140410, Russian Federation

For strengthening of health, maintaining a healthy lifestyle, it is necessary to teach students, to select and use physical exercises during all life, depending on the developed conditions. Independent occupations by physical exercises will help to develop interest in sport. Therefore, during this period the level of requirements which are imposed to the experts released by the higher school increases. And this growth generally happens due to activization of a psychological or emotional field of activity of students, but not physical activity.

Keywords: physical activity, physical exercises, continuity of occupations, individual independent occupations, track and field athletics exercises.

В целях укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни, необходимо научить студентов, подбирать и использовать физические упражнения в течение всей жизни, в зависимости от сложившихся условий. Самостоятельные занятия физическими упражнениями помогут развить интерес к спорту. Поэтому, в данный период возрастает уровень требований, которые предъявляются к специалистам, выпускаемым высшей школой. Причем данный рост в основном происходит за счет активизации нервно-психической или эмоциональной сферы деятельности студентов, а не двигательной активности.

Исследования показывают, что, чем выше двигательная активность студентов, тем выше уровень их физической и умственной работоспособности, тем меньше они подвержены стрессовым перегрузкам. В то же время установлено, что двигательная активность у двух третей студенток первого и второго курсов на 40 % ниже физиолого-гигиенической нормы. По нашим данным, активный отдых в течение дня у студенток первого и второго курсов

во внеурочное время составляет – 36 %, в том числе лишь 0,2 % приходится на самостоятельные занятия физкультурой и спортом; на пассивный отдых приходится 42 % свободного времени. Это свидетельствует о крайне низкой физкультурно-спортивной активности, не сформировавшейся потребности в самостоятельных занятиях, не ставшей у основной части студентов культурной привычкой.

Физическая подготовка должна базироваться на непрерывной системе физического воспитания студентов на протяжении всего процесса обучения в вузе. Однако добиться непрерывности этого процесса очень сложно, так как в занятиях по физическому воспитанию студентов неизбежно возникают длительные перерывы, вызываемые чередованием теоретического обучения, практикой, каникулами. Перерывы в занятиях часто достигают 14–16 недель в год и ведут к постепенному угасанию двигательных качеств, особенно это относится к скоростно-силовым со сложными двигательными навыками, когда даже незначительный перерыв в занятиях ведет к их угасанию.

Выход из создавшегося положения, на наш взгляд, надо искать в самостоятельных занятиях легкой атлетикой. Легкая атлетика по-прежнему остается одним из самых популярных видов физической подготовки студенческой молодежи. Это объясняется ее разнообразным арсеналом средств, динамичностью, что сейчас немаловажно. Легкой атлетикой с интересом занимаются как юноши, так и девушки. Занятия могут в спортивном зале и на открытом воздухе: на стадионе, в парке, в лесу, в любое время года, что имеет большое закаливающее значение. Легкая атлетика не имеет возрастного ограничения, а это очень важно для самостоятельных занятий в течение всей жизни.

Но для того чтобы легкая атлетика стала неотъемлемой частью здорового образа жизни студентов, необходимо развивать познавательную творческую активность, направленную на самостоятельное и постоянное использование легкоатлетических средств, в целях физического самосовершенствования, для активного отдыха, профилактики заболеваний.

С этой целью студентки осваивают большое число разнообразных физических упражнений. Акцент делается не на механическом выполнении их, для того чтобы получить только физическую нагрузку, а на правильном техническом выполнении, на умение изменения степени данного воздействия данного упражнения в сторону уменьшения и увеличения нагрузки, на умение подбора упражнений на конкретные мышечные группы и суставы, на правильной последовательности подбора и чередования упражнений.

Студентки получают домашнее задание по составлению и выполнению индивидуальных комплексов упражнений утренней гимнастики, гимнастика после учебного дня, тренировочных занятий, в выходные, сессионные и каникулярные дни.

Тестирование физической подготовки в начале, середине и конце семестра позволяет вносить коррективы в самостоятельные занятия. Дневник самоконтроля способствует следить за изменением физического развития и подготовки на перспективу. При этом акцент успешности, а следовательно, и требований к зачетам, смещается в область теоретически и методических знаний по физическому воспитанию.

Творческие задания позволяют активизировать занимающихся, повышают познавательное значение занятий, вносят в них разнообразие.

Большое значение здесь отведено педагогическому мастерству преподавателя, позволяющее создать условия для активного включения студентов в решение поставленных задач.

На первых этапах обучения самостоятельности студентам ставится задача: подобрать и показать упражнения в первой части урока в движении (ходьбе, беге), на месте (стоя, сидя, лежа). Студенты показывают свои упражнения с небольшой группой по очереди, тем самым осмысленно включаются в решение задач первой части урока. Преподаватель оценивает правильность выбора и выполнения упражнений, после чего их выполняет вся группа.

Таким образом, к концу первого курса студенты осваивают разнообразные комплексы физических упражнений, в том числе в парах, гимнастической скамейке, со скакалками, с мячами, у гимнастической стенки, на гимнастических матах, с палками.

Особое место занимают беговые и прыжковые упражнения легкоатлета. Техническое освоение их на уроке позволяет включить данные упражнения в самостоятельные занятия.

Один раз в неделю в конце учебного занятия выделяется время (10–15 мин) для самоподготовки, где студенты работают над так называемыми «проблемными» зонами, под контролем преподавателя.

На втором курсе студенты, должны сдать зачет по проведению индивидуального занятия в условиях зала (зимой) и в условиях улицы (осень–весна). После каждого проведения индивидуальных занятий проводящий и все студенты его группы анализируют содержание, последовательность упражнений, их дозировку соответствие уровню здоровья и подготовленности проводящего занятие.

Таким образом, к концу второго курса студенты получают зачет не только за выполнение контрольных нормативов и теоретические знания, но и за умение заниматься самостоятельно.

Лекционные занятия сопровождались семинарами и заданиями для подготовки докладов или написания рефератов (для студентов освобожденных от занятия физической культурой).

Особое внимание уделялось освоению методик развития физических качеств, составлению комплексов общеразвивающих упражнений для различных целей и задач, составлению конспектов уроков на третьем курсе. Для расширения возможностей самостоятельных занятий проводились консультации по использованию различных средств физического воспитания по оптимизации объема двигательной активности

Результаты показывают, полученные знания, умения развивают осознанную систему потребностей и ценностей для самооздоровления, а также стремление к самореализации в профессиональной работе.

Библиографические ссылки

1. Белкина Н. В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студентов вуза // Теория и практика физической культуры. 2006. № 2. С. 7–11.
2. Корнева М. А. Программно-методический комплекс по физической культуре для студентов педагогических вузов (не физкультурные специальности) // Инновационные процессы в физическом воспитании и спорта : материалы Всерос. конф. / Тул. гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого. Тула, 2007. С. 78–79.
3. Перова Г. М. Исследование эффективности учебного процесса по предмету «Физическая культура» для студенток подготовительной группы педагогического вуза : дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2004.

References

1. Belkina N. V. Zdorov'e formiruyushchaya tekhnologiya fizicheskogo vospitaniya studentok vuza // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2006. № 2. S. 7–11.
2. Korneva M. A. Programmno-metodicheskij kompleks po fizicheskoy kul'ture dlya studentov pedagogicheskikh vuzov (ne fizkul'turnye special'nosti) // Innovacionnye processy v fizicheskom vospitanii i sporta : materialy Vseros. konf. / Tul. gos. ped. un-t im. L. N. Tolstogo. Tula, 2007. S. 78–79.
3. Perova G. M. Issledovanie ehffektivnosti uchebnogo processa po predmetu "Fizicheskaya kul'tura" dlya studentok podgotovitel'noj gruppy pedagogicheskogo vuza : dis. ... kand. ped. nauk. Tula, 2004.

© Юдина Н. Н., 2016

УДК 37.378

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Ю. Н. Ямщиков, Н. А. Швалева

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: yamshikov_1955@mail.ru

Важной особенностью самооценки является то, что именно она придает определенную направленность всему процессу саморегулирования личностного развития человека. Уровень самооценки является одной из детерминант качества и эффективности деятельности, особенно для студенчества. Процесс развития личности проявляется в увеличении роли внутренних факторов и совершенствовании саморегуляции. Необходимо усиливать мотивацию занятий спортом, что предполагает корректировку поведенческих стилей и развитие положительного «Я-образа» у студентов.

Ключевые слова: саморегуляция личностного развития, студент, спорт, мотивация.

THE IMPACT OF SPORT ON SELF-REGULATION OF THE INDIVIDUAL STUDENT

Yu. N. Yamshikov, N. A. Shvaleva

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: yamshikov_1955@mail.ru

An important feature of self-evaluation is that it gives a certain orientation of the whole process of self-regulation on personal development. The level of self-esteem is a determinant of the quality and effectiveness of activities, especially for students. The process of personality development is evident in the increasing role of domestic factors and the improvement of self-regulation. It is necessary to increase motivation sport that involves adjustments of behavioral styles and the development of a positive self-image among students.

Keywords: self-regulation of personal development, student, sports, motivation.

Анализ работ исследователей позволил отметить, что самооценка существенно влияет на результаты деятельности, ее эффективность, она предопределяет реакцию человека на успех и неуспех в профессиональной деятельности, эффективность его взаимодействия с окружающими.

Задачей исследования явился анализ условий, необходимых для развития саморегуляции, а именно влияние спорта на стратегию поведенческих стилей у студентов.

Объектом исследования выступили студенты университета:

- регулярно и самостоятельно занимающиеся спортом – 20 человек;
- регулярно занимающиеся в спортивных секциях – 20 человек;
- нерегулярно занимающиеся спортом – 20 человек.

В каждой из этих 3-х групп было 10 юношей и 10 девушек. Всего в эксперименте участвовало 60 студентов в возрасте от 18 до 21 года.

В нашей работе мы считаем возможным рассматривать данные понятия как единые, взаимопроникающие, учитывая, однако, их несводимость друг к другу и теоретическую самостоятельность.

Все факты жизненного пути, биографии, которые связаны с достижением личностью более высокого социального статуса, высоких спортивных наград, статистически чаще связаны и с более высокой самооценкой.

На значимую для человека деятельность оказывают влияние такие параметры самооценки, как адекватность и уровень.

Важной особенностью самооценки является то, что именно она придает определенную направленность всему процессу саморегулирования личностного развития человека. Уровень самооценки является одной из детерминант качества и эффективности деятельности, особенно для студенчества.

Вслед за Е. Вахромовым мы считаем, что самоактуализацию можно рассматривать как проявление в поведенческом плане способности к саморегуляции. Понятие «самоактуализация» означает практический аспект деятельности вовне, поступки и действия, направленные на выполнение жизненного плана, и имеет три особенности: во-первых, каждое действие должно завершиться каким-то конкретным результатом; во-вторых, объект, на который направлена деятельность, и субъект этой деятельности совпадают (действие направлено на самого себя, на самопреобразование); в-третьих, наиболее значимым является то, что субъект, как источник активности, может сделать сам, без помощи других.

Согласно А. Маслоу, все самоактуализирующиеся люди стремятся к реализации высших ценностей, которые, как правило, не могут быть сведены к чему-то еще более высокому. Эти ценности (среди них – добро, порядочность, красота, справедливость, совершенствование и др.) выступают для них как жизненно важные потребности.

Таким образом, наличие стремления к самоактуализации является важнейшим показателем поведенческого компонента самосознания студента, отражающим в себе такие значимые аспекты, способствующие развитию самосознания, как способность к рефлексии, произвольной саморегуляции, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, успеху

Анализ литературы позволяет отметить, что авторы исследований едины во мнении – спорт занимает важное место в структуре досуга современных студентов [1]. Особое внимание в исследованиях отводится анализу мотивов, обуславливающих занятия спортом в студенческой субкультуре.

Авторы статьи «Возрастные и гендерные особенности отношения подростков к спорту» в своем исследовании задались целью получить детальное представление о поведенческих стилях при занятиях спортом. Они утверждают, что занятия спортом – это один из немногих видов деятельности, сохранивших свой статус в студенческой субкультуре [1].

Авторы утверждают, что существует взаимосвязь между регулярными занятиями спортом и стилевыми особенностями поведения. Отмечается, что приобщенность данной возрастной категории к спорту во многом зависит от образовательного и материального статуса семьи. Иными словами, регулярность занятий спортом выступает сегодня как своеобразный индикатор, фиксирующий социально-стратификационные различия в студенческой субкультуре.

С целью получения более детального представления о поведенческих стилях при занятиях спортом авторы сопоставили регулярность спортивных занятий с их формой, отделив самостоятельные занятия от занятий в секции или спортивной школе [1].

Полученные данные показали, что большая часть студентов из тех, кто регулярно занимается спортом, посещает различные секции и спортивные школы (67,5 %), а доля тех, кто предпочитает заниматься спортом самостоятельно, составляет лишь треть (32,5 %), причем соотношение у юношей и девушек практически одинаково.

При рассмотрении приобщенности студентов к спорту особый интерес вызвал у авторов анализ мотивации [1].

Оказалось, что наиболее распространенными являются три мотива: желание «поддержать фигуру и внешность в хорошей форме» (40,3 %); «это полезно для здоровья» (37,8 %); получение позитивных переживаний – «испытываю удовольствие от занятий спортом» (24,1 %).

Таким образом, процесс развития личности проявляется в увеличении роли внутренних факторов и совершенствовании саморегуляции. Необходимо усиливать мотивацию занятий спортом, что предполагает корректировку поведенческих стилей и развитие положительного «Я-образа» у студентов. Только тогда человек испытывает уверенность в своих возможностях в достижении успеха.

Уровень самооценки является одной из детерминант качества и эффективности деятельности, особенно для студенчества. Рост тревожности связан с проблемой самооценки. Именно занятия спортом дают адекватность самооценки, так как спорт снижает уровень тревожности, склонность к депрессии, а у студентов, занимающихся каким-либо видом спорта, уверенность в себе выше, чем у неспортивных сверстников.

Поведенческий компонент самосознания находит свое выражение в стремлении к самоактуализации и степени удовлетворенности своей жизнедеятельностью. Самоактуализация вместе с тем предполагает опору на собственные силы, наличие у человека самостоятельного, независимого мнения по основным жизненным вопросам [2–6].

Библиографические ссылки

1. Возрастные и гендерные особенности отношения подростков к спорту / В. С. Собкин, З. Б. Абросимова, Д. В. Адамчук, Е. В. Баранова // Вопросы психологии. 2005. № 2. С. 85–96.
2. Кулюткин Ю. Н. Психологическая природа деятельности педагога // Творческая направленность деятельности педагога : сб. науч. ст. Л., 1978. С. 22–29.
3. Бороздина Л. В. Что такое самооценка? // Психологический журнал. 1992. Т. 13, № 4. С. 99–110.
4. Вахромов Е. Вершины жизни и пути их достижения: самоактуализация, акме и жизненный путь человека // Прикладная психология и психоанализ. 2001. № 4. С. 18–23 ; 2002. № 1. С. 5–14 ; 2002. № 2. С. 5–17.
5. Маслоу А. Самоактуализация личности // Психология личности : тексты / Моск. гос. ун-т. М., 1982.
6. Конопкин О. А., Прыгин Г. С. Связь учебной успеваемости с индивидуально типологическими особенностями их саморегуляции // Вопросы психологии. 1984. № 3. С. 42–52.

References

1. Vozrastnye i gendernye osobennosti otnosheniya podrostkov k sportu / V. S. Sobkin, Z. B. Abrosimova, D. V. Adamchuk, E. V. Baranova // Voprosy psikhologii. 2005. № 2. S. 85–96.
2. Kulyutkin Yu. N. Psihologicheskaya priroda deyatel'nosti pedagoga // Tvorcheskaya napravlennost' deyatel'nosti pedagoga : sb. nauch. st. L., 1978. S. 22–29.
3. Borozdina L. V. Chto takoe samoocenka? // Psihologicheskij zhurnal. 1992. T. 13, № 4. S. 99–110.
4. Vahromov E. Vershiny zhizni i puti ih dostizheniya: samoaktualizaciya, akme i zhiznennyy put' cheloveka // Prikladnaya psikhologiya i psihoanaliz. 2001. № 4. S. 18–23 ; 2002. № 1. S. 5–14 ; 2002. № 2. S. 5–17.
5. Maslou A. Samoaktualizaciya lichnosti // Psihologiya lichnosti : teksty / Mosk. gos. un-t. M., 1982.
6. Konopkin O. A., Prygin G. S. Svyaz' uchebnj uspevaemosti s individual'no tipologicheskimi osobennostyami ih samoregulyacii // Voprosy psikhologii. 1984. № 3. S. 42–52.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 796

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

И. Л. Александрович

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова
Республика Беларусь, 210001, г. Витебск, ул. Московская, 33
E-mail: alexandrovich77@mail.ru

Рассмотрен лыжный спорт как вид, направленный на оздоровление студенческой молодежи, являющийся важным средством физического воспитания в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: лыжный спорт, студенты, физическая активность, мышечная работа, физические упражнения, здоровье, воспитание.

SKI SPORT AS A MEANS OF IMPROVEMENT OF MODERN YOUTH

I. L. Aleksandrovich

Vitebsk state university named after P. M. Masherov
33, Moscow Av., Vitebsk, 210001, Republic of Belarus
E-mail: alexandrovich77@mail.ru

Considered as a form of cross-country skiing, aimed at improving the students, which is an important means of physical education in higher education.

Keywords: skiing, students, physical activity, muscle work, exercise, health, education.

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Республике Беларусь. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий [1].

В наш век технического прогресса, атомной энергии наиболее распространены сердечно-сосудистые и психические заболевания. В ряде случаев они связаны с отсутствием двигательной активности студентов – с так называемой гипокинезией. «Мышечная лень» очень быстро «завораживает» людей. А между тем ученые доказали, что длительные физические упражнения – ходьба, бег, передвижение на лыжах – очень благоприятно влияют на физическое состояние человека, повышают его работоспособность.

Работая, мышцы выполняют роль присасывающе-нагнетательных насосов, способных обеспечивать усиленную циркуляцию крови по большому кругу кровообращения, т. е. скелетные мышцы с полным основанием можно назвать периферическим сердцем.

«Мышечная лень» – коварный и страшный враг: человек вроде чувствует себя нормально, но болезнь крадется медленно и незаметно, вдруг обрушиваясь бедой. Отсутствие достаточной двигательной активности ослабляет деятельность сердца. Во время выполнения физической нагрузки ударный объем сердца увеличивается почти в два раза.

Лыжные гонки или передвижение на лыжах, с одной стороны, выступают как фактор активного отдыха и повышения общей работоспособности, способствующий улучшению состояния здоровья, с другой стороны, как фактор развития функциональных возможностей и уровня физических качеств, расширения диапазона двигательных навыков и умений и повышения устойчивости организма человека к психическому стрессу и умственному перенапряжению [2].

В настоящее время выдвинута важная задача – повышение уровня здоровья молодого поколения. Один из аспектов этой важной проблемы – влияние лыжного спорта на развитие физических качеств студентов. С нашей точки зрения эта тема является актуальной в данный момент. Дело в том, что работая со студентами нужно иметь подход практически к каждому, также требуется учитывать и индивидуальные особенности и способности. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах: на занятиях, на тренировках, на соревнованиях или просто на прогулках – успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества, смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей [1].

В результате исследований врачей, физиологов и педагогов накоплено большое количество данных, характеризующих возрастные особенности организма детей, подростков и юношей при занятиях лыжным спортом. Полученные данные важны при решении оздоровительных проблем физического воспитания студентов, поскольку на базе представлений о закономерностях возрастного развития организма и влияния, оказываемого на него физическими упражнениями, должны решать принципиальные вопросы организации и методики занятий. Специальное воздействие физических упражнений на организм человека с целью развития определенных качеств должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма. Чаще всего воздействие с целью активного влияния на развитие тех или иных качеств должно совпадать с периодом, когда в организме развиваются те его стороны, от которых зависит данное качество. Формирование двигательной функции человека тесно связано со становлением высшей нервной деятельностью, формированием нервно-мышечного аппарата и его функций, развитием внутренних органов и процессов обмена веществ. Неравномерность морфологического и функционального развития отдельных органов и систем лежит в основе особенности их взаимосвязи на разных этапах онтогенеза.

Лыжная подготовка – обязательный раздел подготовки по физическому воспитанию в высших учебных заведениях различного профиля. Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение юношей, девушек технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов. В процессе лыжной подготовки приобретаются занятия по основам техники передвижения на лыжах, методов развития работоспособности, подготовки к соревнованиям, прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики [3].

Основная цель системы подготовки в лыжном спорте студентов – это достижение высоких результатов в соответствии с динамикой возрастного развития и закономерностями

становления спортивного мастерства, направленного на оздоровление организма занимающихся. Успешное решение задач физического воспитания студентов во многом зависит от правильного сочетания занятий по лыжной подготовке с широкими физкультурно-массовыми мероприятиями по лыжному спорту. Важную роль играет и непосредственная, личная подготовка преподавателя, правильная организация занятия. На занятиях в высших учебных заведениях решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. В ходе занятий по лыжной подготовке все эти задачи конкретизируются с учетом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей студентов. На занятии лыжной подготовки решаются следующие основные задачи: обучение студентов способам передвижения на лыжах; оздоровление и закаливание учащихся, развитие важнейших физических качеств (выносливость, сила, ловкость и др.); воспитание морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, дисциплинированности и др.); привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах; воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий.

Библиографические ссылки

1. Михаленок Е. В., Вавилонский А. Н. Особенности обучения студентов технике лыжных ходов на основе инновационных технологий // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XX (67) Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов : в 2 т. (12–13 марта 2015 г., Витебск) / Витебск. гос. ун-т им. П. М. Машерова. Витебск, 2015. Т. 1. С. 354–356.
2. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни. М. : Retorika-A ; Флинта, 1999.
3. Биштрук В. Д. Методы оценки и коррекции физического развития студентов на практических занятиях по физическому воспитанию : учеб. пособие / СПб. гос. ун-т экон. и финансов. СПб., 2000.

References

1. Mihalenok E. V., Vavilonskyi A. N. Features of teaching students the art of ski courses based on innovative technologies // Science – education, manufacturing, economy : materials XX (67) Region. sci.-pract. conf. of teachers, sci. staff and graduate students : in 2 t (March, 12–13 2015, Vitebsk) / Vitebsk state university named after P. M. Masherov. Vitebsk, 2015. T. 1. P. 354–356.
2. Dubrovsky V. I., Mashkov V. N. Valeology. Healthy lifestyle. M. : Retorika-A ; Flinta, 1999.
3. Bishtruk V. D. Methods of evaluation and correction of physical development of students in practical classes on physical education : textbook / Saint Petersburg State University of Economics and Finance. SPb., 2000.

© Александрович И. Л., 2016

УДК 378.172

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Л. А. Бартновская¹, В. М. Кравченко²

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

¹E-mail: larabart@mail.ru

²E-mail: ver1113@yandex.ru

*Приобщение студентов заочной формы обучения к физической культуре – важное сла-
гаемое в формировании индивидуального физического здоровья. Наряду с развитием и со-
вершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значе-
ние имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.*

*Ключевые слова: студенты, физическое здоровье, физическая и функциональная под-
готовленность, тестирование, самостоятельные занятия.*

TO THE DISCUSSION ABOUT FORMATION OF INDIVIDUAL PHYSICAL HEALTH OF INTRAMURAL STUDENTS

L. A. Bartnovskaya¹, V. M. Kravchenko²

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: larabart@mail.ru

²E-mail: ver1113@yandex.ru

*To give external students access to physical culture is an important item in forming a person's
physical health. Taking self-dependent physical exercises has the decisive meaning equally with
developing and improving the organized types of physical activities.*

*Keywords: students, physical health, physical and functional training, testing, self-dependent
activities.*

Система заочного образования в российской федерации занимает одно из значимых мест в подготовке высококвалифицированных специалистов в различных сферах жизнедея-
тельности. Заочная форма обучения предполагает учебную работу в соответствии с государ-
ственными стандартами, утвержденными Министерством образования и науки Российской
Федерации.

В настоящее время в КГПУ имени В. П. Астафьева разработан и утвержден Порядок проведения занятий по дисциплинам «Физическая культура», «Элективные курсы по физи-
ческой культуре» по программам бакалавриата и специалитета при заочной, очно-заочной
формам обучения [1]. Порядок определяет организацию, содержание и объем подготовки за-
нятий по физической культуре при сочетании различных форм обучения в соответствии
с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего обра-
зования (табл. 1).

Таблица 1

Распределение норм времени по физической культуре заочной форме обучения

Дисциплина	Трудоемкость	1 курс			
		1 семестр		2 семестр	
		Лекционные занятия, ч	Самостоятельная работа + зачет, ч	Практические занятия, ч	Самостоятельная работа + зачет, ч
Физическая культура	2 з. е. / 72 ч	6	66		
Элективные курсы по физической культуре	0 з. е. / 328 ч	–	–	10	318

Примечание. З. е. – зачетные единицы.

Обучение студентов в вузе в широком социокультурном аспекте обусловлена формированием ответственности к своему физическому здоровью и предполагает особый подход к организации условий здоровьесохраняющего образования посредством физической культуры. Как часть общей культуры общества, физическая культура выполняет функции обучения, воспитания и оздоровления человека, поскольку в своей основе содержит целесообразную двигательную деятельность, гигиену, закаливание, рациональное питание, использование естественных сил природы. Активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое здоровье.

В федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» ст. 43 «Обязанности и ответственность обучающихся» гласит, что обучающиеся обязаны заботиться о сохранении, укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному, физическому развитию и самосовершенствованию [2].

В рамках учебного процесса нами были определены функциональная и физическая подготовленность студентов заочной формы обучения 1-го курса (18–36 лет в количестве 89 человек) филологического факультета и начальных классов КГПУ имени В. П. Астафьева.

Для оценки функциональной подготовленности студентов применялся тест Мартина, определяющий готовность сердечно-сосудистой системы к выполнению физических нагрузок. Величина ЧСС у студентов в состоянии относительного покоя составляла в среднем $80,07 \pm 1,27$ уд./мин. Исследование показателей сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку показало положительный результат. Восстановление пульса к близкому исходному показателю обнаружилось на $150,50 \pm 8,90$ с.

С целью изучения физических кондиций студентов проведено исследование физической подготовленности, которая оценивалась по результатам тестов: прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; сед из положения, лежа на спине (руки за головой, ноги закреплены, за 1 мин); прыжки на двух ногах со скакалкой (за 1 мин).

При рассмотрении показателей скоростно-силовых качеств и координационных способностей было выявлено, что результаты теста «прыжок в длину с места» составили $156,87 \pm 2,97$ см. Данный результат оказался ниже требований обязательных испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) VI–VII ступеней (жен.), 170 и 160 см, соответственно [3].

Испытания студентов в сгибании и разгибании рук в упоре лежа, определяющие силовую выносливость показали, что среднее значение результата теста у студентов 18–29 лет оказался выше, чем у 30–35-летних ($10,13 \pm 1,41$ и $6,40 \pm 1,71$, соответственно). Согласно нормам комплекса, показанный студентами результат оценивается, как «бронзовый значок».

В тесте «Сед из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой» были показаны следующие результаты: $32,18 \pm 1,12$ раз. В данном стандартном упражнении средний показатель свидетельствует о недостаточной силовой выносливости мышц брюшного пресса студентов (за уровень должных показателей был принят результат, отраженный в ВФСК).

Для исследования общей выносливости студентов мы использовали тест «Прыжки на двух ногах со скакалкой» за 1 мин. Выявлено, что показатель $128,21 \pm 2,34$ раз ниже, чем показатель, отраженный в требованиях по физической подготовленности студентов разработанных и обоснованных преподавателями кафедры физической культуры и здоровья.

Итак, представленные результаты исследования свидетельствуют о недостаточной функциональной и физической подготовленности студентов заочной формы обучения.

Недооценивать функциональную и физическую подготовленность невозможно. Они являются основными показателями физического здоровья человека и способны изменяться под влиянием физических упражнений.

В целях самосовершенствования естественных жизненно важных возможностей, физических качеств подбираются направление использования средств физической культуры и самые доступные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). В комплексы УГГ следует включать упражнения для всех групп мышц. Можно применять упражнения со скакалкой, резиновым жгутом, мячом. УГГ должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма;

- упражнения в течение рабочего дня, которые предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без напряжения;

- самостоятельные индивидуальные тренировочные занятия. Занятия должны носить комплексный характер, способствовать развитию физических качеств, укреплять здоровье и повышать общую работоспособность [4; 5].

В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями студентам необходимо соблюдать следующие условия:

- занятия должны быть систематическими;
- на каждом занятии прорабатывать все основные группы мышц: верхнего плечевого пояса, груди, спины, живота таза и нижних конечностей;
- занятия начинать с разминки тех мышц, на долю которых ляжет самая большая нагрузка;
- занятия не начинать и не заканчивать резкими быстрыми и нагрузочными упражнениями [5].

Вместе с тем, нами была предложена студентам заочной формы обучения примерная программа самовоспитания (табл. 2) [6].

Таблица 2

Примерная программа физического самовоспитания (по Л. Е. Мазутову)

Задача	Формы самостоятельных занятий	Содержание	Дни занятий
Укрепление здоровья, закаливание организма	Утренняя гимнастика	Комплекс из 10 упражнений, контрастный душ, воздушные ванны, прогулка перед сном 30 мин	Ежедневно
Формирование настойчивости	Обязательное выполнение намеченных мероприятий на день, неделю	Подъем в 7.00, отход ко сну в 23.00; занятия физическими упражнениями по 45 мин в 18. 00 ч	Ежедневно
Воспитание силовых качеств	Физические упражнения для развития силовых качеств	Изучение методики тренировки по развитию силовых качеств (весовое отягощение, количество повторов в одной серии, количество серий, интервалы отдыха между подходами и сериями и т. д.)	Два раза в неделю
Воспитание выносливости	Физические упражнения для развития выносливости (бег, прогулки на велосипеде и др.)	Чередование бега с ходьбой; пешие походы; велопоходы	Два раза в неделю по выходным дням

С учетом возрастных изменений для студентов заочной формы обучения, имеющих среднюю физическую подготовленность, рекомендуются занятия общей физической подготовкой; с низкой физической подготовленностью – занятия оздоровительной направленностью [4].

Таким образом, при условии систематического использования доступных средств и форм самостоятельных занятий студенты заочной формы обучения смогут укрепить индивидуальное физическое здоровье.

Библиографические ссылки

1. Порядок проведения занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и специалитета при очной, очно-заочной и заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kspu.ru/upload/documents/2015/07/03/217381e32360ba6fc991d6f22f76bd96/poryadok-provedeniya-zanyatij-po-distiplinam-modulyam-po-fizicheskoy-kulture-i-.pdf> (дата обращения: 06.05.2016).
2. Об образовании в РФ : закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ. М. : Проспект, 2013.
3. Положение о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gto-normy.ru/polozhenie-o-vserossijskom-fizkulturno-sportivnom-kompleks-gto/> (дата обращения: 13.05.2016).
4. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2001.
5. Усаков В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учеб. пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2012.
6. Матузов Л. Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой : учеб. пособие. Уфа : Китап, 2013.

References

1. An order of carrying out classes in disciplines (modules) on physical culture and sport according to programs of a bachelor degree and specialist programme at internal, intramural and extramural and correspondence forms of education, at a combination of various forms of education in federal public budgetary educational institution of the higher education [Electronic resource]. URL: <http://www.kspu.ru/upload/documents/2015/07/03/217381e32360ba6fc991d6f22f76bd96/poryadok-provedeniya-zanyatij-po-distiplinam-modulyam-po-fizicheskoy-kulture-i-.pdf> (date of visit: 05.06.2016).
2. About Education in the Russian Federation : law from 12.29.2012 № 273-FZ. M. : Prospectus, 2013.
3. Provision on the GTO [Electronic resource]. URL: <http://www.gto-normy.ru/polozhenie-o-vserossijskom-fizkulturno-sportivnom-kompleks-gto> All-Russian sports complex / (date of visit: 05.13.2016).
4. Physical culture of the student : textbook / ed. by V. I. Ilyinich. M. : Gardarika, 2001.
5. Usakov V. I. To the student about health and physical training / Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev. Krasnoyarsk, 2012.
6. Matuzov L. E. Theoretical bases of independent occupations of physical kultukry. Ufa : Kitap, 2013.

© Бартновская Л. А., Кравченко В. М., 2016

УДК 796(0.72)

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА И ПЛАВАНИЕ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТА

М. П. Гилето¹, Е. А. Земба²

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: gileto@bk.ru

²E-mail: zembaelena@rambler.ru

Физическая культура располагает мощным потенциалом для повышения духовного, нравственного и физического здоровья студента. В последние годы происходит бурное развитие оздоровительной физической культуры, которое становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Принципы оздоровительной направленности физического воспитания, как правило, конкретизируются в физкультурно-оздоровительных технологиях.

Ключевые слова: плавание, ходьба, здоровье, вода, движения, координация, прогулки, мышцы, организм.

M. P. Gileto¹, E. A. Zemba²

THE SCANDINAVIAN WALKING AND SWIMMING AS IMPROVING TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL PROCESS OF THE STUDENT

Reshetnev Siberian State Aerospace University

31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: gileto@bk.ru

²E-mail: zembaelena@rambler.ru

The physical culture has the powerful potential for increase of spiritual, moral and physical health of the student. In recent years there is a rapid development of improving physical culture which becomes one of major factors of a healthy lifestyle. The principles of an improving orientation of physical training are, as a rule, concretized in sports and improving technologies.

Keywords: swimming, walking, health, water, movements, coordination, walks, muscles, organism.

В настоящее время в сфере оздоровительной физической культуры происходит активное внедрение в практику инновационных технологий с целью достижения и поддержания оптимального физического состояния человека в соответствии с его мотивацией и индивидуальными особенностями.

Для нормальной работы всех систем организма необходим, прежде всего, оптимальный уровень развития мышечной силы. Гармонично развитые мышцы туловища имеют основное значение при формировании правильной осанки. Красоту движений, оздоровительный эффект для тела и организма в целом развивают оздоровительное плавание и скандинавская ходьба. Простые комплексы упражнений, оказывают оздоровительный эффект на все органы и системы, развивают силу, координацию движений, исправляют осанку, повышают настроение.

Оздоровительное плавание и скандинавская ходьба выгодно выделяются среди всех современных видов спорта, составляя интерес как для только начинающих заниматься спортом, так и для тех, кто не представляет без него жизни.

Рассмотрим, что же такое скандинавская ходьба и чем она полезна. Скандинавская ходьба с палками (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) – своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых отдаленно напоминает лыжные. Это относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 г. под названием «оригинальная скандинавская ходьба».

Теперь перейдем к плюсам и узнаем, чем полезна скандинавская ходьба в учебном процессе студента. Дело в том, что при ходьбе с палками очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. Ученые подсчитали, что при скандинавской ходьбе получают нагрузку около 90 % всех мышц человеческого тела, а при обычной ходьбе – только 70 %. С другой стороны, опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, а также на пяточные кости. Данное обстоятельство позволяет с успехом применять скандинавскую ходьбу при заболеваниях суставов нижних конечностей, пяточных шпорах, подагре и т. п. Поскольку при скандинавской ходьбе задействовано большее количество мускулатуры, она сжигает энергии почти в полтора раза больше, чем обычная прогулочная ходьба. Поэтому ходьбу с палками рекомендуют людям, склонным к полноте и/или страдающим ожирением. Большая энергоёмкость скандинавской ходьбы способствует тренировке мышцы сердца (повышает частоту сердечных сокращений на 10–15 уд./мин). Научные исследования показали, что ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений и, к тому же, является идеальным средством для улучшения осанки. Поскольку при скандинавской ходьбе задействованы мышцы верхней половины туловища, она, в отличие от обычного прогулочного шага, повышает дыхательный объем легких более чем на 30 %. Опубликованные клинические исследования свидетельствуют, что у людей, регулярно занимающихся этим видом оздоровительной физической нагрузкой, снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины, что в целом способствует общему омоложению организма. Немаловажно, что скандинавская ходьба предоставляет больше комфорта при пеших прогулках, поскольку можно опираться на палки при подъеме на гору или при коротких остановках.

Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод, что во время занятий скандинавской ходьбой, студент укрепляет практически все мышцы своего тела, улучшает работу сердца и легких, исправляет свою осанку, повышает выносливость организма и тренирует сердечно-сосудистую систему. Итак, польза занятий очевидна, а простота и доступность каждому, независимо от возраста и физической подготовки, мотивирует каждого студента взять в руки палки и отправиться на прогулку, совмещенную с тренировкой.

Теперь рассмотрим технологию, которая активно используется в учебном процессе студентов для комплексного развития их здоровья. Это – оздоровительное плавание.

Оздоровительное плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта. При движении в воде практически работают все мышцы тела. Плавание способствует развитию выносливости, координации движений. Плавание как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни. Поэтому не случайно плавание входит в число основных средств системы физического воспитания.

Данный вид является одним из эффективных средств закаливания человека, способствующий формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50–80 % больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью

в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, отлично тренирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха – из-за давления воды на грудную клетку, выдоха – из-за сопротивления воды.

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата.

Таким образом, проанализировав всю информацию про каждый из перечисленных оздоровительных технологий, используемых в учебном процессе студента, а именно, скандинавская ходьба и оздоровительное плавание, можно сделать вывод, что каждый из них положительно влияет на полноценное и всестороннее развитие здоровья студентов. Оба вида спорта являются наиболее безопасными и физиологически полезными, благоприятно влияют на дыхательную и сердечную систему, путем увеличения вентиляции легких, повышая тем самым тонус мышцы, также положительно влияют на нервную систему, позволяют заниматься людям любых возрастов и практически без ограничений.

Для того чтобы определить, какой из данных видов спорта предпочтительнее для студентов Сибирского Государственного Аэрокосмического института, был проведен опрос, в результате которого должно быть выявлено, что же студенту ближе, скандинавская ходьба или оздоровительное плавание.

«Одним из самых основных видов спорта и пользы для здоровья считаю плавание, обсуждать можно долго, но хочу отметить самые основные положительные качества. Когда человек плавает, у него задействованы все группы мышц, работает весь опорно-двигательный аппарат, лучшее лечение при остеохондрозах и сколиозах. Когда я начал заниматься, то сразу после первых занятий в бассейне почувствовали улучшение состояние здоровья, даже на психику отлично воздействует, пришел домой в расслабленном состоянии, хорошо отдохнул, чувствуется прилив сил. В плавании я даже не могу отметить ничего отрицательного, хотите быть здоровыми – занимайтесь плаванием!»

Никитин Руслан (группа ТБ13-01)

«Мне очень понравилась ходьба с палками! В первый раз попробовал в санатории в Крыму, и не хотел отдавать палки инструктору. Там они не продавались – выдавались только для пользования. Вернулся в Красноярск и нашел этот магазин. Палки подобрали, все отлично, теперь хожу почти каждый день, и оторваться не могу. Если вы слышали об этой ходьбе и все еще находитесь в раздумьях, не стесняйтесь, берите палки и вперед. Почувствуете результат если не в первый, то во второй день точно!»

Астаулов Роман (группа БКБ13-01)

«Наверно все были, плавали в каком-нибудь бассейне, на берегу моря, возможно, некоторые в океане, конечно же, плавание развивает человека не только физически но и духовно. Для многих народов вода была не просто жидким веществом, а лечащим и бодрящим тело веществом. При плавании у человека работают практически все мышцы, вода – это самая полезная стихия, которая способна лечить. Так что же такое плавание? Это развитие человека по полной программе, по духовной и физической».

Светлана Суринова (БПМ13-01)

«Занимаюсь ходьбой полгода. Начал это после операции на позвоночник в качестве реабилитации. Теперь уже без нее не могу. Летом вообще старался заниматься каждый день. И каких же результатов я добился в этом виде? Естественно прекрасный контроль веса, но самое главное, рекомендую людям после операций на позвоночник или спортивных травм – восстановление в разы быстрее. Я лично получаю огромное удовольствие от данного вида ходьбы. Хожу примерно полтора, два часа в день. Это примерно двенадцать, четырнадцать километров».

Тепляков Сергей (группа ТБ13-01)

Что же можно наблюдать исходя из этого опроса? Видно, что нет какого-либо лидирующего вида спорта. Оба направления пользуются популярностью среди учащихся Сибирского государственного аэрокосмического университета. Студенты выбирают тот или иной вид спорта, который им нравится, и используют нагрузки с пользой для здоровья, а ведь это самое главное, что они стремятся к самосовершенствованию, независимо от того, каким видом они занимаются. Спорт – один из важнейших факторов общего развития личности на протяжении всего жизненного пути. Под спортом подразумевается общее совершенствование тела с целью достижения физической гармонии.

В настоящее время большинство студентов мало уделяют вниманию своему физическому телу, его красоте. Хорошее, крепкое здоровье возможно только при развитии всех систем и органов, при всестороннем равномерном развитии организма.

Как оздоровительное плавание, так и скандинавская ходьба помогают обрести хорошую физическую форму, улучшает обмен веществ, повышает иммунитет к различным заболеваниям, укрепляет дыхательную, сердечнососудистую и другие системы организма, нормализуют вес, улучшает фигуру, осанку, самочувствие, сон, снимает нервное напряжение. Задача оздоровительных технологий сделать студентов не просто здоровыми, но социально значимыми, а именно, трудоспособными.

Физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность – вот в чем нуждаются студенты для нормального функционирования, укрепления здоровья и хорошего самочувствия [1; 2].

Библиографические ссылки

1. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. СПб. : Питер, 2012.
2. Земба Е. А. Ходьба и плавание как оздоровительное направление подготовки студентов : метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студ. всех направлений подготовки оч. формы обучения ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2015.

References

1. Poletayeva A. Scandinavian walking. Health easy step. SPb. : Piter, 2012.
2. Zemba E. A. Walking and swimming as improving direction of training of students: method. instructions to практ. to classes in physical. to culture for student. all directions of preparation of full-time courses / E. A. Zemba Siberian State Aerospace University. Krasnoyarsk, 2015.

© Гилето М. П., Земба Е. А., 2016

УДК 796:378

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ВETERANОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

В. А. Глубокий

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: Glubokiy@mail.ru

Изложено мнение автора о методике тренировки спортсменов возрастной группы 45–49 лет, основанное на практическом опыте, полученном в ходе подготовки к соревнованиям по гиревому спорту.

Ключевые слова: гиревой спорт, ветераны, методика подготовки.

METHODS OF PREPARATION OF SPORTSMEN-VETERANS TO COMPETE IN KETTLEBELL LIFTING

V. A. Gluboky

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: Glubokiy@mail.ru

The article contains the author's opinion on the methods of training sportsmen at the age of 45–49 which is based on practical experience, that is got during preparation to the competitions on kettlebell sport.

Keywords: kettlebell sport, veterans, methods of preparation.

Спортивная тренировка считается педагогическим процессом, в ходе которого ведется целенаправленное формирование и совершенствование двигательных навыков и развитие определенных физических качеств и функций организма занимающихся с целью достижения в избранном виде спорта высоких результатов [1]. Изучив доступные для нас научные и учебные материалы, посвященные тренировочному процессу ветеранов в гиревом спорте, мы выяснили, что физиологические особенности спортсменов старше 40 лет не позволяют в полной мере использовать методики подготовки, приемлемые для молодых спортсменов.

В связи с этим актуальным является разработка методик подготовки возрастных спортсменов в гиревом спорте, позволяющих без чрезмерных нагрузок на опорно-двигательный аппарат, повысить результаты в соревновательной деятельности.

В связи с этим целью нашего исследования являлась разработка методики тренировки спортсменов возрастной группы 45–49 лет и проверка ее эффективности при подготовке к соревнованиям по гиревому спорту.

Для достижения цели исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, видеоматериалов; обобщение опыта собственной тренировочной и соревновательной деятельности; педагогическое наблюдение; опроса; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе секции гиревого спорта Сибирского юридического института ФСКН России (г. Красноярск). Автор статьи изучил методику В. Я. Огарева, адаптировал ее к своим возрастным особенностям и применил на практике. Стаж планомерных

занятий гиревым спортом на момент написания статьи составил 2,5 года, до этого упражнения с гирями использовались только как средство общей физической подготовки [2]. Кроме того, при разработке методики подготовки спортсменов возрастной группы 45–49 лет к соревнованиям по гиревому спорту мы основывались на работы А. А. Анасенко, М. Ф. Антонова, Б. Н. Глинкина, В. Г. Голландцева, В. Я. Огарева, В. П. Сименя [2–5].

В результате проделанной научной и практической работы были решены следующие задачи:

- изучены научные и учебно-методические материалы, посвященные подготовке спортсменов в гиревом спорте;
- рассмотрены видеоматериалы, раскрывающие как технику выполнения упражнений с гирями, так и методику тренировки с ними;
- разработана методика подготовки спортсменов возрастной группы 45–49 лет и проверена ее эффективность на практике.

А. Н. Воробьев указывал, что организм, хорошо адаптируясь к строго определенным упражнениям и нагрузкам, стабилизирует свои функции, и дальнейшего развития не происходит [1]. Чтобы обеспечить дальнейший рост результатов необходимо варьирование нагрузки, объема, интенсивности, подбора упражнений, их последовательности, количества, темпа выполнения, интервалов отдыха и др. Кроме того, чем больше тренировочная работа отличается от характера и интенсивности соревновательной деятельности, тем ниже результаты.

Как писал В. П. Симень, в сумме двоеборья основными являются следующие мышечные группы:

- мышцы предплечья, четырехглавые мышцы бедра;
- дельтовидные мышцы, трехглавые мышцы плеча, икроножные мышцы голени, разгибатели позвоночника;
- большие ягодичные мышцы, двуглавые мышцы бедра и мышцы груди;
- мышцы сгибатели позвоночника (пресс), трапециевидные мышцы;
- широчайшие мышцы спины, двуглавые мышцы плеча [6].

Исходя из вышеизложенного, для подготовки к соревнованиям на первенство Красноярского края среди ветеранов (12 марта 2016 г.) из специфических средств мы оставили только соревновательные упражнения – толчок и рывок. В связи с высокой загруженностью на службе и отсутствием свободного времени не использовались дополнительные упражнения со штангой и кросс. Для профилактики травматизма, улучшения гибкости позвоночника, подвижности суставов мы применяли упражнения кинезитерапии [5].

По методике В. Я. Огарева вес гирь должен быть как минимум на 4 кг меньше соревновательных, это позволяет избежать травм и повысить силовую выносливость, а для развития силы рекомендуется выполнять только полуприседы с гирями на плечах (вес гирь 36, 40 и 44 кг) и упражнения на пресс [2]. Учитывая то, что спортсмены возрастной группы 45–49 лет выполняют соревновательные упражнения с гирями весом 24 кг, в своей подготовке мы применяли гири весом 16, 20 и 22 кг, изредка толчок выполнялся с гирями 24 кг. При тренировке рывка гири тяжелее 22 кг мы не использовали.

Подготовка к соревнованиям на первенство Красноярского края среди ветеранов по гиревому спорту заняла 8 недель. До этого спортсмен выступил в декабре 2015 г. на Чемпионате Красноярского края по гиревому спорту в весовой категории до 68 кг (собственный вес 67,4 кг). Выступал на гирях 24 кг и показал результат в толчке – 84 раза, в рывке – 191 раз. Сумма двоеборья составила 177, 5 очков. После этого автор методики продолжал тренироваться, используя повторный метод, и работая с гирями 16, 20, 22 кг. Ранее при подготовке к Чемпионату края применялись практически все специфические методы, используемые в гиревом спорте [7].

При подготовке к первенству Красноярского края по ветеранам в течение первой недели опытным путем был определен оптимальный темп выполнения толчка гирь. Так, оптимальный темп упражнений в толчке гирь составил 16 кг – 16–18 раз в минуту, 20 – 14–16,

22 – 12–14, 24 кг – 10–12 раз. Были попытки выполнять толчок и в более высоком темпе, но это отрицательно сказалось на процессе восстановления, что мешало выполнять на должном уровне запланированную работу. Рывок гири выполнялся на каждой тренировке после толчка и отдыха 10–15 мин.

В результате подготовки по указанной методике спортсмен прибавил к исходному результату в толчке – 16 раз, в сумме рывка – 5 раз, в двоеборье – 18,5. Сравнение исходных данных и результатов соревнований среди ветеранов выявило, что в толчке и сумме двоеборья показатели достоверно у спортсмена стали выше ($P_0 < 0,05$). Достоверности различий между исходными данными и конечным результатом в рывке у него не обнаружено ($P_0 < 0,05$). Отмечаем тот факт, что в период подготовки к соревнованиям по указанной методике травм опорно-двигательного аппарата у спортсмена отмечено не было.

Считаем, что прирост показателей в гиревом спорте у автора статьи произошел в результате: улучшения техники соревновательных упражнений; повышения специальной выносливости; адаптации организма к более высокому темпу работы. Кроме того, автор считает, что большое количество упражнений, направленных на улучшение гибкости и подвижности суставов, также способствовало улучшению технической подготовленности. Автор предположил, что большого прироста в рывке не произошло из-за того что с возрастом ухудшилась эластичность связок и сократительная способность мышц. Так, в рывке, при достаточно комфортном выполнении упражнения, субъективно ощущается невозможность прибавить в скорости движений.

На основании проделанной работы полагаем, что методика, разработанная В. Я. Огаревым, при условии ее приспособления, может применяться при подготовке возрастных спортсменов, но при этом следует учитывать режим труда и отдыха, а также возрастные особенности организма занимающихся. Количество средств (упражнений) необходимо минимизировать – оставить только соревновательные. На тренировках необходимо использовать гири на 2–4 кг легче соревновательных, это позволяет не перегружать опорно-двигательный аппарат и избежать травм. Темп выполнения упражнений для каждого спортсмена должен подбираться индивидуально. Для профилактики травматизма возрастные спортсмены должны уделять больше внимания разминке, а также выполнять значительный объем упражнений на поддержание и развитие гибкости позвоночника, подвижности суставов [7–9].

Библиографические ссылки

1. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М. : Физкультура и спорт, 1989.
2. Огарев В. Я. Создание здоровьесворящей среды и конструирование индивидуального стиля жизни обучающихся через занятия силовыми видами спорта [Электронный ресурс]. URL: <http://gireviki.ru/> (дата обращения: 12.11.2014).
3. Анасенко А. А. Совершенствование тренировочного процесса в гиревом спорте // Актуальные проблемы развития гиревого спорта в России и за рубежом : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (16–17 октября 2014 г.). Омск : Образование Информ, 2014. С. 4–9.
4. Антонов М. Ф. Научно-методическое обоснование параметров и динамики тренировочных нагрузок в гиревом спорте у мужчин // Актуальные проблемы развития гиревого спорта в России и за рубежом : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (16–17 октября 2014 г.). Омск : Образование Информ, 2014. С. 10–14.
5. Глинкин Б. Н., Голландцев В. Г. Особенности применения современной кинезитерапии в подготовке спортсменов-гиревиков // Актуальные проблемы теории и методики современного гиревого спорта : сб. науч. статей / Чуваш. гос. пед. ун-т. Чебоксары, 2015. С. 177–184.
6. Симень В. П. Особенности основных мышечных групп гиревиков // Актуальные проблемы теории и методики современного гиревого спорта : сб. науч. статей / Чуваш. гос. пед. ун-т. Чебоксары, 2015. С. 81–85.
7. Волков П. Б. Установление взаимосвязи между техникой выполнения упражнений с гирями атлетами старше 50 лет и факторами рассогласованности «межмышечной

координации» // Актуальные проблемы теории и методики современного гиревого спорта : сб. науч. статей / Чуваш. гос. пед. ун-т. Чебоксары, 2015. С. 110–120.

8. Глубокий В. А. Содержание тренировочных занятий в секции гиревого спорта вуза ФСКН России // Современные концепции теории и практики физической культуры : материалы Междунар. науч.-метод. конф. / Уфим. гос. нефтяной техн. ун-т. Уфа, 2015. Т. 1. С. 122–129.

9. Глубокий В. А., Грудина А. М. Методы подготовки спортсменов, используемые в секции гиревого спорта СибЮИ ФСКН России // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (12 марта 2016 г.) / Сиб. юрид. ин-т ФСКН России. Красноярск, 2016. С. 147–152.

References

1. Vorobyev A. N. Training, operation, rehabilitation. M. : Physical culture and sport, 1989.
2. Ogarev V. Ya. Creating health creating environments and designing an individual style of life of students through the practice of power sports [Electronic resource]. URL: <http://gireviki.ru/> (date of visit: 12.11.2014).
3. Anasenko A. A. Improving the training process in kettlebell sport // Actual problems of development of kettlebell sport in Russia and abroad : materials of All-Russian sci.-pract. conf. (16–17 October 2014). Omsk : Obrazovanie Inform, 2014. P. 4–9.
4. Antonov M. F. Scientific and methodological substantiation of parameters and dynamics of the training loads in kettlebell lifting in men // Actual problems of development of kettlebell sport in Russia and abroad : materials of All-Russian sci.-pract. conf. (16–17 October 2014). Omsk : Obrazovanie Inform, 2014. P. 10–14.
5. Blinkin B. N., Gollandtsev V. G Peculiarities of applying modern kinesitherapy in the preparation of kettlebell-lifter // Actual problems of theory and methodology of modern kettlebell sport : collection of scientific articles / Chuvash state pedagogical University. Cheboksary, 2015. P. 177–184.
6. Simen' V. P. Features of the main muscle groups of kettlebell-lifter // Actual problems of theory and methodology of modern kettlebell sport : collection of scientific articles / Chuvash state pedagogical University. Cheboksary, 2015. P. 81–85.
7. Volkov P. B. The establishment of the relationship between the technique of performing exercises with kettlebells athletes older than 50 years and factors mismatch “intermuscular coordination” // Actual problems of theory and methodology of modern kettlebell sport : collection of scientific articles / Chuvash state pedagogical University. Cheboksary, 2015. P. 110–120.
8. Glubokiy V. A. The contents of training sessions in kettlebell sport section of the university of the Federal Drug Control Service of Russia // Modern concepts of the theory and practice of physical culture : materials of Intern. sci.-method. conf. / Ufa state petroleum technical University. Ufa, 2015. P. 122–129.
9. Glubokiy V. A., Grudina A. M. Methods for the preparation of athletes, used in kettlebell sport section of The Siberian Law Institute of Russian Federal Drug Control Service // Optimization of the educational and training process in educational institutions of higher professional education. Healthy lifestyle as a factor in drug prevention : materials of All-Russian sci.-pract. conf. (March 12, 2016) / Siberian Law Institute of FDCS of Russia. Krasnoyarsk, 2016. P. 147–152.

© В. А. Глубокий, 2016

УДК 796.01:57

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЛАКСАЦИОННОГО ТИПА ДОЛГОВРЕМЕННО АДАПТАЦИИ

Ю. П. Денисенко¹, Р. Р. Азиуллин², А. Ю. Мухамадеев², Л. Г. Яценко³

¹Набережночелнинский государственный педагогический университет
Российская Федерация, 423806, г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, 28
E-mail: yprof@yandex.ru

²Средняя общеобразовательная школа № 10
Российская Федерация, 423807, г. Набережные Челны, ул. Гидростроителей, 5
E-mail: yprof@yandex.ru

³Санкт-Петербургский государственный технологический университет
растительных полимеров
Российская Федерация, 198095, г. Санкт-Петербург, ул. И. Черныха, 4
E-mail: yprof@yandex.ru

Наши исследования показали, что при формировании долговременной адаптации наиболее выгоден, во всех отношениях, релаксационный тип индивидуального развития. Для лиц релаксационного типа характерна сбалансированность возбуждительных и тормозных процессов центральной нервной системы, высокая скорость расслабления мышц, отличная регуляция и координация движений, превосходная реакция на движущиеся объекты, что обеспечивает минимизацию спортивного, бытового и уличного травматизма.

Ключевые слова: долговременная адаптация, скорость произвольного расслабления мышц, центральная нервная система, нервно-мышечная система, релаксационный тип.

AGE PECULIARITIES OF FORMATION OF RELAXATION TYPE OF LONG-TERM ADAPTATION

Yu. P. Denisenko¹, R. R. Aziullin², A. Yu. Mukhamadeev², L. G. Yatsenko³

¹Naberezhnye Chelny State Pedagogical University
28, Nizametdinov Str., Naberezhnye Chelny, 423806, Russian Federation
E-mail: yprof@yandex.ru

²Secondary school № 10
5, Gidrostroyteley Str., Naberezhnye Chelny, 423807, Russian Federation
E-mail: yprof@yandex.ru

³Saint Petersburg State Technological University of Plant Polymers
4, I. Chernykh Str., Saint Petersburg, 198095, Russian Federation
E-mail: yprof@yandex.ru

Our researches showed that at forming of long duration adaptation the relaxation type of individual development is most advantageous, in all respects. For the persons of relaxation type characterized by the balanced of excitative and brake processes of the central nervous system, high-rate of weakening of muscles, excellent adjusting and co-ordination of motions, excellent reaction is characteristic on locomotive objects, that provides minimization of sport, domestic and street traumatism.

Keywords: long-term adaptation, speed arbitrary relaxation of the muscles, the central nervous system, neuromuscular system, the relaxation type.

Способность к адаптации (приспособляемость) является основой жизни и индивидуального развития биологических систем [1–3]. В свою очередь приспособляемость, как показали наши исследования, находится в прямой зависимости от функциональной активности тормозных процессов центральной нервной системы, мощности тормозно-релаксационной функциональной системы срочной адаптации и защиты от экстремальных воздействий (ТРФСЗ) и скорости произвольного расслабления (СПР) скелетных мышц [4–6]. Именно за счет повышения СПР мышц, возникающего при активизации ТРФСЗ на фоне нарушений в соотношениях важнейших гомеостатических констант в организме, осуществляется практическая реализация защитной функции, направленной, прежде всего, на экономное расходование энергии, повышение эффективности и скорости восполнения энергетических ресурсов организма.

При более или менее длительном воздействии на организм тех или иных адаптогенных факторов формируются различные типы долговременной адаптации, или индивидуального развития. У людей с малой мощностью ТРФСЗ, независимо от возраста, адаптация идет за счет увеличения объема мышечной массы и силы на фоне низкой СПР, т. е. формируется гипертрофический тип индивидуального развития. При средней мощности ТРФСЗ формируется переходный тип, а при высокой мощности ТРФСЗ формируется релаксационный тип индивидуального развития. Для этого типа характерна высокая скорость расслабления и средние показатели силы мышц [3; 6].

Значительные морфофункциональные перестройки при долговременной адаптации затрагивают не только нервно-мышечную, но и все другие системы организма. У людей гипертрофического типа, регистрируется повышенная возбудимость и низкая активность тормозных систем ЦНС, преобладает гиперкинетический (неэкономичный) тип кровообращения и резко дисгармоничный тип телосложения. Для них характерны низкая экономичность и эффективность деятельности сердца, повышенный уровень энерготрат в покое и при тестирующих нагрузках, повышенное содержание в крови метаболитов энергетического обмена, адреналина и стрессорных гормонов, но более низкий уровень норадреналина и анаболических стероидов в покое и при нагрузках, низкая стресс-устойчивость и устойчивость к гипоксии, пониженная иммунологическая резистентность, высокая заболеваемость и травматизм.

Целью исследований явилось теоретическое и экспериментальное обоснование основных принципов построения комплексной системы специальной релаксационной подготовки, направленной на улучшение функционального состояния центральной нервной и нервно-мышечной систем. В соответствии с целью были определены задачи определить специфику срочной и долговременной адаптации спортсменов к тренировочным и соревновательным физическим нагрузкам и другим адаптогенным факторам.

В разных сериях экспериментов участвовало 320 школьников и квалифицированных спортсменов (в возрасте от 6 до 32 лет). В качестве адаптогенного фактора использовалась велоэргометрическая физическая нагрузка максимальной интенсивности.

Контроль за функциональным состоянием ЦНС осуществлялся с помощью метода компьютерной полимиографии, основанного на синхронной графической регистрации биоэлектрической активности (электромиограммы) и усилий (динамограммы) четырехглавой мышцы бедра обеих ног, при их произвольном (максимально быстром и сильном) напряжении и расслаблении в изометрическом режиме [6].

Результаты исследования и их обсуждение. Уже в возрасте 6–11 лет регистрировалась очень высокая СПР мышц. Затем она постепенно снижалась и к 14 годам становилась минимальной, ухудшившись на 22,3 %. После 14 лет СПР мышц снова начинала постепенно возрастать вплоть до 29-летнего возраста, а тот уровень СПР, который был в раннем возрасте (6–11 лет), достигался лишь к 20–25 годам.

Аналогичной была и возрастная динамика мощности ТРФСЗ. Уже в 6–8-летнем возрасте дети имели высокий уровень мощности ТРФСЗ. Затем она прогрессивно снижалась (на 12,6 %), достигая к 13–15 годам своих минимальных значений. После 14–15 лет мощность ТРФСЗ возрастала и к 23–25 годам выходила на свой максимальный уровень, после чего несколько

снижалась к 29 годам. Примечательно, что уровень мощности ТРФСЗ, который регистрируется еще в 6–8 летнем возрасте, достигался лишь к 20–23 годам.

Фактически динамика мощности ТРФСЗ являлась почти точной копией динамики СПР и функциональной активности тормозных систем (ФАТ) ЦНС. Наибольший уровень ФАТ также регистрировался уже в 6–7-летнем возрасте. Затем ФАТ прогрессивно снижалась (на 10,0 %) к 14 годам и вновь быстро нарастала до 23 лет, после чего оставалась на этом уровне до 29 лет. Схожесть динамики и прямые корреляционные зависимости между ТРФСЗ, ФАТ и СПР во всех возрастных периодах, выявленных в нашем эксперименте, подчеркивают тесную взаимосвязь тормозных систем ЦНС с релаксационными процессами нервно-мышечной системы и их прямое участие в формировании физиологических механизмов защиты организма от экстремальных воздействий.

Высокие уровни мощности ТРФСЗ, ФАТ, СПР, баланса нервных процессов, работоспособности и других качеств выявленные у 6–8-летних детей свидетельствуют о том, что уже в этом возрасте детский организм представляет собой вполне сформировавшуюся (не в анатомо-морфологическом, а в функциональном отношении) биологическую систему, обладающую всем необходимым набором высших интегративных, регуляторных, адаптационных и защитных механизмов, чтобы эффективно взаимодействовать как с позитивными, так и с неблагоприятными факторами окружающей среды, активно противодействовать их стрессогенным и повреждающим действиям и бороться за выживаемость, репродуктивность и долголетие.

К сожалению, как показали наши исследования, после 6–8-летнего возраста у школьников начинается прогрессивное ухудшение всех критериев здоровья, достигающее максимума к 14–15 годам. К этому возрасту существенно повышается ($P < 0,001$) возбудимость ЦНС. Резко ухудшается функциональная активность тормозных систем и тормозный контроль ЦНС ($P \leq 0,001$). Падает мощность ТРФСЗ ($P < 0,001$), скорость расслабления мышц ($P \leq 0,001$) и формируется ярко выраженный гипертрофический тип индивидуального развития.

В результате здоровый детский организм с вполне сформировавшимися механизмами адаптации и защиты, подготовленный природой к долгой счастливой жизни, за 7–8 школьных лет на 20–30 % теряет свои преимущества, приспособительные возможности и становится уязвим ко всякого рода неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

В этой связи представляется вполне закономерным существенное увеличение целого ряда отрицательных проявлений в жизнедеятельности организма у школьников среднего и старшего возраста, отмечаемое многими исследователями: повышается обмен веществ и расход энергоресурсов, снижается экономичность и эффективность деятельности различных органов и систем, повышается возбудимость ЦНС и ослабляется тормозный контроль коры головного мозга, появляются неадекватные эмоциональные реакции, неврозы и быстрая утомляемость, снижаются адаптационные возможности организма, повышаются травматизм и заболеваемость.

Регулярные занятия спортом, судя по динамике роста спортивных результатов и функционального состояния организма, способствуют восстановлению и совершенствованию собственных физиологических механизмов срочной адаптации и защиты. Однако, как показывает наш многолетний опыт и результаты экспериментов, обычных занятий спортом еще не достаточно для эффективного решения этой сложной проблемы. Необходима разработка принципиально новой комплексной системы специальной физической и функциональной подготовки, использование которой с раннего детского возраста обеспечит всестороннее развитие и совершенствование (тренировку) тормозно-релаксационных процессов, собственных механизмов защиты и формирование наиболее выгодных для организма рациональных типов долговременной адаптации и индивидуального развития [7].

Наиболее выгоден, во всех отношениях, релаксационный тип индивидуального развития. Для лиц релаксационного типа характерна сбалансированность возбудительных и тормозных процессов ЦНС, высокая скорость расслабления мышц, отличная регуляция и координация движений, превосходная реакция на движущиеся объекты, что обеспечивает минимизацию спортивного, бытового и уличного травматизма. У них преобладает самый экономичный

эукинетический тип кровообращения, регистрируется высокая экономичность и эффективность деятельности сердца, минимальный уровень энергетических затрат, пониженное содержание в крови метаболитов энергетического обмена, высокая скорость восстановительных процессов и ресинтеза энергетических ресурсов, высокая физическая работоспособность. Они отличаются повышенной стресс-устойчивостью, в 2–3 раза реже, по сравнению с лицами гипертрофического типа, подвергаются перенапряжениям и заболеваниям и, что не менее важно, имеют высокую успеваемость по всем предметам школьной программы.

С увеличением СПР скелетных мышц и формированием релаксационного типа долговременной адаптации прогрессивно снижается спортивный травматизм и, соответственно, столь же прогрессивно улучшается их здоровье. Наши многолетние исследования показали, что даже в самых травматичных видах спорта можно почти полностью избавиться от повреждений за счет правильной организации тренировочного процесса, направленного на нормализацию баланса нервных процессов ЦНС, повышение СПР мышц и формирование релаксационного типа долговременной адаптации.

Библиографические ссылки

1. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М. : Наука, 1980.
2. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика. М. : Наука, 1981.
3. Судаков К. В. Основные принципы общей теории функциональных систем // Функциональные системы организма : руководство. М. : Медицина, 1987. С. 26–49.
4. Высочин Ю. В. Миорелаксация в механизмах специальной физической работоспособности // Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов : науч.-метод. пособие. М. : Сов. спорт, 2003. С. 273–311.
5. Денисенко Ю. П. Механизмы срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок // Теория и практика физической культуры. 2005. № 3. С. 14–18.
6. Высочин Ю. В. Физиологические механизмы защиты, повышения устойчивости и физической работоспособности в экстремальных условиях спортивной и профессиональной деятельности : дис. ... д-ра мед. наук / Военно-мед. акад. им. С. М. Икрова. Л., 1988.
7. Денисенко Ю. П., Высочин Ю. В., Яценко Л. Г. Стратегии долговременной адаптации к физическим нагрузкам и их влияние на эффективность спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2012. № 8. С. 27–30.

References

1. Anokhin P. K. Essays on physiology of functional systems. M. : Meditsina, 1975.
2. Meyerson F. Z. Adaptation, stress and profilaktika. M. : Nauka, 1981.
3. Sudakov K. V. The basic principles of general theory of functional systems // Functional body systems : manual. M. : Meditsina, 1987. P. 26–49.
4. Vysochin Yu. V. Muscle relaxation in mechanisms of special exercise performance // The art of training elite football-players: guidance. M. : Sovetsky sport, 2003. P. 273–311.
5. Denisenko Yu. P. Mechanism of emergency adaptation of athletes' organism to the influence of physical loads // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2005. № 3. P. 14–18.
6. Vysochin Yu. V. Physiological mechanisms of protection, increase of resistance and exercise performance in extreme conditions of sports and vocational activity : doctoral thesis (hab.) / S. M. Kirov Military Medical Academy. L., 1988, 550 p.
7. Denisenko Y. P., Vysochin Y. V., Yatsenko L. G. The strategies of long-term adaptation to physical loads and their influence on sports activity effectiveness // Theory and practice of physical culture. 2012. № 8. P. 27–30.

© Денисенко Ю. П., Азиуллин Р. Р.,
Мухамадеев А. Ю., Яценко Л. Г., 2016

УДК 613.4+613.98

КОМПОНЕНТЫ И УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ УСТАНОВКИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Ю. А. Иоакимиди

Адыгейский государственный университет
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208
E-mail: ioakimidi-julija@rambler.ru

Данная статья посвящена проблеме формирования установки на здоровый образ жизни, раскрыта ее структура, рассмотрена сущность и содержание установки на здоровый образ жизни, предложены условия ее формирования.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, установка, установка на здоровый образ жизни.

COMPONENTS AND FORMATION CONDITIONS OF INSTALLATION FOR HEALTHY LIVING: THE PROBLEM

Y. A. Ioakimidi

Adygeya State University
208, Pervomayskaya Str., Maikop, 385000, Russian Federation
E-mail: ioakimidi-julija@rambler.ru

This article is devoted to the formation of installation on a healthy lifestyle, revealed its structure, considered the nature and content of the installation on a healthy lifestyle, proposed conditions of its formation.

Keywords: health, healthy lifestyle, installation, installation of a healthy lifestyle.

В условиях современного российского общества как никогда важно эффективное использование методов и средств сохранения и укрепления здоровья для максимально полной реализации возможностей человека в личной и профессиональной сферах деятельности. В то же время, современные исследователи (Н. П. Абаскалова, Э. Н. Вайнер, Г. К. Зайцев, Э. М. Казин, Н. А. Красноперова, Г. С. Никифоров, Т. И. Прокопенко, А. М. Столяренко и др.) отмечают, что в нашей стране отсутствует приоритет здорового образа жизни, не разработан механизм ответственности человека за способ жизнедеятельности, не достаточно пропагандируется установка на здоровый образ жизни. Более того, средства массовой информации мало внимания уделяют вопросам формирования гармонично развитого, физически и духовно здорового человека.

Понятие «здоровье» с давних пор трактовалось многими учеными по разному, множество словарей дает свое определение «здоровья». Так, в толковом словаре Владимира Даля здоровье рассматривается как состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни. В 1968 г. ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) приняла следующую формулировку: «Здоровье – свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при отсутствии болезней и дефектов» [1]. Лисицын Ю. П. отмечает, что здоровье нечто большее чем, отсутствие болезней и повреждений, – это возможность полноценно трудиться, отдыхать, словом, выполнять присущие человеку функции, свободно,

радостно жить [2]. И. И. Брехман подчеркивает, что здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и с самим собой [3].

С понятием здоровья тесно связано другое не менее значимое понятие – здоровый образ жизни (ЗОЖ), под ним понимают «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций».

Побудить людей вести здоровый образ жизни – трудная, если не непосильная задача. Можно объяснить человеку необходимость каких-то действий, но очень трудно заставить его действовать. С этим постоянно сталкиваются в своей профессиональной деятельности и врачи, и наркологи, и педагоги. Знать, что такое здоровый образ жизни, – это одно, а вести его – совсем другое. Как заставить себя вести здоровый образ жизни? Для этого необходимо создать установку на здоровый образ жизни.

Установка, по мнению Д. Н. Узнадзе, является целостным динамическим состоянием субъекта, состоянием готовности к определенной активности, она обуславливается двумя факторами: потребностью субъекта и соответствующей объективной ситуацией [4].

Д. Н. Узнадзе утверждал, что хотя установка не является врожденным психическим феноменом, но, вместе с тем, ее нельзя считать и вторичным психическим феноменом, возникшим на основе активности индивида. По этой теории, установка – первичное психическое состояние, определяющее поведение личности. Она – первичный психический феномен в отношении активности индивида, но все же не врожденное явление. Установка, в свою очередь, определяется такими факторами как среда и потребности [4].

Г. Оллпортом были выделены 4 условия формирования установки:

- интеграция опыта относительно объекта установки, на основе которых происходит формирование одной целостной установки;
- процесс дифференциации, посредством которого происходит организация диффузного состояния индивида в виде установки;
- многократное повторение установки способствует ее быстрому возникновению при соответствующих обстоятельствах и увеличению ее силы, что указывает на ее сформированность;
- подражание – одно из основных социальных условий, которое готовит человека для определенной установки [5].

Анализ содержательных характеристик основывается на представлении об иерархической природе установки [6]. Согласно этой концепции, в зависимости от соотношения различных форм установок с объективными факторами и структурными моментами деятельности, следует выделять различные уровни установки:

- смысловая – как проявляющееся в деятельности отношение личности к объектам, имеющим для нее личностный смысл;
- целевая – как стабилизатор действия, вызванного конкретной целью;
- операциональная – как готовность к осуществлению действий, основанных на прошлом опыте и поведении в сходных ситуациях.

Регулятивные характеристики связаны с изучением роли установки в регуляции деятельности, на основании чего принято выделять различные виды установок (например, этническая, религиозная, социальная).

Как вид социальной установки, установка на здоровый образ жизни рассматривается нами в качестве готовности личности следовать нормам и требованиям здоровой жизнедеятельности, основанной на сознательной ориентации данной личности на определенный способ восприятия, отношения и реагирования в ситуациях, затрагивающих ее физическое, психическое и духовное здоровье. Даная установка выполняет следующие функции:

- инструментальную, показывающую, что человек приобщается к системе норм и ценностей здоровой жизнедеятельности;

- самозащиты, оберегающей человека от негативных чувств по отношению к самому себе в процессе его приобщения к здоровой жизнедеятельности;
- оценочно-экспрессивную, отражающую способность человека выражать индивидуально-личностное отношение к нормам и требованиям здорового образа жизни;
- познавательную, выражающуюся в стремлении человека привести в систему личностные смыслы знаний о нормах и ценностях здорового образа жизни.

В структуре установки на здоровый образ жизни можно выделить 3 компонента:

- когнитивный, объединяющий представления о сущности здорового образа жизни и путях приобщения к нему;
- эмоциональный, выражающий эмоциональное отношение к проблемам здорового образа жизни, их субъективную оценку;
- поведенческий, представленный нормами поведения, соответствующими здоровому образу жизни.

Ведущими характеристиками установки на ЗОЖ являются следующие:

- сущностные, трактующие установку на здоровый образ жизни в качестве готовности к осуществлению здоровой жизнедеятельности;
- содержательные, позволяющие рассматривать установку на здоровый образ жизни как разновидность смысловой установки, выражающей личностный смысл отношения субъекта к здоровой жизнедеятельности;
- регулятивные, обосновывающие установку на здоровый образ жизни как вид социальной установки, регулирующей деятельность человека в аспекте, касающемся его здоровья;
- структурные, раскрывающие компонентный состав установки на здоровый образ жизни как совокупность когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов.

Формирование установки на здоровый образ жизни – длительный и многоаспектный процесс, успешность которого обеспечивается рядом условий:

1. Охват важнейших параметров жизнедеятельности личности, включающих:
 - облюдение оптимального двигательного режима;
 - тренировку иммунитета и закаливание;
 - организацию рационального питания и режима жизнедеятельности;
 - психофизиологическую регуляцию;
 - искоренение вредных привычек;
2. Учет структуры установки, что требует целостного единства трех аспектов работы:
 - усвоения системы знаний о сущности здорового образа жизни и путях его формирования;
 - стимулирования самосознания человека, направленного на эмоционально-личностное отношение к идее здорового образа жизни;
 - освоения норм поведения, соответствующих здоровому образу жизни.

В общем плане для установки любой формы поведения необходимы два момента: цель должна восприниматься как стоящая усилий и достижимая. Можно выделить несколько факторов, существенных для установки на ведение здорового образа жизни:

- знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему;
- желание быть хозяином своей жизни – вера в то, что здоровое поведение в действительности даст положительные результаты;
- положительное отношение к жизни – взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно наслаждаться;
- развитое чувство самоуважения, осознание того, что ты достоин, наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить тебе жизнь;
- проговоренные правила в семье;
- способность конструктивно справляться со своими негативными чувствами;
- адекватная самооценка;
- личный пример родителей [7; 8].

Не следует забывать о том, что стремление сохранить и укрепить свое здоровье должно быть ориентировано на понимание важности состояния собственного здоровья для творческой, активной, социально полезной (в том числе, будущей профессиональной) деятельности, ведь часто и выбор специальности определяется кругом требований, которые предъявляются и к состоянию здоровья человека.

При формировании установки на здоровый образ жизни следует учитывать основные цели воспитания ценностных основ здорового образа жизни, включающие следующие компоненты:

- личностный – воспитание стремления к проявлению личностных качеств, характеризующих здорового человека (стремление быть здоровым);
- гносеологический – воспитание стремления к самопознанию и самоопределению, т. е. стремления познать и понять самого себя, опираясь на знания о человеке как таковом: знания о природе человека, о его сущностных качествах, о его базовых потребностях и т. п. для того, чтобы строить свою жизнь исходя из этого;
- культурологический – воспитание стремления к построению тех основных социокультурных форм организации жизни человека, которые обеспечивают актуализацию его потенциальных собственно человеческих возможностей;
- деятельностный – воспитание стремления к самостоятельному построению таких оптимальных форм отношений с действительностью, которые обеспечивают телесное, душевное и духовное благополучие человека, актуализации его открытости миру и собственно человеческих возможностей.

Технология воспитания ценностных основ здорового образа жизни, ориентированного на развитие ценностного мира человека, должна складываться из методов воспитания, обеспечивающих организацию следующих видов деятельности воспитанников:

- выявление и формулировка проблем, связанных с переживанием воспитанниками как состояния благополучия (здоровья), так и болезни;
- поиск способов разрешения выявленных проблем;
- обоснование предлагаемых способов разрешения выявленных проблем с опорой на систему научных, философских знаний, на аксиоматические высказывания, на примеры из обыденной жизни;
- участие в дискуссии по поводу определения оптимальных способов решения выявленных проблем;
- создание проектов самостоятельной деятельности по изучению условий возникновения проблемы, по поиску способов их решения, по решению проблем, связанных с недостатком или утратой человеком здоровья;
- деятельность по решению конкретных проблем, связанных с укреплением и сохранением своего здоровья;
- анализ собственной деятельности по решению проблем, связанных с укреплением и сохранением своего здоровья;
- ценностная рефлексия.

Таким образом, формирование установки на здоровый образ жизни является актуальной проблемой для нашего общества и требует более глубокого изучения. Нами была определена структура установки на здоровый образ жизни, ее функции, условия и методы формирования. На наш взгляд, необходимо опираться на преемственность в организации данного процесса, психолого-педагогические воздействия должны осуществляться на основе интегративного подхода, обеспечивающего современному человеку возможность стать носителем идеи здоровья как ценности, как основного жизненного приоритета.

Библиографические ссылки

1. Википедия : свободная энцикл. URL: <http://ru.wikipedia.org/> (дата обращения: 11.02.2016).
2. Лисицин Ю. П., Сахно А. В. Здоровье человека – социальная ценность. М. : Мысль. 1988.

3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. М. : Физкультура и спорт, 1990.
4. Узнадзе Д. Н. Хрестоматия. М., 1976. С. 260–270.
5. Олпорт Г. Становление личности: избранные труды. М. : Смысл, 2002.
6. Асмолов А. Г. Деятельность и установка. М., 1979. С. 328–401.
7. Безруких Н. А. Формирование установки студентов на здоровый образ жизни в образовательном процессе профессиональной школы : дис. ... канд. пед. наук. Саратов, 2006.
8. Малеиченко Е. А. Формирование установок на здоровый образ жизни в профессиональной подготовке студентов-юристов : автореф. дис. ... канд. мед. наук. Волгоград. 2007.

References

1. Wikipedia : the free encyclopedia. URL: <http://ru.wikipedia.org/> (date of visit: 11.02.2016).
2. Lisitsyn Y. P., Sakhno A. V. Human health – social value. M. : Thought, 1988.
3. Brekhman I. I. Valeology – science about health. M. : Physical Education and Sports, 1990.
4. Uznadze D. N. Reader. M., 1976. P. 260–270.
5. Allport G. Formation of the person: Ibrahim Works. M. : Meaning, 2002.
6. Asmolov A. G. Activities and installing. M., 1979. P. 328–401.
8. Bezrukikh N. A. Forming students to install a healthy lifestyle in the educational process of vocational schools : dis. ... cand. ped. sci. Saratov, 2006.
8. Maleichenko E. A. Formation plants for a healthy lifestyle in the training of law students : author. dis. ... cand. honey. sci. Volgograd, 2007.

© Иоакимиди Ю. А., 2016

УДК 796.323.2

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

Е. М. Исакова¹, Л. А. Беседина²

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: lena.isakova.97@bk.ru

Использование в физическом воспитании спортивных игр и единоборств на занятиях физической культурой позволяет приобщить студентов к здоровому образу жизни, стимулировать мотивацию к занятиям спортом, воспитать важные психофизические и личностные качества, повысить эффективность процесса физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивные игры, единоборства, физическая культура в вузе, студенческий спорт.

PHYSICAL TRAINING, SPORTS AND SINGLE COMBATS

E. M. Isakova¹, L. A. Besedina²

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: lena.isakova.97@bk.ru

Use in physical education sports and martial arts at the lessons of physical culture allows to introduce the students to a healthy lifestyle, to stimulate motivation to sports activities, to raise important psychophysical and personal qualities, increase the efficiency of process of physical education.

Keywords: physical education, sports and games, martial arts, physical culture in the university, student sports.

Актуальность темы обусловлена тем, что для всего человечества игры являются средством воспитания детей, познания мира и подготовки новых поколений к предстоящей жизни. В современных условиях подвижные игры, в сочетании с различными физическими упражнениями, используются как важнейшее средство физического воспитания не только подрастающего поколения, но и всего населения.

Одной из ключевых задач реализации физического воспитания в высшем учебном заведении является формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. По мнению Л. И. Лубышевой, большой ущерб физическому воспитанию наносит приоритет нормативного подхода, когда учебный процесс и деятельность преподавателя ориентированы не на личность студента, а на внешние показатели, характеризующиеся контрольными нормативами, что не способствует приобщению студентов к сфере физической культуры. В этом случае отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию носит поверхностно-формальный характер, а целью посещения занятий является сдача зачета или экзамена. Физическое воспитание на личностном уровне не принимается как ценность.

Полученный в ряде исследований экспериментальный материал дает основание утверждать, что обучаемый будет проявлять активность на занятиях в том случае, если выбранная деятельность будет отвечать его потребностям, интересам и индивидуально-психологическим особенностям. В работах Е. П. Ильина, В. А. Сальникова показано, что развитие двигательных способностей в значительной степени зависит от соответствия планируемых параметров и характеристики нагрузки индивидуально-психологическим особенностям занимающихся.

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, готового к профессиональной деятельности и защите своей Родины. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: понимание социальной роли физического воспитания в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к воспитанию физической культурой, установки на здоровый образ 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, определяющих психофизическую подготовленность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Решение этих важных задач производится непосредственно на занятиях физической культурой и спортом в вузе.

Игра исторически сложившееся общее явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

С помощью подвижных игр и единоборств развиваются разнообразные двигательные качества, и, прежде всего, скорость и ловкость. В связи с требованиями, предъявляемыми к человеку высоко автоматизированной работой, в особенности значительным, есть развитие зрительно-двигательной координации и появление так называемой «умелости». Сложные и разнообразные движения в игровой деятельности оказывают содействие гармоническому развитию опорно-двигательного аппарата.

Спортивные игры и единоборства как важнейшее средство физического воспитания населения широко используются в образовательных учреждениях нашей страны в поэтапном обучении (детский сад – школа – вуз). Их целенаправленно применяют на практических занятиях по физической культуре в вузах для повышения уровня физического развития, выносливости и физической работоспособности студентов. Важным фактором является улучшение умственной работоспособности студентов, занимающихся активной двигательной деятельностью. Занятия физическими упражнениями и играми вырабатывают чувство ритма, т. е. умение производить ряд движений в одинаковые промежутки времени, способствуют улучшению координации движений во времени и пространстве, вырабатывают психологическую устойчивость к стрессам и другие очень важные качества. Следует особо отметить, что регулярные занятия физическими упражнениями и играми, а также целый ряд сопутствующих факторов не только повышают общую физическую подготовленность, но и укрепляют

здоровье студентов вузов. Это связано с их благоприятным воздействием на развитие и функционирование всех органов и систем подрастающего поколения (двигательной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, сенсорной и др.). В связи с этим спортивные игры являются одним из основных средств физического воспитания студентов. Средствами физического воспитания студентов служат разнообразные физические упражнения и игры, а также гигиенические факторы (соблюдение температурных и других норм гигиены на занятиях, рационального режима труда и отдыха) и естественные силы природы.

В процессе развития общества менялась структура спортивных игр из-за коренных изменений сознания и духовных потребностей людей. Важным фактором изменения во внутренней структуре любого вида спорта являлся также естественный процесс развития науки и техники. С внедрением результатов различных научных открытий во многих видах спорта совершенствовались конструкция и качество спортивного инвентаря и оборудования, изменялись и сами правила соревнований. Прогресс в науке и технике способствовал постоянному совершенствованию теории, методики и практики спортивной тренировки, медико-биологического обеспечения тренировочного процесса, методов и средств восстановления работоспособности спортсменов в макро и микроциклах спортивной подготовки и т. д. Постоянно увеличивающиеся требования к зрелищности, динамичности спортивных соревнований требуют пересмотра правил соревнований во многих видах спорта и изменения методики подготовки спортсменов. Соревнование является основным и обязательным условием любой спортивной деятельности, направленной на развитие специальных способностей человека. Оно требует мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека.

Всестороннее воспитание подрастающего поколения с гармоничным развитием физических качеств и духовного совершенствования – важнейшая цель нашего общества. Поэтому необходима разработка и осуществление практических мероприятий по развитию массовой физической культуры и спорта в нашем обществе с тем, чтобы занятия физическими упражнениями и спортом становились повседневной потребностью современного человека [1–5].

Библиографические ссылки

1. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь. М. : Аспект Пресс, 2005.
2. Трещева О. Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования : монография. Омск, 2012.
3. Физическая культура : учеб. пособие для подготовки к экзаменам / под ред. В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко. СПб. : Питер, 2014.
4. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студ. вузов / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. М. : Юнити-Дана, 2007.
5. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2014.

References

1. Il'inich V. I. Studencheskij sport i zhizn'. M. : Aspekt Press, 2005.
2. Treshcheva O. L. Formirovanie kul'tury zdorov'ya v usloviyah sovremennogo obrazovaniya : monografiya. Omsk, 2012.
3. Fizicheskaya kul'tura : ucheb. posobie dlya podgotovki k ehkzamenam / pod red. V. Yu. Volkova i V. I. Zagorujko. SPb. : Piter, 2014.
4. Fizicheskaya kul'tura i fizicheskaya podgotovka : uchebnik dlya stud. vuzov / pod red. V. Ya. Kikotya, I. S. Barchukova. M. : Yuniti-Dana, 2007.
5. Fizicheskaya kul'tura studenta : uchebnik / pod red. V. I. Il'inicha. M. : Gardariki, 2014.

© Е. М. Исакова, Л. А. Беседина, 2016

УДК 159.91-057.87

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ НЕОБОСНОВАННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Е. И. Кокова¹, Ю. А. Копылов², В. А. Кузьмин³

¹Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: kokovaei@mail.ru

²Институт возрастной физиологии Российской академии образования
Российская Федерация, 121119, Москва, ул. Погодинская, 8, корп. 2
E-mail: yuko.47@mail.ru

³Военно-инженерный институт Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79
E-mail: atosn35@mail.ru

Исследованы психофизиологические показатели (педагогическая характеристика, интерес к занятиям физической культурой, использование элементов здорового образа жизни в повседневной деятельности, уровень развития основных двигательных качеств, уровень сформированности социально значимых качеств личности) студентов высших учебных заведений, имеющих высокий, средний и низкий уровень необоснованной тревожности. Полученные данные могут использоваться для оптимизации учебно-педагогического процесса в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: тревожность, утомление, агрессивность, физическая культура, здоровый образ жизни, двигательные качества, уважение к окружающим, коллективизм, трудолюбие, целеустремленность.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL INDICATORS OF UNIVERSITY STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF UNDUE ANXIETY

E. I. Kokova¹, Yu. A. Kopylov², V. A. Kuzmin³

¹Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: kokovaei@mail.ru

²Age Physiology Institute of the Russian Academy of Education
8, block 2, Pogodinskaya Str., Moscow, 121119, Russian Federation
E-mail: yuko.47@mail.ru

³Military Engineering Institute of Siberian Federal University
79, Svobodnyy Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation
E-mail: atosn35@mail.ru

Studied the physiological indicators (pedagogical characteristics, interest in physical culture, the use of the elements of a healthy lifestyle in their daily activities, the level of development of basic motor qualities, the level of formation of socially significant qualities of the person) students in higher education, with high, medium and low levels of undue anxiety. The data obtained can be used to optimize the teaching and educational process in higher educational institutions.

Keywords: anxiety, fatigue, aggression, physical education, healthy lifestyle, movement quality, respect for others, teamwork, hard work, and commitment.

Исследованиями установлено, что значительная часть студентов высших учебных заведений имеет повышенный уровень необоснованной тревожности, который сопровождается низкой двигательной подготовленностью [1]. Под тревожностью понимается персональная психическая особенность, которая обнаруживается в устремлении человека испытывать волнение по сравнительно незначительным поводам. Неоправданная тревожность связана с неизвестной и не установленной опасностью, и проявляется в относительно благополучных для человека обстоятельствах. Причины возникновения тревожности у разных людей до сих пор до конца не установлены.

Предположительно, тревожность может стать следствием, в том числе, недостаточной физической активности, чем отличаются студенты высших учебных заведений, и некорректного формирования программы учебно-педагогического процесса [2]. Тревожность существенным образом негативно влияет на адаптацию к учебно-педагогическому процессу, успешность усвоения программного материала по образовательным предметам, ухудшение соматического здоровья, функциональной подготовленности, формирование личности студентов высших учебных заведений и воспитание потребности в физическом самосовершенствовании [3; 4].

Предположили, что картина психофизиологических показателей студентов, имеющих разный уровень необоснованной тревожности позволит более успешно осуществлять педагогический процесс по образовательным предметам и физическому воспитанию в режиме высшей школы.

Целью исследования явилась разработка психофизиологического портрета студентов высших учебных заведений, имеющих высокий, средний и низкий уровень тревожности.

Методом анкетирования выявляли уровень тревожности 248 студентов (юношей и девушек) педагогических факультетов, в возрасте 19–20 лет. Выделено три группы – с низкой, средней и высокой степенью необоснованной тревожности. В каждой из трех выделенных групп исследовали следующие показатели.

Педагогическая характеристика. Исследовали уровень неусидчивости, быстроту нарастания утомления, реакцию на низкие оценки, уровень концентрации внимания, агрессивность. Показатели педагогической характеристики оценивались педагогами высшего учебного заведения по пятибалльной системе: 1 балл – никогда не проявляется данный показатель, 2 балла – проявляется редко, 3 балла – проявляется часто; 3 балла – проявляется очень часто и 4 балла – проявляется практически всегда.

Мотивы к занятиям физической культурой. Для выявления предпочтительных мотивов к занятиям физической культурой у студентов использовали девять утверждений, которые выявляли мотивы: не отстать от своих товарищей, поддержать престиж своей группы, поддержание высокой работоспособности, приобретать новые знания, интерес к физической культуре, «быть сильным», занятия для получения одобрения окружающих, привлекательности личности преподавателя физического воспитания, принуждения со стороны окружающих. Каждый студент оценивал все предложенные мотивы по пятибалльной системе, после чего вычисляли среднюю величину набранных баллов для каждого мотива.

Использование элементов здорового образа жизни в повседневной деятельности. Испытуемые по пятибалльной системе оценивали следующие позиции: соблюдение режима дня, использование закаливающих процедур, самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня, занятия в спортивных секциях, выполнение физических упражнений в течение дня, гигиенически обоснованную длительность ночного сна. Каждый ответ оценивался по пятибалльной системе. Подсчитывалась сумма баллов, набранная испытуемым по тестовым вопросам. Затем вычислялась средняя величина.

Уровень сформированности основных двигательных качеств – быстроты движений, координации, скоростно-силовых показателей, общей (аэробной) выносливости, гибкости и мышечной силы определялся при помощи педагогических двигательных тестов: бег на 30 м, «челночный» бег 3×10 м, прыжок в длину с места, бег на 1 000 м, наклон вперед из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши) и на низкой перекладине из виса лежа (девушки).

Уровень сформированности социально значимых качеств личности. Испытуемым методом анкетирования предлагали оценить утверждения об особенностях их качеств – уважения к окружающим, коллективизма, значимости своего учебного труда для общества, трудолюбия, творческой активности, целеустремленности. Каждое утверждение оценивалось по пятибалльной шкале. После подсчета набранных каждым испытуемым баллов определяли средний уровень сформированности социально значимых качеств.

Результаты исследования показали следующее.

Педагогическая характеристика. Сравнение полученных данных в трех группах студентов с низким (I группа), средним (II группа) и высоким (III группа) уровнем необоснованной тревожности показало следующее.

Показатели неусидчивости оказались наиболее высокими в III группе и самыми низкими в I группе.

Быстрота нарастания утомления менее выражена в I группе и достигает наибольших уровней в III группе тревожности.

Реакция на низкие оценки менее выражена в I группе и больше всего проявляется в III группе тревожности.

Уровень концентрации внимания меньше всего в III группе, и наиболее проявляется в I группе.

Агрессивность в трех исследованных группах находится примерно на одинаковом уровне.

Мотивы к занятиям физической культурой. Мотив интереса к занятиям физической культурой в I и II группах находится примерно на одинаково высоком уровне. Несколько ниже интерес к занятиям находится у представителей III группы.

Мотив занятий по принуждению имеет самые низкие рейтинги во всех трех группах испытуемых. Это указывает на необходимость минимизировать педагогический прием принуждения студентов к занятиям физической культурой.

Мотив приобретения новых знаний высок в I группе, меньше – в группе II. Менее всего данный мотив сформирован у студентов III группы (с наибольшими показателями тревожности).

Мотив поддержания высокой работоспособности характерен в наибольшей степени для I группы, затем следует группа II и в заключении – группа III.

Мотив занятий физической культурой для получения одобрения окружающих характерен для всех трех групп, и находится на низком уровне сформированности.

Аналогичная картина присутствует и в мотиве «не отстать от своих товарищей», что может характеризовать скрытые потребности в самоактуализации. При этом данный мотив является одним из наиболее сформированных, что указывает на необходимость постоянного поощрения любых достижений студентов на занятиях физической культурой и на занятиях по общеобразовательным предметам.

В I и II группе мотив занятий физической культурой для поддержания престижа своей группы достоверно ($p < 0,05$) ниже по сравнению с уровнем сформированности в III группе, где этот показатель имеет более высокие величины.

Мотив «быть сильным» высок в I группе (с меньшим уровнем тревожности), и достоверно ниже во II и III группе, где различий не выявлено.

Низкий уровень мотива, характеризующего значимость личности преподавателя физического воспитания, во всех трех группах находится на низком уровне, что позволяет говорить о необходимости повышения качества подготовки педагогов по физическому воспитанию.

Использование элементов здорового образа жизни в повседневной деятельности. Выявлено что соблюдают режим дня студенты преимущественно из I группы тревожности. Достоверно ниже этот показатель во II и III группах. Вероятно, что нарушение режима дня может провоцировать тревожность у студентов.

Закаливающие процедуры и утреннюю гигиеническую гимнастику выполняет незначительное количество студентов, и достоверных различий по этому признаку не выявлено.

Занятия в спортивных секциях в наибольшей степени характерны для I группы тревожности, и в меньшей степени – для III группы.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня в трех исследованных группах примерно одинаковы в I и II группах. В III группе этот элемент практически отсутствует.

Такой элемент здорового образа жизни, как достаточная продолжительность сна, соблюдают в большей степени студенты I и II группы тревожности в меньшей степени – III группы.

Функциональная подготовленность. Исследование выявило, что показатели в педагогических двигательных тестах студентов I и II группы примерно одинаковы и находятся на среднем и высоком уровнях. Существенно ниже ($p < 0,001$) результаты в III группе.

Уровень сформированности социально значимых качеств личности. Качество уважения к окружающим характерно для I и II групп студентов. Существенно ниже ($p < 0,01$) уровень сформированности этого показателя в III группе.

Самый низкий показатель коллективизма выявлен в III группе по сравнению с показателями I и II групп.

Осознание значимости своего учебного труда для общества отличает представителей I группы, а в группах II и III находится на низком уровне.

Трудолюбие характерно для I и II групп студентов, и менее сформировано у студентов III группы.

По показателю творческой активности II группа в худшую сторону отличается от I и III групп, где различий не выявлено.

Качество целеустремленности находится во всех трех группах примерно на одинаковом уровне сформированности.

Таким образом, полученные данные указывают на необходимые мероприятия по коррекции ряда показателей для снижения уровня необоснованной тревожности студентов высших учебных заведений. Необходимо корректировать такие показатели педагогической характеристики, как неусидчивость, устойчивость к утомлению, реакции на низкие оценки, а так же повышать уровень концентрации внимания.

Подлежат формированию такие мотивы, как интерес к занятиям физической культурой, мотив приобретения новых знаний, поддержания высокой работоспособности и «быть сильным».

Для введения навыков здорового образа жизни в повседневную деятельность студентов следует активнее внедрять следующие мероприятия: занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня, а также обеспечивать достаточную продолжительность сна.

Для уменьшения уровня необоснованной тревожности необходимо проводить мероприятия по формированию следующих качеств: уважения к окружающим, коллективизма, осознания значимости своего учебного труда для общества и трудолюбия. Все указанные мероприятия должны проводиться на фоне повышения функциональной подготовленности по всем исследованным педагогическим двигательным тестам.

Выявленная картина психофизиологических показателей студентов высших учебных заведений позволит более успешно осуществлять учебно-педагогический процесс для повышения уровня профессиональной подготовленности будущих специалистов.

Библиографические ссылки

1. Substantiation of effectiveness of trainings on health related methodic for students with weakened motor fitness / V. A. Kuzmin, Yu. A. Kopylov, M. D. Kudryavtsevet al. // Physical education of students. 2015. № 6. P. 43–50.
2. Formation of professionally important qualities of students with weakened motor fitness using a health related and sport-oriented training program // V. A. Kuzmin, Yu. A. Kopylov, M. D. Kudryavtsev et al. // Journal of Physical Education and Sport. 2016. № 1. P. 136–145.

3. Боченкова Е. В., Губская Н. М. Влияние физического воспитания на личность занимающегося // XXVII науч. конф. студентов и молодых ученых вузов Юга России : тез. докл. Краснодар, 2000. С. 15–16.

4. Сысоев В. В. Формирование у студентов непрофильных педагогических специальностей потребности в физическом самосовершенствовании : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Брянск, 2003.

References

1. Substantiation of effectiveness of trainings on health related methodic for students with weakened motor fitness / V. A. Kuzmin, Yu. A. Kopylov, M. D. Kudryavtsevet al. // Physical education of students. 2015. № 6. P. 43–50.

2. Formation of professionally important qualities of students with weakened motor fitness using a health related and sport-oriented training program // V. A. Kuzmin, Yu. A. Kopylov, M. D. Kudryavtsev et al. // Journal of Physical Education and Sport. 2016. № 1. P. 136–145.

3. Bochenkova E. V., Gubskaya N. M. Vliyanie fizicheskogo vospitaniya na lichnost' zanimayushchegosya // XXVII nach. konf. studentov i molodyh uchenyh vuzov Yuga Rossii : tez. dokl. Krasnodar, 2000. S. 15–16.

4. Sysoev V. V. Formirovanie u studentov neprofil'nyh pedagogicheskikh special'nostej potrebnosti v fizicheskom samosovershenstvovanii : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Bryansk, 2003.

© Кокова Е. И., Копылов Ю. А., Кузьмин В. А., 2016

УДК 372.363

СПОРТ КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

В. М. Кравченко¹, Л. А. Бартновская², А. Л. Кузнецов³

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

¹E-mail: ver1113@yandex.ru

²E-mail: larabart@mail.ru

³E-mail: tibet58@yandex.ru

Физическая активность детей старшего дошкольного возраста в ДООУ должна быть ориентирована на детский спорт, потому что он дает общие представления о характере воздействия системы физических упражнений на человека. Занятия физическими упражнениями повышают интерес к конкретным видам спорта, имеют воспитательное и образовательное значение, регулируют поведение детей, способствуют укреплению их физического здоровья и развитию двигательных кондиций.

Ключевые слов: спорт, мотивация, физическая активность, дети, дошкольное образовательное учреждение.

SPORT AS A MEANS OF MOTIVATING CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

V. M. Kravchenko¹, L. A. Bartnovskaya², A. L. Kuznetsov³

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: ver1113@yandex.ru

²E-mail: larabart@mail.ru

³E-mail: tibet58@yandex.ru

The physical activity of children at the senior preschool age in PSEI must be aimed at children's sports because it gives general ideas how the system of physical exercises influences a human being. Doing physical exercise increases some interest in particular types of sports, has an educative and educational meaning, controls children's behavior, and is instrumental in strengthening their physical health and developing their physical qualities.

Keywords: sport, motivation, physical activity, children, pre-school educational institution.

Одной из наиболее сложных структур личности дошкольников является формирование мотивации на естественную и специально организованную двигательную деятельность. Теоретический анализ психолого-педагогической литературы свидетельствует о том, что в разные периоды времени ученые рассматривали источник активности, которая побуждает индивида к движению, старались понять мотивы, лежащие в основе поведения и деятельности человека [1].

Деятельность дошкольников побуждается целой системой мотивов, имеющих разную побудительную силу. Для одних ведущим мотивом служит оценка взрослых, для других – интерес, увлеченность и др. В структуре мотивов, определяющих желание дошкольников заниматься спортом, можно выделить:

- биологический побудитель – гены (кинезофилия);
- познавательный мотив («Я хочу научиться чему-то новому»);
- оценочные мотив («Я буду заниматься спортом, потому что меня будут хвалить»);
- образ или модель («Я хочу быть сильным»);
- поведение-подражание и пример окружающих («Я хочу быть быстрым, как папа»);
- любознательность («Я хочу участвовать в спортивных соревнованиях, потому что мне это интересно»);

Формирование мотивации детей дошкольного возраста на занятия спортом – сложный биологический и психолого-педагогический механизм, который осуществляется через мотивацию детей на конкретную физическую активность, в результате чего повышается их интерес к занятиям спортом.

Содержание физической активности ребенка составляют занятия физическими упражнениями, в основе которых целенаправленные движения. Цель занятий физическими упражнениями в спорте – достижение высокого уровня физического потенциала человека, его двигательных способностей, приобретение навыков правильного выполнения движений, формирование физического здоровья, воспитание упорства, трудолюбия, высокого уровня самодисциплины. Это не может быть достигнуто никаким другим путем, кроме систематических занятий. Основу тренировочного эффекта, его механизм определяет фундаментальное свойство всего живого – способность к адаптации, развитию на основе приспособления к внешним воздействиям.

Благодаря реализации в процессе тренировки физиологического механизма адаптации происходит накопление ребенком все новых и новых физических кондиций, мобилизации новых внутренних ресурсов организма.

Задача тренировочных занятий состоит в подготовке физиологической организации ребенка, его мышц и связок, систем управления движениями и их энергетического обеспечения, психики к предстоящему повышению физических и умственных нагрузок с началом учебы в начальной школе.

Основная направленность физической активности детей пятого года жизни – расширение арсенала освоенных элементарных движений, подготовка к интенсивному освоению новых сложных в техническом отношении упражнений. В этот возрастной период нужно тщательно анализировать степень трудности тех или иных упражнений для ребенка, подмечать, что ему нравится делать больше, а что меньше и в то же время побуждать ребенка преодолевать трудности. Обращать его внимание даже на маленькие победы над собой. Следует прививать детям понимание, что только трудом, упорством и настойчивостью можно добиться поставленных целей.

На шестом году жизни необходимо больше уделять внимание специализированным тренировкам, отдельным физическим качествам, освоению новых движений, овладению более сложными видами движений из различных видов спорта.

Шестилетние дети способны к освоению сложных движений и психологически больше готовы к специализированной тренировке. Надо создать им условия, для обогащения моторики, которая в будущем окажется полезной в любой спортивной специализации [2].

Несомненно, что при большом разнообразии видов спорта, физическим упражнениям в ДОУ можно придать спортивный и соревновательный характер и условно разделить на следующее.

1. Жизненно и социально необходимые движения. Люди пользуются ими с детских лет и в течение жизни (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, борьба, плавание, равновесие и некоторые формы передвижения с помощью простых снарядов: лыжи, коньки, велосипед и др.).

Все эти движения будут носить спортивный характер, когда обозначен предел их достижения (сила, скорость, расстояние, время и др.) и препятствия, которые должны быть преодолены (прыжок в высоту, длину, через препятствие и др.).

2. Подвижные игры. Игры могут принять соревновательный характер с правилами и с определенным составом участников.

3. Гимнастика. Она создает умение и привычку действовать сознательно, учит анализировать комплексные формы движений, сочетать простейшие формы в более сложные комбинации и др.

Итак, мы выяснили, что для физической активности дошкольников и укрепления их здоровья особенно благоприятны занятия спортом.

В связи с этим нами был проведен опрос дошкольников в ДООУ Советского района г. Красноярска по выявлению интересов на занятия детским спортом, который показал, что 42,5 % детей не компетентны в данном вопросе (см. таблицу). Настораживает, тот факт, что желание у дошкольников есть заниматься спортом, но реализовать свой потенциал они не могут [3].

Интерес дошкольников к спорту, %

Вид спорта	Мальчики, человек	Мальчики, %	Девочки, человек	Девочки, %	Всего, человек	Всего, %
Хотел бы заниматься в секции, но не знаю, в какой	27	37,5	35	47,3	62	42,5
Плавание	8	11,1	10	13,5	18	12,3
Футбол	10	13,9	1	1,4	11	7,5
Фигурное катание	6	8,3	5	6,7	11	7,5
Гимнастика	2	2,8	8	10,8	10	6,8
Не хочу заниматься	—	—	10	13,5	10	6,8
Легкая атлетика	2	2,8	3	4	5	3,4
Каратэ	4	5,5	—	—	4	2,7
Бокс	3	4,2	—	—	3	2,1
Хоккей	3	4,2	—	—	3	2,1
Баскетбол	3	4,2	—	—	3	2,1
Лыжный	2	2,8	1	1,4	3	2,1
Борьба	2	2,8	—	—	2	1,4
Теннис	—	—	1	1,4	1	0,7

Полученные нами данные позволяют определить отношение современных дошкольников к спорту, основные организационно-педагогические направления мотивации детей на занятия спортом.

В соответствии с теоретическими предпосылками нами была разработано авторское программное сопровождение технологии игрового тренинга под названием «Капелька спорта» включающее следующие педагогические формы и средства, способствующие формированию мотивации детей дошкольного возраста на занятия спортом в зависимости от решаемых задач:

— на начальных этапах внедрения экспериментальной технологии в детском саду (сентябрь–октябрь) в содержание занятий по физическому воспитанию детей необходимо включать до 90 % различных игр и упражнений для того, чтобы повысить интерес и активизировать детей на выполнение различных физических упражнений;

— в последующие периоды учебного года (ноябрь–декабрь) до 50 % времени в содержание занятий по физическому воспитанию необходимо включать более специализированные физические упражнения из различных видов спорта, что способствует формированию интереса детей к определенным видам спорта;

– в январе необходимо организовывать массовые физкультурно-спортивные мероприятия для детей по избранным видам спорта, что позволит дошкольникам более целенаправленно проявить себя в том или ином виде спорта;

– в феврале–марте на занятиях по физическому воспитанию воспитателю необходимо, более системно уделять больше внимания на формирование интереса у детей на занятия различными видами спорта, на основе учета индивидуальных двигательных способностей и предпочтений;

– в апреле–мае занятия по физическому воспитанию необходимо проводить с детьми в соревновательной форме по изученным видам физических упражнений, более целенаправленно мотивировать детей на занятия избранными видами спорта, предлагать детям дополнительно посещать по интересам различные спортивные секции [3; 4].

Таким образом, разработанная нами программное сопровождение «Капелька спорта» позволит эффективнее использовать различные физические упражнения в дошкольном образовательном учреждении, которые будут способствовать мотивации физической активности через занятия спортом [5].

Библиографические ссылки

1. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. М. : Физкультура и спорт, 1991.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М. : Физкультура и спорт, 1988.
3. Кравченко В. М., Бартновская Л. А. Отношение дошкольников к здоровым потребностям на основе знаний // Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни : материалы XVI традиц. междунар.о симп. Красноярск, 2013. С. 288–292.
4. Кравченко В. М., Бартновская Л. А., Минченков К. А. Технология игрового тренинга формирования мотивации у дошкольников на занятия спортом // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 6. С. 34–37.
5. Кравченко В. М. Научно-методические подходы к физической культуре дошкольников // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: проблемы и перспективы развития : сб. матер. IV Междунар. электрон. науч.-практ. конф. / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2014. С. 78–81.

References

1. Fomin N. A., Vavilov Yu. N. Physiological bases of physical activity. M. : Physical education and sport, 1991.
2. Balsevich V. K. Physical culture for all and for everyone. M. : Physical education and sport, 1988.
3. Kravchenko V. M., Bartnovskaya L. A. Otnosheniye of preschool children to healthy requirements on the basis of knowledge //Modern developments of physical culture, sport and tourism. State and prospects of formation of a healthy lifestyle : materials XVI of a traditional intern. symp. Krasnoyarsk, 2013. P. 288–292.
4. Kravchenko V. M., Bartnovskaya L. A., Minchenkov K. A. Tekhnologiya of game training of formation of motivation at preschool children on sports activities //Physical culture: education, education, training. 2014. № 6. P. 34–37.
5. Kravchenko V. M. Scientific and methodical approaches to physical culture of preschool children // Physical training, sport, physical rehabilitation and a recreation in higher educational institutions: problems and prospects of development : collection of materials of IV Intern. electronic sci. conf. / Siberian State Aerospace University. Krasnoyarsk, 2014. P. 78–81.

© Кравченко В. М., Бартновская Л. А.,
Кузнецов А. Л., 2016

УДК 796.323.2

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЕ

А. А. Крынцова, Л. А. Беседина

Сибирский государственный аэрокосмический университет

имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

E-mail: kryncova1996@mail.ru

Изучено влияние здоровьесберегающих технологий в школе, сформировали задачи и ожидаемый результат данных технологий.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, школьное образование, физкульт-минутка, здоровый образ жизни.

HEALTH SAVING TECHNOLOGIES AT SCHOOL

A. A. Kryncova, L. A. Besedina

Reshetnev Siberian State Aerospace University

31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: kryncova1996@mail.ru

Have studied influence of health saving technologies at school, have created tasks and the expected result of these technologies.

Keywords: health saving technologies, school education, fizkultminutka, healthy lifestyle.

Я считаю, что на сегодняшний день, школа с ее учебной нагрузкой в значительном, негативно оказывает большое влияние на положение не только лишь соматического, но и психологического здоровья обучающегося, а отсутствие двигательной компенсации не ничем не заменить.

В период обучения в школе, совершается интенсивное возрастание, развитие, формирование разума и здоровья детей. В данный период организм более чувствителен к физическим и эмоциональным нагрузкам, стрессам, негативным условиям окружающей среды, а имеющаяся традиционная организация образовательного процесса формирует у школьников стабильные напряженные перегрузки, которые смогут доводить к неисправности механизмов саморегуляции физических функций организма и содействовать формированию хронических заболеваний, т. е. носит здоровьезатратный характер [1].

Ежегодно в школе значительно увеличивается количество детей с нарушениями зрения. Главными факторами данного, считаются возрастающие учебные нагрузки, гармонирующие с гиподинамией и уменьшением двигательной активности нынешних школьников, а таким образом недостаточная освещенность, нерациональное, несбалансированное согласно основным макро – и микронутриентам питание [2].

Не вызывает сомнения, то что нужен поиск путей, улучшения системы школьного образования, придания ей здоровьесберегающей направленности, формирования в школе факторов для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Разработку здоровьесберегающих образовательных технологий, необходимо рассматривать, равно как один из самых перспективных направлений в педагогике и здравоохранении XXI в.

Один из направлений, данной деятельности, способен быть формированием кабинетов самодиагностики здоровья школьников, в которых будет, осуществляется обучение детей, наиболее простым навыкам контроля за здоровьем. При данном особое внимание, обязательно уделяться состоянию зрения и разработке программ, на базе которых возлежат методы, способствующие сохранению зрения.

При посещении кабинета самодиагностики, ребята смогут научиться измерять и оценивать показатели собственного здоровья: измерять температуру тела, рост, вес, АД, силу мышц кисти, оценивать жизненную емкость легких, остроту зрения. Обучающиеся, будут вести дневник контроля здоровья, в который записывают результаты измерений, а потом оценивают конечные показатели самостоятельно, тем самым сопоставляя результаты собственных измерений с нормой, либо совместно со студентами-волонтерами, а также при необходимости с врачом-консультантом. В случае если данные результаты различаются от стандартной нормы, то врач предоставляет необходимые рекомендации, а при необходимости дает направление на углубленное обследование.

Изменение школьного образования, не способно проходить в отсутствии нового направления деятельности школы, обращенного на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развития у них потребности в здоровье и здоровом образе жизни. Зародившееся в последние годы сложно выговариваемое, но по содержанию четкое понятие «Здоровьесберегающие технологии» как раз и интегрирует все направления работы школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Для разработки здоровьесберегающих технологий в ОУ применялись следующие методы:

- метод теоретического анализа и синтеза работ отечественных педагогов и врачей;
- эмпирические методы (наблюдение, анкетирование, диагностирование физиологического состояния с применением педагогического навыка) могут помочь приобрести качественные сведения о причинах развития заболеваемости;
- метод моделирования применялся для построения программы «Начни с себя».

Я считаю, что новшество работы заключается в том, что в соответствии с задачами выбран не только практичный, однако и общетеоретический материал, разработаны условия к учащимся и задачи для их самостоятельной работы. С целью осуществления программы не потребуются специальных материальных расходов, при этом одновременно решаются задачи базовой части с конкретизацией отдельных из них (в плане оздоровительной направленности) и индивидуальные задачи вариативного компонента.

Цель: определить, здоровьесберегающие образовательные технологии, которые гарантируют школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него требуемые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, обучить в применение приобретенные знания в повседневной жизни.

Задачи исследования были следующими:

- сформировать сознательную необходимость в изучении ценностей здоровья и физической культуры (т. е. вовлечение интереса учащегося к проблеме собственного здоровья); обучить реально, оценивать и контролировать уровень здоровья детей и подростков;
- осуществлять постоянный мониторинг состояния здоровья, физиологической и двигательной подготовленности детей, подготовить методы самоконтроля и оценке физиологического здоровья каждого учащегося;
- на основании сведений о состоянии здоровья осуществить реабилитационные мероприятия;
- сформировать физиологический потенциал, что обеспечит результат нужного и необходимого уровня формирования физических качеств, системы двигательных умений и навыков, с целью установления каждому собственный путь к здоровью и благополучию;
- осуществлять валеологическое образование детей и подростков как важное условие развития здорового стиля жизни;
- актуализировать познания на уровне умения выполнения самостоятельных занятий и умений добавлять к ним других.

Главные направления в решении задач программы выглядели следующим образом:

- обучить учащихся определять собственное состояние и ощущения: ведение валеологического дневника;
- выработать интенсивную жизненную позицию: соблюдение режима дня и отдыха, двигательная активность, полное отсутствие вредных привычек;
- выработать взгляды о собственном теле, организме: лекции-беседы о здоровье и здоровом образе жизни;
- обучить укреплять и сохранять свое здоровье: физкультминутки, ЛФК, релаксация, традиционная и нетрадиционная медицина, закаливание;
- осознавать потребность и роль движений в физиологическом формировании; Учить правилам безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучить правилам поведения в экстремальных ситуациях и умениям проявлять первую доврачебную помощь;
- создавать взгляды о том, что полезно и что вредно для организма.

Методика работы основывалась:

- на создании персональной карты «Мониторинг здоровья»; установлении непрерывных признаков физиологического развития – рост, массы, ОГ, ЖЕЛ, динамометрии (кистей и становой), исследованиях данных физической подготовленности;
- приблизительной оценке (скрининг) состояния здоровья учащихся (осуществление функциональных проб);
- обучении методам самоконтроля и оценки физиологического здоровья учащихся (валеологический дневник);
- осуществлении психолого-педагогических методов диагностики здоровья;
- мониторинге здоровья (оценка динамики состояния здоровья учащихся);
- обнаружении и своевременном предотвращении недостатков и условий риска с помощью реабилитационных мероприятий на базе центра «Здоровье» с привлечением специалистов территориальной детской поликлиники.

Реабилитационные мероприятия включали: лечебную физкультуру, массаж, фитотерапию, физиотерапию, осуществление исследований по устранению утомления – осмотр, физкультминутки и др.

Ожидаемые результаты были следующими:

- динамика качественных характеристик здоровьесберегающей среды ОУ;
- предотвращение недостатка двигательной активности, устранение напряжения глазодвигательных мышц и профилактика «школьных болезней»;
- получение познаний обучающимися и педагогами и понимание собственной причастности к состоянию собственному здоровью;
- снижение дискомфортных (дезадаптационных) состояний учащихся;
- положительная динамика показателей здоровья детей по критериям, установленным экспериментом;
- улучшение здоровья педагогов, развитие стойкой мотивации к здоровому образу жизни;
- распространение нынешних подходов к проведению занятий по ЗОЖ.

Здоровый образ жизни не занимает пока 1-ое место в иерархии потребностей и ценностей человека в современном мире. Однако если мы не обучим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять собственное здоровье. Если мы станем индивидуальным примером, показывать здоровый образ жизни, тогда в данной ситуации можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровы и развиты не только личностно, умственно, духовно, но и физически. Если раньше заявляли: «В здоровом теле – здоровый дух», то в таком случае не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть и здорового.

Я считаю, то, что применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе дает возможность учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном

пространстве, выявить собственные творческие способности, а учителю продуктивно осуществлять профилактику асоциального поведения.

Радость и чувствительный подъем, а не только удовлетворение от правильно произведенных движений, соответствуют потребностям растущего организма. Вследствие применения физкультминуток мы содействуем многостороннему, гармоничному физическому и интеллектуальному развитию, формированию необходимых умений, координации движений, ловкости.

Во время физкультминуток появляются внезапные смешные ситуации. Это вызывает искренний смех у детей. Естественная веселая остановка, считается мощным терапевтическим условием [3].

Библиографические ссылки

1. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура : учебник для студ. вузов. Минск : Тесей, 2003.
2. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов : метод. пособие. М., 2009.
3. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. Киев : Здоровье, 1981.

References

1. Furmanov A. G., Yuspa M. B. Improving physical culture: Studies. for students of higher education institutions. Minsk : Theseus, 2003.
2. Nikitushkin V. G. Modern training of young athletes : methodical grant. M., 2009.
3. Volkov L. V. Physical abilities of children and teenagers. Kiev : Health, 1981.

© Крынцова А. А., Беседина Л. А., 2016

УДК 796.011

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

М. А. Лозовая¹, Т. А. Лозовая²

¹Фармацевтический колледж Красноярского государственного
медицинского университета имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого
Российская Федерация, 660049, Красноярск, просп. Мира, 70

E-mail: krasfarm@mail.ru

²Средняя школа № 93

Российская Федерация, 660010, г. Красноярск, ул. Побежимова, 46а

E-mail: Loztan@mail.ru

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Ключевые слова: здоровье, нагрузки, переутомление, интенсификация, релаксация, саморегуляция, работоспособность.

HEALTH SAVING TECHNOLOGIES

¹M. A. Lozovaya., ²T. A. Lozovaya

¹Pharmaceutical College of Krasnoyarsk State Medical University
named after professor V. F. Voino-Yasenetski
70, Mira Av., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

E-mail: krasfarm@mail.ru

²Secondary school № 93

46a, Pobezhimov Str., Krasnoyarsk, 660010, Russian Federation

E-mail: Loztan@mail.ru

Rational work-rest schedule: necessary element of healthy lifestyle. A correct schedule, which is strictly observed, develops the required correct body rhythm, which creates optimum conditions for work and rest and, consequently, strengthens health, improves working efficiency, and increases labor productivity.

Keywords: health, loads, fatigue, intensification, relaxation, self-control, working efficiency.

За последние десятилетие в России сложилась катастрофическая ситуация со здоровьем подрастающего поколения, студенчества, и как следствие у трудоспособного населения. Студенты и сотрудники учебных заведений практически полностью наследуют тотальное нездоровье. Именно слабое здоровье становится одной из причин, оказывающей влияние на адаптацию к вузу/колледжу. Учебные нагрузки и напряженный режим деятельности приводят к резкому ухудшению соматического и психического здоровья студента. Все это свидетельствует о низкой культуре знаний о здоровье, необходимой профилактике заболеваний.

Объект исследования: здоровьесберегающие технологии.

Традиционная организация образовательного процесса создает у учащихся постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции

физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система образования имеет здоровьезатратный характер.

В связи с этим необходима организация комплексной работы, направленной на формирование у молодого поколения ориентации на здоровый образ жизни.

Следует учесть, что утомительность занятия не является следствием какой-либо одной причины (сложности материала или психологической напряженности), а определенным сочетанием, совокупностью различных факторов.

Интенсификация образовательного процесса идет различными путями.

Первый – увеличение количества учебных часов (уроков, внеурочных занятий, факультативов и т. п.). Другой вариант интенсификации учебного процесса – реальное уменьшение количества часов при сохранении или увеличении объема материала. Столь резкое сокращение количества часов неизбежно приводит к увеличению домашних заданий и интенсификации учебного процесса.

Уровень данного процесса исследования отображает тот факт, что следствием интенсификации процессов обучения является – возникновение у учащихся состояний усталости, утомления, переутомления. Именно переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье.

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают следующие.

1. *Аксиологический*, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, медицинских, социальных знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье, здоровьесбережение, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.

2. *Гносеологический*, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует студента на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для собственного организма и образа жизни.

3. *Здоровьесберегающий*, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

4. *Эмоционально-волевой*, включает в себя проявление психологических механизмов – эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля – психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются.

5. *Экологический*, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определенными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья учащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме.

6. *Физкультурно-оздоровительный* компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Представленные выше компоненты здоровьесберегающей технологии позволяют перейти к рассмотрению ее функциональной составляющей.

Формирующая функция осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, групповом коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде.

Информативно-коммуникативная функция обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни.

Диагностическая функция заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком.

Адаптивная функция: воспитание у учащихся направленности на здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного

рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.

Рефлексивная функция заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

Интегративная функция объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Перечислим типы технологий:

- здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);
- оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);
- технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла);
- воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеаудиторные мероприятия, конкурсы и т. д.).

Классификация здоровьесберегающих технологий. По характеру деятельности здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).

По направлению деятельности среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности); образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие здоровый образ жизни.

Научить студентов контролировать свое эмоциональное состояние помогают аутотренинги, минуты релаксации.

Релаксация – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности. Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать учащимся небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения учебного материала.

Научившись расслаблению, каждый студент получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные учащиеся постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Наоборот, заторможенные, скованные, вялые и робкие студенты приобретают бодрость, свободу и уверенность в выражении своих чувств и мыслей.

Такая систематическая работа, здоровьесберегающие технологии, смена режима труда-отдыха, отвлечение и чередование позволяют учащемуся организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое и физическое здоровье, способствуют улучшению работоспособности учащихся.

Ведь основная цель здоровьесберегающих технологий обеспечить учащемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в учебном заведении, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни [1–6].

Библиографические ссылки

1. Петрова М. В. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс [Электронный ресурс]. URL: <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/98-hls-education/1268-qq.html> (дата обращения: 05.05.2016).
2. Карпенко А. П. Здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/2013/03/12/zdorovesberegayushchie-obrazovatelnye> (дата обращения: 05.05.2016).
3. Колисник И. И. Здоровьесберегающий урок. Саратов, 2004.
4. Смирнов А. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М. : АПКРО, 2002.
5. Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий.
6. Бродкина Г. В., Зубарева И. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. М. : АПКРО, 2002.

References

1. Petrova M. V. Introduction of Health Saving Technologies in Educational Process [Electronic resource]. URL: <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/98-hls-education/1268-qq.html> (date of visit: 05.05.2016).
2. Karpenko A. P. Health Saving Educational Technologies [Electronic resource]. URL: <http://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/2013/03/12/zdorovesberegayushchie-obrazovatelnye> (date of visit: 05.05.2016).
3. Kolisnik I. I. Health Saving Lesson. Saratov, 2004.
4. Smirnov A. K. Health Saving Educational Technologies in Modern School. M. : APKRO, 2002.
5. Karasyova T. V. Modern Aspects of Implementing Health Saving Technologies.
6. Brodkina G. V., Zubareva I. I. Health Saving Technologies in Education. M. : APKRO, 2002.

© Лозовая М. А., Лозовая Т. А., 2016

УДК 796.51

ШКОЛЬНЫЕ ПОХОДЫ-ПРОГУЛКИ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Т. А. Лозовая¹, М. А. Лозовая²

¹Средняя школа № 93

Российская Федерация, 660010, г. Красноярск, ул. Побежимова, 46а

E-mail: Loztan@mail.ru

²Фармацевтический колледж Красноярского государственного

медицинского университета имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого

Российская Федерация, 660049, Красноярск, просп. Мира, 70

E-mail: krasfarm@mail.ru

Рассматриваются прогулки походы как здоровье сберегающие технологии для детей школьного возраста. Статья содержит в себе общие правила проведения прогулок-походов, рекомендации, технику безопасности и пользу проведения таких мероприятий.

Ключевые слова: прогулка-поход, здоровье, дети, безопасность, правила, требования, физическая нагрузка, положительные эмоции.

SCHOOL TRIPS, WALKS AS A HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES

Т. А. Lozovaya¹, М. А. Lozovaya²

¹Secondary school № 93

46a, Pobezhimov Str., Krasnoyarsk, 660010, Russian Federation

E-mail: Loztan@mail.ru

²Pharmaceutical College of Krasnoyarsk State Medical University

named after professor V. F. Voino-Yasenetski

70, Mira Av., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

E-mail: krasfarm@mail.ru

The article deals with walking tours as health-saving technology for school-age children. Article contains the general rules for walking, hiking, recommendations, safety and usefulness of such events.

Keywords: walking, hiking, health, children, safety, rules, requirements, physical activity, positive emotions.

Жизнь в XXI в. ставит перед нами много новых проблем, среди которых актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа направленная на укрепление здоровья детей путем совершенствования службы здравоохранения, должна приносить ощутимые результаты.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству должно уделяться как можно больше внимания в школьном учреждении. Не следует также забывать, что только в школьном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек приведут к положительным результатам.

Чтобы достичь положительных результатов достаточно раз в месяц проводить походы прогулочного типа в школьных учреждениях. Такие «прогулки-походы» способствуют повышению выносливости организма ребенка, устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям, учат детей преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, укрепляют мышечную систему, развивают наблюдательность, расширяют представления об окружающем, воспитывают трудолюбие, любовь и бережное отношение к природе.

Чтобы такие мероприятия приносили не только пользу, но и дарили положительные эмоции детям необходимо тщательно продумать маршрут и программу. Если нет возможности покинуть город, то в городских условиях можно посетить скверы, парки, тенистые аллеи, тихие улочки на окраинах с садами частных домов, лесопарки.

Также важно предусмотреть оптимальные физические нагрузки, которые должны увеличиваться постепенно с учетом здоровья и двигательной подготовленности детей.

Следует учесть, что физическое напряжение во время похода определяется не только расстоянием и продолжительностью пути. Большое значение имеет состояние дороги, темп и качество ходьбы, включение таких интенсивных движений, как бег, прыжки, частота и продолжительность отдыха. Поэтому один и тот же маршрут может обеспечить разный уровень нагрузки.

Главной задачей прогулок – походов является совершенствование движений в естественных условиях, обогащение двигательного опыта детей. Планируя поход, вполне возможно запрограммировать разные виды движений: пройти в приседе под ветками деревьев, спбегать с горки, преодолеть препятствия, встречающиеся на пути и т. д.

Отправляться в поход лучше небольшой группой, примерно 10-15 человек, которых сопровождают двое взрослых. Обязательно наличие аптечки. Воспитатели должны уметь оказывать первую помощь при непредвиденных обстоятельствах.

Чтобы обеспечить безопасность группы важно соблюдать следующие правила:

- в черте города и на шоссе дети идут в парах, строго соблюдая правила дорожного движения; а на лугу, лесной дороге и т. д. идут свободно, группируясь по своему желанию;

- менее подготовленные дети и те, кто легко отвлекаются, идут впереди; труднопроходимые участки (густой кустарник) преодолеваются в построении друг за другом на расстоянии 1 м, идущий впереди предупреждает об опасности (скрытые препятствия, возможен удар веткой);

- взрослые идут так, чтобы всех детей держать в поле зрения. Если часть детей ушла вперед, подается заранее оговоренный сигнал к остановке (свисток), по которому они должны быстро собраться;

- на месте стоянки необходимо периодически собирать детей вместе (по определенному сигналу), чтобы проверить их самочувствие, настроение;

- дети должны знать, что в походе необходимо выполнять требования взрослых.

Что касается времени отправления в поход, то лучше выбирать утренние часы, так как с утра достаточно свежий воздух и красивая природа.

Прогулка- поход состоит из следующих частей:

- дорога до места стоянки;
- отдых и игры на стоянке;
- дорога обратно.

Немаловажно соблюдать общие требования для детей, которых собираются принять участие в прогулке-походе.

1. К прогулкам-походам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении прогулок-походов необходимо соблюдать правила поведения, режим отдыха, правила личной гигиены.

3. При проведении прогулок-походов возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк и чулок;
- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- потертости ног при неправильном подборе обуви;
- укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;
- травмы различной локализации при прохождении маршрута;
- обморочные состояния в результате теплового воздействия солнца при нахождении без головного убора.

4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

5. При проведении прогулок-походов группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.

6. Для оказания первой помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

7. Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристического похода, экскурсии или экспедиции.

Следует сказать, что прогулки-походы играют немаловажную роль в физическом и эмоциональном развитии детей школьного возраста, так как такие мероприятия развивают дисциплинированность, внимательность, тренируют выносливость, улучшают общее здоровье и повышают иммунитет.

Библиографические ссылки

1. Канаева Е. М. Прогулки-походы как средство оздоровления детей [Электронный ресурс]. URL: <http://festival.1september.ru/articles/534211/> (дата обращения: 05.05.2016).

2. Канаева Е. М. Прогулки-походы как средство оздоровления детей (статья с фестиваля педагогических идей «Открытый урок») [Электронный ресурс]. URL: <http://ds82.ru/doshkolnik/3835-.html> (дата обращения: 05.05.2016).

3. Консультация для педагогов «Прогулки-походы как средство оздоровления детей» [Электронный ресурс]. URL: https://docs.google.com/document/d/1oB5BLiHw0uslta_R69gbe09kGAiiaXIV7QtYpEfadw/edit (дата обращения: 05.05.2016).

References

1. Kanaeva E. M. Progulki-pohody kak sredstvo ozdorovleniya detej [Ehlektronnyj resurs]. URL: <http://festival.1september.ru/articles/534211/> (data obrashcheniya: 05.05.2016).

2. Kanaeva E. M. Progulki-pohody kak sredstvo ozdorovleniya detej (stat'ya s festivalya pedagogicheskikh idej «Otkrytyj urok») [Ehlektronnyj resurs]. URL: <http://ds82.ru/doshkolnik/3835-.html> (data obrashcheniya: 05.05.2016).

3. Konsul'taciya dlya pedagogov «Progulki-pohody kak sredstvo ozdorovleniya detej» [Ehlektronnyj resurs]. URL: https://docs.google.com/document/d/1oB5BLiHw0uslta_R69gbe09kGAliaXIV7QtYpEfadw/edit (data obrashcheniya: 05.05.2016).

© Лозовая Т. А., Лозовая М. А., 2016

УДК 796.(07)

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Н. С. Романенко

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И. С. Ярыгина
Красноярского государственного педагогического
университета имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: squashns@mail.ru

Рассмотрено влияние настольного тенниса на психическое и физическое здоровье детей и взрослых как физкультурно-оздоровительного компонента здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, физкультурно-оздоровительный компонент, настольный теннис, условно-рефлекторные связи, концентрации внимания.

TABLE TENNIS AS PHYSICAL WELLNESS MEDICAL TECHNOLOGY COMPONENT FOR CHILDREN AND ADULTS

N. S. Romanenko

Institute of Physical Culture, Sport and Health named after I. S. Yargin
of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
89, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: squashns@mail.ru

The influence of table tennis on the mental and physical health of children and adults how to health and fitness health component technologies.

Keywords: health, health-preserving technology, sports and recreation component, table tennis, conditional reflex communications, concentration.

Здоровье – это состояние организма, при котором отмечается психическое и физическое благополучие и отсутствие каких-либо патологий. Здоровье дается человеку с рождения и его основная задача – это сохранять и укреплять это здоровье в течение всей жизни. Сохранять и укреплять здоровье можно с помощью различных методик. Одной из таких методик являются здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность принципов, методов, средств, направленных на сохранение и укрепление здоровья различных возрастных групп населения.

Согласно различным литературным источникам основными компонентами здоровьесберегающих технологий являются: аксиологический; гносеологический; здоровьесберегающий; эмоционально-волевой; экологический; физкультурно-оздоровительный.

Физкультурно-оздоровительный компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены [1].

Существует множество видов спортивной деятельности, которые можно отнести к физкультурно-оздоровительным компонентам здоровьесберегающих технологий. Но предпочтительнее мы все же отдали настольному теннису.

Настольный теннис – интересная, увлекательная, зрелищная игра для детей и взрослых, развивающая быстроту двигательной реакции, меткость, ориентировку в пространстве, предъявляет высокие требования к зрительному анализатору. Опираясь на знания возрастных особенностей дошкольников и младших школьников, у которых преобладает процесс возбуждения над процессом торможения, произвольное внимание над произвольным, быстро образуются условно-рефлекторные связи в коре больших полушарий (двигательный навык), мы предположили, что именно занятие настольным теннисом уравнивает процессы центральной нервной системы (возбуждение и торможение). Эта игра требует концентрации внимания, быстрого переключения его из одного сектора в другой, быстрого принятия правильного решения.

Что касается взрослых, то у них процессы возбуждения и торможения уравновешены, произвольное внимание преобладает над произвольным, но условно-рефлекторные связи в коре больших полушарий образуются медленнее, чем у детей. Им настольный теннис помочь переключить внимание на игру, погасить доминантные воздействия будничных проблем, снять психическое напряжение, овладеть двигательными действиями, расширить двигательный опыт, ускорить формирование условно-рефлекторных связей.

В образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского творчества № 4» на секционных занятиях по настольному теннису мы проводили экспериментальные занятия с участием взрослых и детей. Занятия строились таким образом: дети обучались основным техническим элементам настольного тенниса совместно со своими родителями одновременно на одном занятии. Участвовало 8 детей и 8 родителей.

Основную роль в воспитании, обучении и формировании мотивационных действий детей играют взрослые. Поэтому они должны принимать участие в образовательном процессе. Часто у детей бывает снижена мотивация к какой-либо деятельности, так как родители не заинтересованы той деятельностью, которой занимается их ребенок, не видят его достижений.

Иногда родители требуют от детей быстрого результата в обучении, не зная, насколько это трудно дается. Наши занятия позволяют родителям ощутить все трудности обучения основным элементам настольного тенниса, почувствовать содружество совместных действий с ребенком. Ребенок же, в свою очередь, захочет помочь в обучении элементам техники настольного тенниса родителям, так как у взрослых, в отличие от детей условно-рефлекторные связи формируются значительно дольше. Таким образом, те двигательные действия, которые ребенок осваивает быстро, взрослый освоит за более длительный срок. Играющие делятся на группы по 4 человека и начинают изучать новый технический элемент, например, «накат справа», который им показывает инструктор по настольному теннису. Каждая группа делится по парам. Одна пара состоит из взрослых, другая – из детей. Затем пара распадается и из нее формируется новая: взрослый – ребенок. В группе идет постоянный обмен парами по мере освоения двигательных действий. Здесь можно применить девиз «Научился сам – научи другого». При таком принципе обучение идет очень быстро и эффективно. Родители – друзья детей, которые вместе учатся, а не их родители. Совместные занятия детей с родителями обеспечивают эмоциональное благополучие ребенка, способствуя укреплению психического здоровья.

Настольный теннис как физкультурно-оздоровительный компонент предполагает овладение способами деятельности, повышает двигательную активность, предупреждает гиподинамию, увеличивает адаптивные возможности организма, помогает освоению личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность.

Библиографическая ссылка

1. Дюков В. М., Скурихина Н. В. Индивидуальное здоровье человека. Основы : монография. LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012.

Reference

1. Djukov V. M., Skurihina N. V. Individual'noe zdorov'e cheloveka. Osnovy : monografija. LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012.

УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ

А. В. Старостина

Вологодский государственный университет
Российская Федерация, 160000, г. Вологда, просп. Победы, 37
E-mail: annastart1@mail.ru

Проблему здоровья и малоподвижного образа жизни подрастающего поколения сегодня призваны решать учителя и тренеры детских спортивных школ путем вовлечения учащихся к занятиям спортом. Наше исследование поможет школьникам осознать значимость таких занятий и сделать правильный выбор, сравнивая свои показатели здоровья с результатами тестирования спортсменов.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, спорт, физическое развитие, функциональная подготовленность учащихся, физическая подготовленность учащихся.

EFFECTS OF EXERCISE TO DEVELOP STUDENTS

A. V. Starostina

Vologda State University
37, Pobedy Av., Vologda, 160000, Russian Federation
E-mail: annastart1@mail.ru

Health problems and sedentary life of the younger generation of today are designed to address a teacher and coach children's sports schools by engaging students in sports. Our study helps students understand the importance of such activities and make the right choice by comparing your health records with the results of the testing of athletes.

Keywords: health, healthy lifestyle, sport, physical development, functional preparedness of students, students' physical fitness.

Состояние здоровья школьников вызывает большую тревогу. Здоровых детей в школу приходит с каждым годом все меньше, а за время обучения появляются новые проблемы со здоровьем. Плохая экология, неправильный режим дня и питания, малая физическая активность в течение дня, компьютерная зависимость, вредные привычки оказывают на здоровье детей негативное влияние, что способствует возникновению заболеваний.

Длительное невнимание руководства страны к проблеме здорового образа жизни подрастающего поколения привело к снижению количества детей, желающих заниматься в спортивных секциях. Перед спортивными и общеобразовательными школами встала сложная проблема популяризации различных видов спорта среди молодого поколения, пропаганды здорового образа жизни и вовлечения наибольшего количества детей на спортивные и игровые площадки.

Ни для кого не секрет, первостепенная роль в формировании здоровья в большей степени принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Именно поэтому человека необходимо приучать к здоровому образу жизни еще со школьной скамьи, поскольку позже это будет сделать сложнее.

В связи с этим было решено провести исследование, цель которого – изучить влияние регулярных занятий спортом на развитие учащихся для оптимизации процесса формирования

здорового образа жизни учащихся, вовлечения их в спортивные секции. В результате, школьники смогут объективно оценить свое индивидуальное здоровье и внести коррективы в свой образ жизни с целью его сохранения и укрепления.

В исследовании приняли участие 43 учащихся 7-х классов МОУ СОШ № 1 г. Вологды. В экспериментальную группу, в количестве 21-го человека (11 мальчиков и 10 девочек), были включены учащиеся спортивного класса – баскетболисты, в контрольную, в количестве 22-х человек (11 мальчиков и 11 девочек) – учащиеся, не занимающиеся спортом.

В процессе исследования использовались следующие методы: анализ литературы, объяснительно-иллюстративный метод, индивидуальная и групповая работа.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе изучили проблему, определили цель и задачи теоретической и практической частей работы, отобрали наиболее оптимальные экспресс-диагностические способы оценки здоровья. Перед началом эксперимента мы изучили состояние здоровья учащихся испытуемого класса по медицинским показаниям и уровень физической подготовленности по результатам тестирования. На втором этапе исследования провели тестирование, обработали данные экспериментальной работы. На третьем этапе оформили результаты исследования.

Результаты медицинского осмотра помогли нам сделать следующие выводы. Рассматривая показатель соответствия роста и массы тела, выяснилось, что у 70 % спортсменов вес соответствует росту, в контрольной группе 90 % испытуемых имеет недостаточный вес и 10 % респондентов – избыточный вес. По этим результатам можно судить о достаточно развитой мышечной системе у учащихся, активно занимающихся спортом и наличии слабых мышцах тела учащихся контрольной группы (табл. 1).

Таблица 1

Весо-ростовой показатель учащихся

Показатель	Спортсмены, %	Не спортсмены, %
Норма	70	0
Избыточный вес	0	10
Недостаточный вес	30	90

При вычислении индекса пропорциональности длины тела и грудной клетки, учащихся тестирование показало, что крепкое, хорошее и среднее телосложение в группе спортсменов имеют 81 % учащихся, в контрольной группе лишь 12 % испытуемых имеют среднее телосложение, 88 % этой группы учащихся имеют слабое и очень слабое телосложение (табл. 2).

Таблица 2

Индекс пропорциональности роста и обхвата грудной клетки учащихся

Показатель	Спортсмены, %	Не спортсмены, %
Крепкое телосложение	20	0
Хорошее телосложение	40	0
Среднее телосложение	21	12
Слабое телосложение	19	50
Очень слабое	0	38

В экспериментальной группе 70 % учащихся имеют гармоничное телосложение, в отличие от учащихся контрольной группы, где пропорционально сложенных всего лишь 30 % респондентов. Недостаточную массу тела имеют 30 % спортсменов и 70 % учащихся контрольной группы. Ожирением страдают 10 % не спортсменов (табл. 3).

Физическая подготовленность респондентов определялась по следующим контрольным тестам: челночный бег, прыжки в длину с места, тест на гибкость и подтягивание на перекладине

для юношей, поднимание-опускание туловища из положения лежа для девушек. В результате, можно констатировать, что средние показатели физической подготовленности учащихся спортивного класса значительно выше по сравнению с результатами контрольной группы учащихся (табл. 4).

Таблица 3

Индекс Эрисмана пропорциональности конституции тела учащихся

Показатель	Спортсмены, %	Не спортсмены, %
Норма	70	30
Недостаточная масса тела	30	70
Ожирение	0	10

Таблица 4

Результаты физической подготовленности учащихся

Группа учащихся		Челночный бег 3×10 м	Прыжки в длину с места	Тест на гибкость	Подтягивание (юноши), поднимание-опускание туловища (девушки)
Экспериментальная	юноши	8,25	187	+5	9
	девушки	8,34	164	+9	28
Контрольная	юноши	9,13	167	-7	4
	девушки	10,42	158	+4	21

Показателем гармоничности конституции тела является также степень развития мускулатуры. В результате измерений были получены следующие данные: у 70 % спортсменов атлетическая мускулатура, у 30 % спортсменов – нормальная, в данной группе учащихся со слабой мускулатурой нет. В контрольной группе у 70 % испытуемых нормальная мускулатура, у 30 % респондентов – слабая, учащихся с атлетической мускулатурой нет.

О функциональном состоянии сердца и сосудов судят по различным проявлениям их деятельности. Нами были проведены функциональные пробы на определение ЧСС (частоты сердечных сокращений) и АД (артериального давления). Оба показателя измерялись до нагрузки, сразу после нее, через 1,5 мин. В качестве дозированной нагрузки учащиеся выполняли 20 приседаний в высоком темпе.

Анализ средних значений пульса до и после дозированной нагрузки позволяет сделать следующие выводы. Пульс у учащихся, занимающихся спортом в покое ниже, чем у учащихся, не занимающихся спортом. После нагрузки ЧСС повышается у учащихся не спортсменов сильнее и восстанавливается значительно дольше. Через 2 мин после нагрузки пульс у девушек не спортсменов не восстановился. Таким образом, пульс восстанавливается быстрее у учащихся, занимающихся спортом.

Артериальное давление в покое у спортсменов немного выше, чем у учащихся, не занимающихся активно спортом. Во время нагрузки оно повышается у учащихся обеих групп, но время его восстановления у спортсменов значительно меньше. У не спортсменов через 1,5 мин давление не восстановилось. Следовательно, показатели состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов выше (табл. 5).

20 % спортсменов справились с тестом Штанге на «отлично» в течение более 1 мин. Лишь 10 % учащихся спорткласса выполнили тест на задержку дыхания в течение 34–38 с, т. е. ниже нормы. В контрольной группе показатели задержки дыхания значительно ниже нормы у 40 % учащихся, они справились с данным тестом за 10–20 с. Следовательно, состояние дыхательной системы у спортсменов лучше, чем у учащихся, не занимающихся активно спортом (табл. 6).

Таблица 5

**Определение частоты сердечных сокращений
и артериального давления учащихся**

Группа учащихся		ЧСС				АД		
		До нагрузки	Сразу после нагрузки	Через 1 мин	Через 2 мин	До нагрузки	Сразу после нагрузки	Через 1,5 мин
Спортсмены	Юноши	77,4	100,8	78,2	60,8	136/82	152/87	136/79
	Девушки	72,4	113,2	71,1	–	131/73	139/80	133/80
Не спортсмены	Юноши	85,3	107,8	83,4	–	121/73	134/70	130/76
	Девушки	77,0	119,5	83,2	–	120/75	130/70	129/68

Таблица 6

Результаты состояния дыхательной системы учащихся (проба Штанге)

Показатель задержки дыхания	Спортсмены, %	Не спортсмены, %
Отлично (1 мин и более)	20	0
Норма (не менее 40 с)	70	60
Ниже нормы (менее 40 с)	10	40

Для более полного исследования влияния занятий спортом на развитие учащихся мы решили провести тестирование на определение объема кратковременной памяти, внимательности и сосредоточенности, функционирования нервной системы школьников в покое.

Результаты тестирования показали, что образная память выше у юношей (69,7 %) и девушек (61 %) спортивного класса, так как они умеют быстро оценить ситуацию на площадке, запомнить и следить за расстановкой игроков, их скоростными перемещениями во время игры, своевременно среагировать на меняющуюся обстановку. Показатели объема кратковременной памяти в обеих группах юношей и девушек примерно одинаковы (табл. 7).

Таблица 7

**Результаты тестов «Выявление образной памяти»
и «Объем механического запоминания» учащихся**

Группа учащихся		Тест на образную память, %	Тест «Объем механического запоминания», баллы
Экспериментальная	юноши	69,7	7,2
	девушки	61	7,7
Контрольная	юноши	64	7,1
	девушки	58	7,7

Таким образом, уровень физического развития испытуемых, активно занимающихся спортом значительно выше, в отличие от учащихся, не занимающихся спортом. Регулярные занятия спортом значительно улучшают показатели физического развития, физической и функциональной подготовленности учащихся, способствуют укреплению высшей нервной системы, развивают внимание, сосредоточенность, общую работоспособность, память, чем облегчают процесс обучения в школе.

Данная работа помогает школьнику осознать, что активная деятельность может быть по-настоящему творческой, позволяющей человеку находить собственные пути укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни. Она относится к прикладным исследованиям, так как в ходе ее выполнения ученики освоили методики определения своего физического,

функционального состояния и показателей высшей нервной деятельности. Результаты этих исследований помогли школьникам объективно оценить уровень своего здоровья, рассмотреть вопросы увеличения физической нагрузки в режиме дня и занятий в спортивных секциях в дальнейшем [1–3].

Библиографические ссылки

1. Анисимов В. В. Экспресс-диагностические методы оценки здоровья // ОБЖ. Основы безопасности жизни : ежемес. науч.-метод. и информ. журн. 2009. № 7. С. 8–13.
2. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. М. : Аркти, 2005.
3. Николаев В. Р. Тренироваться и быть здоровым // Физическая культура в школе : ежемес. науч.-метод. журн. 2007. № 5. С. 75–79.

References

1. Anisimov V. V. Express – diagnostic methods for assessing health // Life safety. Basics of life safety : monthly sci.-methodological and inform. magazine. 2009. № 7. P. 8–13.
2. Bazarny V. F. Health and child development: rapid control in school and at home. M. : Arctic, 2005.
3. Nikolaev V. R. Work and be healthy // Physical Education in school : monthly sci.-methodical magazine. 2007. № 5. P. 75–79.

© Старостина А. В., 2016

УДК 796.06

МОНИТОРИНГ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

А. В. Старостина

Вологодский государственный университет
Российская Федерация, 160000, г. Вологда, просп. Победы, 37
E-mail: annastart1@mail.ru

Физкультурно-оздоровительная деятельность имеет цель – поддержание дееспособности, повышение физической и функциональной подготовленности организма, сохранение и укрепление здоровья студентов. Нами осуществлена попытка проведения ежегодного мониторинга для принятия более эффективных решений, способов оптимизации процесса физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, физическая культура, здоровье, физическое воспитание, мониторинг, спортивно-массовая работа в вузе.

MONITORING SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES IN HIGH SCHOOL

A. V. Starostina

Vologda State University
37, Pobedy Av., Vologda, 160000, Russian Federation
E-mail: annastart1@mail.ru

Physical recreational activities are goal – maintaining capacity, improving physical and functional fitness of the organism, preserving and improving the health of students. We have made an attempt to conduct annual monitoring to make better decisions, ways to optimize the process of sports and recreational activities at the university.

Keywords: sports and recreational activities, physical education, health, physical education, monitoring, sports and mass work at the university.

Глубокие социально-экономические преобразования, происходящие в современном обществе, предъявляют к здоровью, двигательному потенциалу человека, особенно молодежи, повышенные требования. В свою очередь, это влечет за собой существенные изменения в отношении к физической культуре, спорту, досугу, интересам, запросам, потребностям студентов в процессе обучения. Это происходит как под влиянием субъективных факторов, зависящих от человека, так и объективных факторов, таких как возможные преобразования, нововведения в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы в вузе.

Целью физического воспитания в вузе является содействие подготовке гармонично развитой личности высококвалифицированного специалиста. Одним из возможных вариантов отслеживания динамики реализации данной цели может быть ежегодный мониторинг. Мониторинг – это система сбора, обработки и дальнейшей передачи информации для принятия эффективных решений, оперативного выявления воздействия различных факторов и способов необходимой оптимизации процесса. Целью ежегодного мониторинга физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе является отслеживание динамики реализации оздоровительных задач физического воспитания с помощью субъективной оценки студентов.

Направление и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в условиях высших учебных заведений зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической спортивной подготовленности студентов, а так же от имеющейся спортивной материально-технической базы, традиций вуза и других условий. С нашей точки зрения, неотъемлемой составляющей валеологического образования учащихся вузов является комплекс специально организованных мероприятий по сохранению и укреплению здоровья, т. е. физкультурно-оздоровительная деятельность.

В связи с этим, было принято решение провести мониторинг данной деятельности, цель которого – оценить физкультурно-оздоровительную работу, состояние материально-технической базы, учитывая мнение, пожелания и предложения, касающиеся проведения учебных, тренировочных, секционных занятий, спортивных соревнований для дальнейшей оптимизации и совершенствования работы кафедры физической культуры университета.

Исследование проводилось в 3 этапа:

- 1) анализ теоретического материала по данной проблеме;
- 2) подбор и составление анкеты для студентов;
- 3) обработка и выявление результатов исследования.

В анкетировании участвовало 150 студентов 1–4 курсов филологического и исторического факультетов Вологодского государственного университета. Ответы на вопросы анкеты позволили нам раскрыть реальную картину, возможности и перспективные направления дальнейшей организации физкультурно-оздоровительной деятельности с помощью субъективной оценки студентов вуза.

Результаты исследования показали, что большинство (58 %) студентов позитивно оценивают организацию физкультурно-оздоровительной работы в вузе. 22 % респондентов отметили отличную организацию данной работы и 20 % студентов поставили оценку «удовлетворительно». Отрицательного отношения студентов не выявлено, равнодушных к данному виду деятельности не оказалось. Следовательно, в целом, работа физкультурно-оздоровительного сектора в вузе студентами оценена положительно (рис. 1).

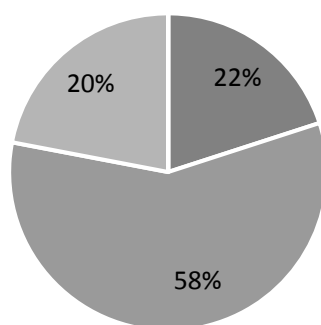


Рис. 1. Оценка физкультурно-оздоровительной работы:
■ – отлично; ■ – хорошо; ■ – удовлетворительно

Спортивно-массовую работу в вузе студенты оценили следующим образом: 18 % студентов – на «отлично»; 44 % студентов – как хорошую работу; 34 % студентов – на «удовлетворительно»; лишь 4 % студентов не интересуются спортивными мероприятиями, которые проводятся в вузе (рис. 2).

Необходимым условием реализации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы является состояние материально-технической базы вуза. Большинство (55 %) респондентов оценивают состояние материально-технической базы как удовлетворительное, 35 % студентов – как хорошее, лишь 6 % студентов полностью довольны и 4 % респондентов выражают отрицательное отношение к данному вопросу. В действительности, стадионы, спортивные площадки и залы университета требуют ежегодного ремонта, их оснащенность может быть решена за счет особого внимания и финансирования со стороны руководства вуза (рис. 3).

Далее, 47 % респондентов указывают на острую необходимость проведения ремонтных работ и оснащения новым оборудованием университетского стадиона (11 % студентов), увеличения размера мужской и женской раздевалок (23 % студентов) и 15 % респондентов – наличия душевых комнат. Недовольных состоянием спортивного инвентаря лишь 3 % студентов и 1 % студентов озабочен недостаточным финансированием проводимых в вузе соревнований (рис. 4).

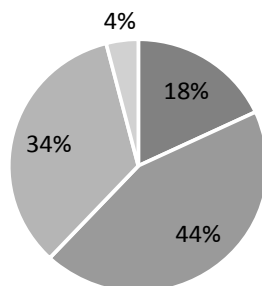


Рис. 2. Оценка спортивно-массовой работы:
■ – отлично; ■ – хорошо; ■ – удовлетворительно;
■ – неудовлетворительно

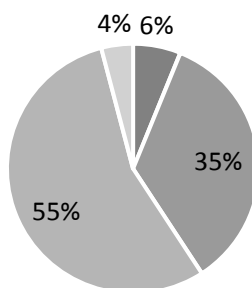


Рис. 3. Оценка состояния материально-технической базы:
■ – отлично; ■ – хорошо; ■ – удовлетворительно;
■ – неудовлетворительно



Рис. 4. Детальная оценка материально-технической базы вуза

На вопрос анкеты о роли учебных и тренировочных занятиях, а также спортивных соревнований в жизни студента предпочтение отдается учебным занятиям (50 % человек), тренировочным занятиям (27 % человек), спортивным соревнованиям (23 % человек).

Наибольший интерес у студентов в этом учебном году вызвали занятия следующими видами спорта: волейбол, футбол, баскетбол, спортивные танцы и бадминтон. Самым распространенным, доступным и любимым видом спорта студенты считают волейбол (33 % человек).

Также повысился спрос к занятиям в секции спортивными танцами (30 % человек). Баскетболом хотели бы заниматься 17 % человек, футболом – 12 % человек, бадминтоном – 8 % человека. Также, студенты проявили желание открытия секционных занятий по самозащите, армреслингу, боксу, легкой и тяжелой атлетике, хоккею. Мужская часть молодежи требует разнообразить тренировочный процесс за счет введения новых видов спорта.

Решая данный вопрос, за введение новых видов спортивных секций на платной основе высказались 43 % респондентов, против платных услуг – 26 % респондентов и 31 % респондентов не интересуются этим вопросом.

Далее, анкетирование показало заинтересованность 88 % студентов в организации непрерывной секционной работы по отдельному виду спорта в течение года для всех желающих, а 12 % студентов устраивает работа спортивных секций и дополнительных занятий в зависимости от графика мероприятий Спартакиады вуза.

На вопрос анкеты «Заботятся студенты о своем здоровье?» все респонденты ответили положительно. Отмечено, что 37 % студентов регулярно посещают врача, 24 % студентов следят за правильным питанием, 44 % студентов занимаются физическими упражнениями дома самостоятельно, 28 % студентов предпочитают заниматься коллективно, посещают различные спортивные секции. Обозначены основные виды физической активности – футбол, легкая атлетика, тренажерный зал, хоккей, волейбол, бег на свежем воздухе, танцы.

Респонденты (48 %) высказали желание о проведении учебных занятий по физической культуре в плавательном бассейна, 31 % респондентов большинство не поддержали, остальные 21 % респондентов не определились во мнении по данному вопросу.

Удовлетворение от занятий физической культурой получают 58 % студентов вуза. Желание заниматься самостоятельно физическими упражнениями испытывают 37 % студентов. Понимание значимости занятий физической культурой и спортом для дальнейшей жизни составляет у 39 % студентов.

В заключительной части мониторинга среди предложений студентами выделены следующие положения об улучшении физкультурно-оздоровительной работы в вузе: не смешивать учащихся, принадлежащих к разным медицинским группам, во время учебных занятий физической культурой, выделить спортивную группу студентов; создать группы поддержки различных факультетов на спортивных соревнованиях, различных мероприятиях и рассмотреть возможность в дальнейшем проводить между ними состязания; разработать введение дополнительной системы стимулов и поощрений для наиболее активных студентов – спортсменов.

Таким образом, нами была получена полезная информация о событиях и фактах, отражающих активную реализацию направлений физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы в вузе, об успешности этой реализации, а также практические рекомендации и пожелания, заслуживающие пристального внимания со стороны педагогического коллектива кафедры физической культуры университета.

Общее полезное дело в сфере учебно-воспитательной деятельности, а также в рамках многих физкультурно-оздоровительных мероприятий вуза должно осуществляться с непосредственным участием обеих сторон, одна из которых студенческая молодежь.

С помощью проведенного мониторинга были получены действительно важные сведения, отмечена заинтересованность учащихся, они готовы объективно оценивать, предлагать, обоснованно менять, содействовать, выражать мнения, что особенно ценно для поддержания высокого уровня организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузе.

Отступая от привычных педагогических принципов, мы учим студентов самостоятельно ориентироваться в физкультурно-оздоровительных технологиях, направляем их на активный, индивидуальный поиск самостоятельных решений, развиваем нестандартное мышление, таким образом, строим эффективную систему валеологического образования, приспособленную к требованиям общества.

УДК 796.412.2:615.825.1

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ХАТХА-ЙОГОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА (36–55 ЛЕТ)

А. В. Толчева

Харьковская государственная академия физической культуры
Украина, г. Харьков, ул. Клочковская, 99
E-mail: asergeeva29@gmail.com

Рассматривается характеристика второго зрелого периода женского организма и позитивное влияние занятий хатха-йогой на женщин в этом возрастном периоде.

Ключевые слова: возраст, организм, хатха-йога, изменения, нагрузка, женщины.

CHARACTERISTICS OF STUDIES HATHA-YOGA WITH WOMEN OF THE SECOND MATURE AGE (36–55 YEARS)

A. V. Tolchieva

Kharkiv State Academy of Physical Culture
99, Klochkivskaya Str., Kharkov, 61058, Ukraine
E-mail: asergeeva29@gmail.com

The article discusses the characteristics of the second period, the mature female body and the positive impact of hatha-yoga on women in this age period.

Keywords: age, body, hatha-yoga, change, load, women.

Женский организм претерпевает множество изменений, в то время как формируется и выполняет свои функции. Преимущественно после рождения детей женское тело нуждается в поддержании оптимальной формы. С наступлением второго зрелого возраста в жизни женщины также характерно замедление метаболизма, что при недостаточной физической нагрузке приводит к накоплению избыточных жировых накоплений. В связи с этим, необходимо поддерживать определенный ритм жизни, который будет включать физические нагрузки преимущественно тонизирующего характера. Это приведет в будущем к тому, что жировые отложения уступят место мышечной массе в оптимальных объемах. При этом физические нагрузки должны быть направлены на улучшение самочувствия, так как стресс также является одной из основных причин набора веса. Одно из применяющихся средств, способствующее нормализации физического и психологического состояния женщины, несмотря на возраст, может быть хатха-йога.

Рекомендации для улучшения здоровья людей различного возраста сформулированы авторами [1–3]. Авторами [4; 5] предлагается повышать уровень физической подготовленности женщин средствами силовых видов спорта и единоборств. В свою очередь, эффективность йоги как оздоровительной системы обоснована в работах [6–8]. В наших предыдущих публикациях [9–10] освещены отдельные аспекты организации занятий в хатха-йоге. Материал данного исследования отображает особенности занятий хатха-йогой с женщинами второго зрелого возраста.

Цель исследования – раскрытие особенностей занятий хатха-йогой с женщинами второго зрелого возраста (36–55 лет).

Хатха-йога является древней индийской практикой, которая включает в себя физические упражнения (санскр. «асаны»), дыхательные упражнения (санскр. «пранаяма») и медитационные упражнения. Асаны статического характера, очень мягко воздействуют на организм занимающегося, тем самым укрепляют мышечный корсет и обеспечивают оптимальную

подвижность в суставах. Дыхательные упражнения направлены на улучшение работы всех систем организма, а именно действие их заключается в том, что при выполнении пранаямы происходит ритмичное расширение легких, создавая надлежащую циркуляцию жидкостей организма во внутренних органах. Медитационные упражнения призваны уменьшить беспокойство, способствуют избавлению от вялости, успокоению нервной системы и, снимая общее напряжение в организме, позволяют полностью расслабиться.

Комплекс упражнений по хатха-йоге для женщин второго зрелого возраста рекомендуется выполнять не меньше трех раз в неделю (см. таблицу). Также можно ежедневно выполнять короткий комплекс приветствия солнцу (санскр. «сурья намаскар»), что будет способствовать постепенному привыканию организма к физической нагрузке. Для занятий необходимо иметь прорезиненный коврик или ровную нескользящую поверхность, одежда должна быть свободной, не стесняющей движения. Выполнять комплекс следует под контролем опытного инструктора по хатха-йоге.

Комплекс упражнений хатха-йоги для женщин второго зрелого возраста

Название асаны	Выполнение	Особенности выполнения (методические рекомендации)
Вираласана (поза кошки)	1,5 мин	Мягкое выполнение прогибов
Сурьясана	1,5 мин	Обратить внимание на мягкие повороты головы в стороны
Комплекс сурья намаскар на 9 движений	3 раза	Следует следить за дыханием, оно должно быть ровным, без задержек
Тадасана (поза горы)	1 мин	Поза проста в выполнении, в ней стоит уделить внимание вытяжению вверх, удлинению всего тела
Врикшасана (поза дерева)	1,5 мин	Сохранение баланса
Вирахадрасана 2 (поза воина)	1 мин	Следить за правильностью выполнения позы и дыханием
Паршваконасана	1 мин	Следить за правильностью выполнения позы и дыханием
Триконасана (поза треугольника)	1 мин	Следить за правильностью выполнения позы и дыханием
Уткатасана (поза стула)	1 мин	Следить за правильностью выполнения позы и дыханием
Уттхита баласана (вариация позы ребенка)	2 мин	Стараться вытянуться руками вперед, а областью таза назад, тем самым мягко растягивая позвоночник
Джану Ширшасана	1 мин на каждую ногу	Следить за правильностью выполнения позы и дыханием
Паривритта Сукхасана	1 мин в каждую сторону	Следить за правильностью выполнения позы и дыханием
Бхуждангасана 2 (поза кобры)	1 мин	Прогиб мягкий, дыхание ровное
Сету Бандхасана (поза моста)	1 мин	Следить за правильностью выполнения позы и дыханием
Випарита Карани	2 мин	Выполнение позы у стены
Сасанкасана (поза зайца)	1 мин	Следить за правильностью выполнения позы и дыханием
Нади-Шодхана пранаяма	7–12 циклов дыхания	Следить за правильностью смены пальцев и ноздрей
Шавасана	10 мин	В позе не рекомендуется засыпание
Медитационное упражнение «Текущий момент. Медитация пяти чувств»	10–15 мин	Следить за поэтапностью мысленного сосредоточения

Регулярное выполнение комплекса хатха-йоги для женщин второго зрелого возраста позволяет обрести ощущение снятия «зажимов» в мышцах, почувствовать их тонус, а также обрести психологическое равновесие.

Библиографические ссылки

1. Бибик Р. В., Гончарова Н. Н., Хабинец Т. А. Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2010. № 9. С. 9–11.
2. Гончарова Н. Н. Морфофункциональный статус женщин второго зрелого возраста с различным соматотипом // Молодіжний науковий вісник. 2012. С. 53–56.
3. Сибіль М. Г., Свищ Я. С., Воронін Д. М. Застосування оздоровчих систем з елементами дихальної гімнастики для покращення якості життя осіб третього віку // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 5(38). С. 239–242.
4. Саенко В. Г., Берестова Л. І. Особливості тренувального процесу жінок у силових видах спорту // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : сб. науч. тр. VII Междунар. науч.-практ. конф. / Луган. нац. ун-т им. Т. Шевченко. Луганск, 2010. С. 147–151.
5. Саенко В. Г., Гурмаженко М. О. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей жінок в контактних видах східних єдиноборств // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. 2010. № 7. С. 88–91.
6. Браун К. Йога. Общее руководство. – М. : Кладезь-Букс, 2008.
7. Максименко І. Г., Толчева Г. В. Дослідження психофізіологічних показників студенток вищих навчальних закладів з початковою фізичною підготовленістю та зі стажем занять хатха-йогою // Теорія і практика фізичного виховання : наук.-метод. журн. 2011. № 3. С. 305–315.
8. Сидерский А. В., Сидерская Е. А. Сборник целевых комплексов гимнастики йогов. Киев : ООО «Идея Принт», 2013.
9. Толчева А. В. Влияние оздоровительной практики хатха-йога на организм занимающихся // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Череповец. гос. ун-т. Череповец, 2013. С. 30–33.
10. Толчева А. В. Статико-динамические аспекты физических упражнений хатха-йоги // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : XXII Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся / Моск. гос. обл. соц.-гуманит. ин-т. Коломна, 2012. С. 94–98.

References

1. Bibik R. V., Goncharova N. N., Habinec T. A. Struktura motivacii k fizkul'turno-ozdorovitel'noj dejatel'nosti zhenshhin pervogo zrelogo vozrasta // Pedagogika, psihologija i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. 2010. № 9. S. 9–11.
2. Goncharova N. N. Morfofunkcional'nyj status zhenshhin vtorogo zrelogo vozrasta s razlichnym somatotipom // Molodizhnij naukovij visnik. 2012. S. 53–56.
3. Sibil' M. G., Svishh Ja. S., Voronin D. M. Zastosuvannja ozdorovchih sistem z elementami dihal'noi gimnastiki dlja pokrashhennja yakosti zhittja osib tret'ogo viku // Slobozhans'kij naukovosportivnij visnik. 2013. № 5(38). S. 239–242.
4. Saenko V. G., Berestova L. I. Osoblivosti trenuval'nogo procesu zhinok u silovih vidah sportu // Olimpijskij sport, fizicheskaja kul'tura, zdorov'e nacji v sovremennyh uslovijah : sb. nauch. tr. VII Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / Lugan. nac. un-t im. T. Shevchenko. Lugansk, 2010. S. 147–151.
5. Saenko V. G., Gurmazhenko M. O. Porivnjannja rivnja rozvitku fizichnih jakostej zhinok v kontaktnih vidah shidnih edinoborstv // Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannja i sportu : nauk. zhurn. 2010. № 7. S. 88–91.

6. Braun K. Joga. Obshhee rukovodstvo. – M. : Kladez'-Buks, 2008.
7. Maksimenko I. G., Tolcheva G. V. Doslidzhennja psihofiziologichnih pokaznikov studentok vishhih navchal'nih zakladiv z pochatkovoju fizichnoju pidgotovlenistju ta zi stazhem zanjat' hatha-jogoju // Teorija i praktika fizichnogo viovannja : nauk.-metod. zhurn. 2011. № 3. S. 305–315.
8. Siderskij A. V., Siderskaja E. A. Sbornik celevyh kompleksov gimnastiki jogov. Kiev : ООО «Ideja Print», 2013.
9. Tolcheva A. V. Vlijanie ozdorovitel'noj praktiki hatha-joga na organizm zanimajushhihsja // Aktual'nye problemy jekologii i zdorov'ja cheloveka : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / Cherepovec. gos. un-t. Cherepovec, 2013. S. 30–33.
10. Tolcheva A. V. Statiko-dinamicheskie aspekty fizicheskikh uprazhnenij hatha-jogi // Chelovek, zdorov'e, fizicheskaja kul'tura i sport v izmenjajushhemsja mire : XXII Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. po problemam fiz. vospitaniya uchashhihsja / Mosk. gos. obl. soc.-gumanit. in-t. Kolomna, 2012. S. 94–98.

© Толчева А. В, 2016

УДК 796.323.2

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Г. В. Федотенко¹, П. Ю. Биндевальд²

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: el-ew@mail.ru

²E-mail: laimet@mail.ru

Рассматривается формирование личности студента на основе физической культуры и реализации здоровьесберегающих технологий в вузе.

Ключевые слова: физическая культура, студент, здоровьесбережение, психофизическая подготовка, здоровье.

PSYCHOPHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

G. V. Fedotenko¹, P. Yu. Bindevald²

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: el-ew@mail.ru

²E-mail: laimet@mail.ru

The formation of the personality of the student on the basis of physical training and implementation of health-technology university.

Keywords: physical education, student, health preservation, psychophysical training, health.

Физическая культура включает в себя воздействие на физиологические системы организма занимающихся, совершенствование физических, морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную, умственную сферы студентов.

Занятия физической культурой в вузе являются процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под ответственным наблюдением и руководством преподавателей, которые призваны дать будущим специалистам знания и сформировать у них глубокое понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на основе физической культуры сформировать личность.

Большие воспитательные и образовательные возможности физического воспитания не реализуются сами по себе, если соответствующим образом не организован процесс преподавания.

Массовые исследования, анкетные опросы студенческой молодежи свидетельствуют, что наряду со студентами по настоящему увлеченными и регулярно занимающимися физической культурой и спортом, встречается еще значительная часть студентов, которая не использует эти средства в режиме своей жизнедеятельности.

Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является функция, связанная с обеспечением их учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания высшего учебного заведения.

Именно на это и направлена учебная программа, которая явилась прогрессивным шагом в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника высшего учебного заведения с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

Результатом обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению максимального уровня физической подготовленности.

Отличительными особенностями учебной программы являются ее широкая общеобразовательная направленность, наличие методико-практических занятий и итоговой аттестации.

Необходимость дальнейшего развития физической культуры и спорта среди студентов обусловлена запросами и правами личности молодых людей, возрастными и индивидуальными особенностями их развития, постоянно изменяющимися условиями жизнедеятельности, «социальным заказом» общества на подготовку высококвалифицированных специалистов.

Этот заказ предполагает обязательное наличие у будущих специалистов общей и профессиональной культуры, физического и психического здоровья, высокой работоспособности, способности осваивать и обогащать культурный потенциал общества.

В условиях функционирования и развития постиндустриального и информационного общества у студентов, будущих специалистов-профессионалов, необходимо формировать бережное отношение к невозобновимым ресурсам здоровья с позиций многофакторности выбора. На практике знание здоровьесбережения также необходимо специалистам всех рангов и профилей управления, так как дает возможность переместить акценты решения проблем здоровья в направлениях рациональной организации деятельности на производственном, региональном, государственных уровнях.

С педагогических позиций для эффективного достижения результатов здоровьесбережения несомненно значимым становится выбор корректных подходов к обучению и воспитанию субъектов образовательного процесса, ориентированных на гуманистический подход в образовании и затрагивающих проблему индивидуальной, личностно-ориентированной педагогики.

Основываясь на целостной концепции здоровья, обучение здоровому образу жизни подразумевает собой не только физическое самосовершенствование, овладение методиками оздоровления, сохранения здоровья, но и формирование мотивационной и смысловой сферы здоровья: ценностного отношения к здоровью, потребности к самопознанию и самосовершенствованию.

Трудность внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс вуза усугубляется тем обстоятельством, что в системе ценностных ориентаций этого возрастного периода обучающихся их собственное здоровье еще не занимает сколько-нибудь заметного места. Имеет место и то, что ценность здоровья признается всеми формально, а упоминание о задаче здоровьесбережения в описании педагогических технологий, методов и систем почти не встречается. Поэтому особо важно обоснование комплекса педагогических условий внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс вуза.

Целью реализации здоровьесберегающих технологий в вузе, раскрывающих инновационную суть учебно-воспитательного процесса как открытой системы, является формирование у личности рефлексивного, творческого, нравственного отношения к собственной жизни и здоровью в соотношении с жизнью других людей.

Известно, что в течение учебного периода центральная нервная система (ЦНС) студента испытывает чрезвычайно большую нагрузку. Помимо учебной нагрузки сказывается также экологическое влияние окружающей среды (большие объемы времени перед экраном компьютерного монитора, нахождение в плохо проветриваемых помещениях, предельная скученность на местах занятий и т. п.). Напряжение усиливают социально-бытовые проблемы (особенно у студентов, живущих в общежитии), проблемы межличностных отношений в быту и в учебной группе, постоянный дефицит времени. Совокупность этих факторов воздействия на ЦНС студента, многие из которых можно определить как стрессовые, дает основание классифицировать структуру его деятельности в учебный период как деятельность человека-оператора.

С точки зрения психологии профессиональной деятельности человеку-оператору необходимо в условиях постоянного лимита времени воспринимать и обрабатывать большой

объем информации, анализировать изменение ситуации, принимать конструктивные решения и предпринимать действия (двигательные, управленческие), направленные на эффективное их исполнение. Совершенно очевидно, что такой род деятельности предъявляет чрезвычайно высокие требования к психофизической функции человека-оператора (в рассматриваемом случае студента). Именно высокий уровень функционального состояния психофизической сферы обеспечивает студенту возможность в конкретный отрезок времени качественно реализовать имеющийся в наличии собственный психомоторный и интеллектуальный потенциал, что в конечном итоге определяет эффективность его учебной, а в дальнейшем и профессиональной деятельности.

Между тем высокая нагрузка, обусловленная спецификой учебной и бытовой деятельности студента, вызывает перенапряжение именно психофизической сферы, что может приводить к переутомлению. Итог такого процесса – снижение успеваемости, т. е. возникает как бы «заколдованный круг».

Из сказанного становятся еще более очевидными банальные истины: необходимы рациональное чередование труда и отдыха в режиме дня, активный двигательный режим в каникулярное время и т. п. Однако опыт любого педагога свидетельствует, что донести эти «откровения» до сознания молодого (18–20 лет) человека чрезвычайно трудно. Запас сил молодого организма таков, что, кажется, никогда не исчерпается. Необходимость организации режима собственного отдыха, способствующего рекреационным процессам, стимулирующего реабилитацию психофизической функции, не представляется актуальной для лиц студенческого возраста. Прозрение (и то далеко не всегда) наступает, когда происходит срыв адаптации и юноша или девушка вынуждены обратиться к врачу в стрессовом или, наоборот, депрессивном состоянии.

Поэтому важным профессиональным качеством педагога, работающего в вузе, следует признать способность такого воздействия на рефлекторный аппарат студента, которое могло бы запустить цепочку «рефлексия – интерес – мотив» и вызвать реакцию активного действия. Действия внутреннего, направленного на пересмотр некоторых жизненных установок и привычек студента, и внешних действий, связанных с решением конкретных двигательных задач по реализации идеи, донесенной до его сознания педагогом.

Эффективным средством такого воздействия педагога может стать объективная информация о психофизическом состоянии конкретного студента. Предъявленная студенту в доступной для понимания, удобной для восприятия форме, такая аутоинформация призвана индивидуализировать восприятие тривиальной и, казалось бы, общеизвестной истины, актуализировать ее для конкретной личности. С помощью такой информации преподаватель получает возможность пробудить интерес молодого человека к важной составляющей собственного здоровья, поставить перед ним проблему управления ею. В таком случае эта информация может стать мотивирующим фактором, побуждая студента к целенаправленному действию.

Решение проблемы здоровья человека всегда было, есть и будет самой важной и сложной задачей, решаемой человеческим обществом на всех этапах его развития. Это важно потому. Что именно здоровье человека определяет его возможность жить полноценной жизнью, неповторимо интересной и счастливой. Здоровье – залог комфорта человека сегодня и уверенность в завтрашнем дне еще и потому, что именно здоровье лежит в основе продолжительности жизни и рождении здоровых и полноценных детей.

Особое место в системе средств укрепления здоровья принадлежит физической подготовке. Это обстоятельство особенно важно для будущих специалистов, поскольку овладение профессией требует профессиональной надежности, профессионального долголетия и безупречного здоровья.

Успешное решение этих задач в стенах высших учебных заведений чрезвычайно важно, поскольку только в вузе существует обязательная для всех студентов государственная программа по физическому воспитанию и именно в вузе создается фундаментальная база здоровья на много лет вперед, поскольку после окончания учебного заведения обязательных занятий по физическому воспитанию нет.

Недостаточная, ограниченная двигательная активность способствует возникновению и острому течению таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда, вегето-сосудистая дистония, ожирение и целый ряд других заболеваний.

Таким образом, можно констатировать, что у молодых людей вследствие гиподинамии возникает и развивается преждевременная функциональная слабость внутренних органов, дистрофические явления опорно-двигательного аппарата и преждевременно формируется «старческий» механизм регуляции функционального состояния органов и систем.

Наряду с гиподинамией, достаточно выраженное негативное влияние на состоянии здоровья человека оказывают стрессы. Высокий вынужденный темп профессиональной деятельности, постоянный дефицит времени в быту – это уже стресс.

В свете вышесказанного особое значение приобретает определение роли психофизиологических особенностей развития молодых людей в условиях онтогенеза, социальной активности и мотивов при формировании стремления к систематическим занятиям физическими упражнениями, как средству укрепления здоровья, а также значимости мотивационно-эмоционального фактора формирования здорового образа жизни. Тем более что устойчивые мотивации физического совершенствования, воспитанные в молодости в каждом человеке, превращаются в систему общепринятых представлений, нормы поведения, определяющие престижность высокого уровня здоровья и физического совершенствования человека, в существенный критерий оценки его как личности в целом.

Высокие требования современной жизни к состоянию здоровья усиливают значение физической культуры как оздоровительного фактора, в особенности для тех молодых людей, которые в связи с перенесенными заболеваниями не могут в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания. Большое количество исследований, посвященных проблемам физического воспитания в специальном медицинском отделении вузов, указывают на неудовлетворительность существующей системы физического воспитания.

Разнообразие отклонений в состоянии здоровья, различный уровень физической подготовленности предъявляют особые требования к проведению занятий со студентами специальных медицинских групп, предполагают индивидуальный подход в занятиях физическими упражнениями.

Сложившаяся к настоящему времени методика занятий оздоровительной направленности эффективна далеко не для всех, поскольку в специальных медицинских группах объединены лица с различными заболеваниями, различным уровнем физической подготовленности и работоспособностью.

В связи с этим выдвигается задача разработки и обоснования дифференцированного подхода к выбору оптимальной нагрузки и направленности упражнений в занятиях с учетом мотивационных установок к физическому совершенствованию во взаимосвязи с психоэмоциональными особенностями организма студентов.

Анализ литературы позволили установить, что использование в занятиях тренажеров способствует повышению интереса к занятиям физическими упражнениями, поднимают эмоциональный фон, облегчают овладение техникой выполнения упражнений, способствуют интенсификации учебного процесса, обеспечивают эффективное улучшение физической подготовленности.

Индивидуальный подход к студентам специальной медицинской группы способствует подъему эмоционального фона и заинтересованности в занятиях физкультурой.

Индивидуальный подход выражается в необходимости индивидуального подбора упражнений и их дозировки для развития двигательных качеств, индивидуальной дозы нагрузки в уроке в зависимости от физических возможностей студентов, в индивидуальном подборе упражнений лечебно-профилактической направленности в зависимости от диагноза.

Поскольку комплексное решение этих задач при групповом методе обучения не представляется возможным, найдено решение этого вопроса в использовании программированного обучения по индивидуальным программам в занятиях при сохранении урочной формы.

Индивидуальные программы занятий увеличивают эффективность занятий по физическому воспитанию, расширяют диапазон движений, поднимают уровень знаний и умений студентов, повышают интерес к занятиям физическими упражнениями, улучшают физкультурное образование, содействуют оздоровительно-прикладной готовности к будущей профессиональной деятельности [1–3].

Библиографические ссылки

1. Становов В. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как фактор качественного образования молодежи / Смоленск. гос. акад. физ. культуры и спорта. Смоленск, 2009.
2. Вайник Г. А. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов на основе контроля их психофизического состояния / Санкт-Петерб. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. СПб., 2010.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебник. М. : Сов. спорт, 2010.

References

1. Stanovov V. V. Professional and applied physical training as factor of quality education of youth. Smolensk: SGAFKST, 2009.
2. Vaynik G. A. The differentiated approach in physical training of students on the basis of control of their psychophysical state / Saint-Petersburg Scientific-Research Institute for Physical Culture. SPb., 2010.
3. Evseev Yu. I. Physical culture : textbook. M. : Soviet sport, 2010.

© Федотенко Г. В., Биндевальд П. Ю., 2016

УДК 796.011.1

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В. А. Филиппович

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: wlakost_67@mail.ru

Раскрываются проблемные вопросы профилактики подростковой наркомании средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: наркотики, молодежь, профилактика наркомании, физическая культура и спорт, пропаганда, педагогические подходы.

SOCIO-EDUCATIONAL APPROACH TO PREVENTION OF SUBSTANCE ABUSE AMONG ADOLESCENTS AND YOUTH BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

W. A. Fillipovich

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: wlakost_67@mail.ru

The article considers the issues of prevention of teenagers' drug abuse by means of physical culture and sports.

Keywords: drugs, youth, prevention of drug addiction, physical training and sport, propaganda, pedagogical approaches.

Результаты анализа ситуации в сфере немедицинского потребления наркотиков в Российской Федерации и противодействия их незаконному обороту за последнее время свидетельствуют о том, что высокий уровень наркотизации населения России остается прямой угрозой национальной безопасности и основным фактором подрыва демографического и социально-экономического потенциала страны.

По оценке государственного антинаркотического комитета, число лиц с разной степенью периодичности потребляющих наркотики, за последние годы составляет порядка 6 % населения страны, или 8,5 млн человек, из которых около 1,5 млн являются активными наркопотребителями.

В связи с этим важнейшим направлением деятельности правоохранительных органов по линии снижения предложения наркотиков является пресечение деятельности организованной наркопреступности, которая является основным поставщиком наркотиков в Российскую Федерацию, каркасом всей наркопреступности, а во многом и преступности в целом [1].

Распространяющаяся в молодежной среде мода на наркотики и психотропные вещества, рост незаконного ввоза в страну этих средств также способствуют дальнейшей наркотизации общества. Быстрыми темпами растет смертность от употребления наркотиков.

Совершенно очевидна связь роста социально-экономических проблем злоупотребления алкоголем и наркотиками, с одной стороны, и преступности несовершеннолетних, с другой. В состоянии наркотического или алкогольного опьянения подростки совершают более 50 % всех правонарушений.

Темпы роста наркомании и связанной с ней подростковой преступностью наглядно показывают, что подростки составляют наиболее криминально активную часть населения, а ее ежегодный рост дает основание предполагать, что в ближайшее время положительные сдвиги маловероятны, если не будут приняты кардинальные меры по улучшению системы профилактики злоупотребления наркотиками. В то же время существующая система предупреждения распространения психоактивных веществ, включая различные виды воспитательного воздействия, уже давно стала отставать от тех явлений и процессов, которые происходят в молодежной среде, и как следствие этого утратила в полной мере готовность противостоять различным негативным явлениям. Поэтому в сложившейся ситуации поиски новых моделей, форм, методов и средств профилактики наркомании нужно рассматривать как необходимое условие выхода из общего кризиса.

К сожалению, в настоящее время в большинстве регионов России основное внимание уделяется не профилактике приема психоактивных веществ, а лечению и реабилитации наркозависимых [2].

Расширение сети лечебно-реабилитационных наркологических центров, работающих на государственной основе, оснащенных современной аппаратурой и высококвалифицированным персоналом, безусловно, задача важная. Однако при всей важности и значимости этого аспекта борьбы за здоровье человека нельзя не отметить, что здесь усилия направлены не на причины болезни, а на их следствие, когда заболевание уже возникло.

Вышеизложенное определяет необходимость нахождения путей противостояния наркомании среди детей, подростков и молодежи, используя все возможные средства, имеющиеся в распоряжении общества, включая такую важную сферу деятельности, как физическая культура и спорт, которая как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию.

В сложившихся условиях роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании постоянно возрастает, одним из важнейших направлений в профилактике наркомании и преступности среди молодежи является организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства.

В последние годы при поддержке государства стали создаваться подобные структуры. Основная направленность их деятельности заключается в отвлечении детей и подростков от асоциальных явлений микросреды, вовлечении в спортивные секции, формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов физической культуры и спорта.

Однако по данным социологических исследований, более 3 млн детей отлучены от занятий физкультурой. Весьма примечателен тот факт, что в ряде регионов, где профилактическая работа строится в основном с акцентом на проведении физкультурно-массовых мероприятий, рост числа наркоманов среди несовершеннолетних из года в год не увеличивается [3].

К основным причинам, сдерживающим использование физической культуры и спорта в профилактике наркомании, следует отнести:

- отсутствие должного финансирования;
- нехватку спортивных баз;
- недооценивание возможностей спортивной деятельности со стороны госструктур вне сферы физической культуры и спорта;
- недостаток информации и пропаганды здорового образа жизни;
- снижение вклада научных и образовательных учреждений в развитие спорта и подготовку специалистов;
- отсутствие целенаправленной работы по физическому воспитанию, особенно в дошкольных учреждениях;
- недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень их материального обеспечения.

Программа профилактики наркомании должна состоять из трех взаимосвязанных блоков: психолого-педагогической диагностики особенностей личности, средств и методов

формирования интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и блока дифференцированного применения физической культуры и спорта для коррекции психоэмоционального состояния; повышения уровня двигательных способностей и функционального состояния организма.

Изучение личностных особенностей требует подбора методик, позволяющих не только изучить личностные особенности индивида, но и установить причины, если таковые имеются, девиантного, асоциального поведения. Подбор диагностических методик должен предусматривать изучение: особенностей поведения подростков, их способностей, самочувствия, отношения к учебе, взаимоотношений в семье, потребностей и интересов (в том числе и негативных), физического развития и физической подготовленности, отношения к физкультурно-спортивной деятельности и приоритетных видов этой деятельности.

Методика физического воспитания педагогически запущенных и склонных к употреблению психоактивных веществ подростков имеет свои специфические особенности, так как наряду с задачами оздоровления организма решаются задачи коррекции психоэмоционального состояния и нравственной сферы личности.

Важным этапом профилактической работы следует считать вовлечение детей и подростков в занятия спортом. В ходе учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов подбор средств и методов тренировок необходимо осуществлять исходя из интересов и потребностей подростков, применяя дифференцированный подход при формировании группы занимающихся:

- учебный материал должен быть понятен и доступен подросткам, но осваивать его они должны с определенным усилием, поскольку в противном случае процесс обучения теряет свою привлекательность;
- усложнение упражнений, увеличение нагрузки осуществляются постепенно, по мере формирования интереса к занятиям и повышения уровня подготовленности;
- важно своевременно применять методы принуждения, наказания и поощрения;
- в процессе занятий необходимо осуществлять контроль за выполнением заданий преподавателя (тренера), следить за дисциплиной, внешним видом, посещаемостью.

Важное значение в учебно-воспитательном и учебно-тренировочном процессах, направленных на профилактику приема психоактивных веществ, отводится коррекции психоэмоционального состояния детей и подростков, используя для этого следующие методические приемы:

- создание педагогических условий, в которых тревожные подростки могли бы действовать уверенно, без лишнего напряжения и страха (облегченные условия выполнения упражнений);
- предоставление агрессивным подросткам ведущих ролей при проведении эстафет, сдаче нормативов, показе упражнения, тестировании;
- извлечение максимальной пользы из неудачного выполнения упражнения агрессивными подростками;
- проведение групповых бесед, акцентируя внимание на положительных сторонах деятельности учащихся, поддержание инициативы, самостоятельности и взаимопомощь при освоении новых двигательных навыков.

Основными средствами вовлечения детей и подростков в физкультурно-спортивную деятельность являются:

- на начальном (побуждающем) этапе – беседы, убеждения, просмотр видеофильмов, ознакомление с особенностями и характеристиками видов спорта;
- на этапе формирования устойчивого интереса к физической культуре и спорту – беседы, контроль за посещаемостью занятий, успеваемостью в школе, дисциплиной, выполнением поручений тренера-преподавателя, участие в соревнованиях и их судействе и т. д.;
- на этапе стойко сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой или виду спорта – контроль тренера и педагогов за деятельностью подростков, поощрения, награждения, участие в соревнованиях, ходатайство о снятии с учета в правоохранительных органах [4].

Любые задачи профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта должны решаться тренером-педагогом совместно с психологами, учителями, работниками социальных служб и правоохранительных органов, руководством учреждений.

Среди первоочередных задач профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта следует рассматривать:

- повышение ответственности родителей за здоровье детей и уровень их образования в области физической культуры и спорта;
- наделение должным статусом системы физического воспитания в детских садах и яслях;
- физическую культуру как образовательную область и учебный предмет, который должен быть включен в план всех образовательных учреждений.

Следует развивать систему пропаганды физической культуры и спорта через средства массовой информации, и особенно телевидение и Интернет, поскольку для большинства детей и подростков именно они – основной источник информации. Целесообразно увеличить время трансляции, отводимое на демонстрацию уроков по развитию силы, выносливости, ловкости, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. По нашему мнению именно такой путь будет способствовать массовому вовлечению подростков в занятия физической культурой и спортом.

Библиографические ссылки

1. Итоги деятельности Федеральной службы российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков в 2014 году [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fskn.gov.ru/pages/main/prefent/3939/4052/indexs.shtml> (дата обращения: 05.05.2016).
2. Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и незаконного оборота наркотиков : материалы XVI Междунар. науч.-практ. конф. (18–19 апреля 2013 г.) ; Сиб. юрид. ун-т ФСКН России. Красноярск, 2013.
3. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований). М. : Сов. спорт, 2013.
4. Национальный и международный уровни противодействия наркоугрозе в зоне действия ОДКБ : материалы XIX Междунар. науч.-практ. конф. (21–22 апреля 2016 г.) / Сиб. юрид. ун-т ФСКН России. Красноярск, 2016.

References

1. Results of the activity of the Federal drug control service of Russia in 2014 [Electronic resource]. URL: <http://www.fskn.gov.ru/pages/main/prefent/3939/4052/indexs.shtml> (date of visit: 05.05.2016).
2. Actual problems of prevention of drug addiction and counteraction of violations of the law in the sphere of legal and illicit drug trafficking : materials of XVI Intern. sci.-pract. conf. (April 18–19th, 2013) / Siberian Law Institute of FDCS of Russia. Krasnoyarsk, 2013.
3. Vinogradov P. A. & Okounkov Yu. V. On the status and trends of development of physical culture and sports in the Russian Federation (by results of sociological research). M. : Soviet Sport, 2013.
4. The national and international levels to counter the drug threat in the zone of CSTO activities : materials XIX Intern. sci.-pract. conf. (April 21–22, 2016) / Siberian Law Institute of FDCS of Russia. Krasnoyarsk, 2016.

© Филиппович В. А., 2016

УДК 796.61

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

С. В. Харлашина, Е. Н. Морозова

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

Проблемы сохранения и улучшения здоровья остаются злободневными и на сегодняшний день. Первоочередной задачей оздоровительных технологий является оздоровительная тренировка с целью – сделать общество гармонично развитым, сильным, повысить уровень физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье, а также повысить умственную и физическую работоспособность.

Ключевые слова: здоровье, технологии, велосипед, оздоровительная тренировка.

OPTIMIZATION OF MOTIVE ACTIVITY BY MEANS OF WHEELING

S. V. Kharlashina, E. N. Morozova

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

Problems of preservation and improvement of health remain topical and today. The first priority of improving technologies is improving training on purpose – to make a society harmoniously developed, strong, to raise level of a physical condition to the safe sizes guaranteeing stable health, and also to raise intellectual and physical working capacity.

Keywords: Health, technologies, a bicycle, improving training.

Физкультурно-оздоровительные технологии – это здоровьесберегающие технологии, цель которых, не нанося вреда с максимальным эффектом при помощи средств и методов, направленных на сохранение и укрепление здоровья сформировать потребность человека в здоровом образе жизни.

В ходе эволюции человечество накапливало знания о здоровье, и теперь оно имеет достаточно широкий круг информации, которая носит не только информационный, но и практический характер. Поэтому применение знаний и выбор индивидуумом любой формы двигательной активности в виде различных форм мышечной деятельности несет положительный эффект для оздоровления организма в целом. Здоровье – это, прежде всего личное дело каждого индивидуума и это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Его «количество» можно определить как сумму «резервной мощности» основных функциональных систем организма. Путь к укреплению здоровья и поддержанию активного жизненного тонуса множество, но лучшими из них являются аэробные физические упражнения несущие умеренно интенсивный и продолжительный характер. В первую очередь к таким относятся – ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед. Рассмотрим езду на велосипеде как одну из многочисленных оздоровительных технологий.

Езда на велосипеде – это способ передвижения, за счет мышечной силы на колесах.

На сегодняшний день этот вид физической деятельности считается одним из самых популярных видов активного отдыха, он не только самый эффективный способ укрепления здоровья, но и самый доступный.

Велосипедные прогулки существуют с тех пор, как был изобретен велосипед, он дал человеку значительно больше возможностей, чем пеший туризм, позволив развивать большую скорость и перевозить более тяжелые грузы.

Велосипед является отличным помощником для снятия стрессов и оздоровления организма, это удобное и экологическое средство передвижения, а также источник положительных эмоций. Оздоровительная поездка в виде езды на велосипеде предполагает передвижение с интенсивностью и скоростью в течение определенного времени. Интенсивная велопоездка на свежем воздухе способствует более активному дыханию и приводит к насыщению легких кислородом, что способствует снижению риска легочных заболеваний и улучшению работы мозга. Она является хорошим тренингом для вестибулярного аппарата.

В борьбе с лишними килограммами велосипед незаменим. Во время передвижения тяжесть тела более равномерно распределяется на несколько опорных точек (руль, седло, педали), предотвращая чрезмерное напряжение, локальное утомление и травматизацию связочно-суставного аппарата ног, которая, например, возможна у полных людей при беге. Это позволяет увеличить время и интенсивность физических нагрузок для получения наибольшего оздоровительного эффекта.

Применение оздоровительных тренировок на велосипеде является наиболее оправданным путем сохранения здоровья и увеличения адаптационных возможностей организма. Наиболее характерной особенностью в этом виде деятельности является преимущественное проявление и развитие выносливости, позволяющей противостоять утомлению. Одним из основных критериев выносливости принято считать время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

При развитии выносливости с помощью циклических упражнений, а в данном случае поездка на велосипеде, нагрузка определяется следующими факторами:

- продолжительностью (время);
- абсолютной интенсивностью (скорость передвижения и т. д.);
- характером и продолжительностью интервалов отдыха;
- числом повторений упражнения.

Прежде чем приступить к оздоровительным занятиям следует знать, что техника езды на велосипеде включает в себя:

- выработка правильной посадки и изучение старта с места;
- соблюдение направленности движения и техника рационального педалирования;
- техника преодоления препятствий, виражей, подъемов и спусков;
- езда, стоя на педалях.

Правильная посадка на велосипеде очень важна для велосипедиста. Она является профилактикой статических перегрузок отдельных мышц. От того, под каким углом будут работать коленные суставы, бедра и стопы, от положения туловища и рук зависит способность мышц прилагать максимальное усилие. Положение тела влияет и на положение внутренних органов (легких, органов пищеварения). Слишком сильное или слишком слабое сгибание и разгибание суставов не позволит развивать максимальную мощность. Правильная посадка определяется взаимным расположением голеней, бедер и рук, величиной рамы, высотой седла и руля. Высота седла устанавливается так, чтобы распрямленная нога пяткой доставала опущенную до нижней точки педаль. Руль может быть выше седла, а длина рамы такой, чтобы, оперев локоть руки в передний конец седла, велосипедист доставал руль серединой пальцев.

Во время движения стопа должна располагаться так, чтобы на ось педали давила передняя ее треть. При правильной посадке туловище слегка согнуто в пояснице и наклонено вперед, руки незначительно согнуты в локтевых суставах, держат руль свободно на ширине

плеч без напряжения. Велосипедист при таких условиях не должен испытывать неудобства. Движения ног мягкие, равномерные, без толчков, дыхание ровное, свободное, без задержек.

В целях профилактики травматизма, одежда и велосипед должны быть яркими, бросающимися, со светоотражающими вставками. Одежда должна плотно прилегать к телу, чтобы не попасть в цепь и не зацепиться за ветки, пока вращаются педали. Необходимо предусмотреть специальные перчатки, налокотники и наколенники, также необходим шлем.

В заключение хочется отметить что, не смотря на разнообразие различных оздоровительных технологий, по нашему мнению, с помощью езды на велосипеде, каждый человек может выбрать такой вид двигательной нагрузки, которая сохранит и приумножит индивидуальное здоровье, а также будет способствовать гармоничному развитию личности в целом. Оздоровительные тренировки циклической направленности, к которым относится велопоездки, помогут собрать воедино все внутренние ресурсы организма. Они укрепят мускулатуру и улучшат обмен веществ, окажут содействие в повышении резервных возможностей системы кровообращения, позволят укрепить и улучшить работу в экономном режиме сердечной мышцы в состоянии покоя, укрепить сон, повысить иммунитет, сделать человека бодрым, жизнерадостным.

© Харлашина С. В., Морозова Е. Н., 2016

УДК 372.3:376

**ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ**

С. Р. Хах

Адыгейский государственный университет
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208
E-mail: snkhazova@gmail.com

Охарактеризована экспериментальная работа сотрудников детского дошкольного образовательного учреждения, направленная на преодоление общего недоразвития речи воспитанников путем реализации оздоровительного потенциала физического воспитания. Приведено взаимосвязанное содержание деятельности воспитателя, логопеда, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя. Отмечены промежуточные итоги проведенной работы.

Ключевые слова: физическое воспитание, дошкольники, общее недоразвитие речи, коррекция.

**IMPLEMENTATION OF HEALTH BUILDING PRACTICE
OF PHYSICAL EDUCATION IN THE WITH PRESCHOOL CHILDREN
WITH GENERAL SPEECH UNDERDEVELOPMENT**

S. R. Hah

Adygeya State University
208, Pervomayskaya Str., Maikop, 385000, Russian Federation
E-mail: snkhazova@gmail.com

In the experimental work described employees of children's pre-school educational institutions, aimed at overcoming the general underdevelopment of speech of pupils through the implementation of the health potential of physical education. Powered interrelated content of teacher activity, speech therapist, instructor of physical culture, music director. Noted the interim results of the work.

Keywords: physical education, pre-school children, the general underdevelopment of speech correction.

В настоящее время во многих дошкольных учреждениях общеразвивающего вида организованы логопедические пункты. Однако это имеет как положительную (большой охват детей с нарушениями речи), так и отрицательную стороны (детям с тяжелыми нарушениями речи очень трудно оказать полноценную помощь в таких пунктах). А в связи с тенденцией к ухудшению речи детей в дошкольном возрасте, с нехваткой мест в логопедических садах, в дошкольные учреждения общеразвивающего вида стали попадать дети с более сложными речевыми дефектами, преодоление которых затруднено в условиях логопункта. Это потребовало перестройки работы, существующей в детских дошкольных образовательных организациях, с тем, чтобы создать условия для продуктивной работы специалистов по коррекции дефектов речи у дошкольников.

Теория физической культуры и спорта свидетельствует, а практика подтверждает, что дети, посещающие различные спортивные секции, занимающиеся физической культурой

физически более развиты, меньше болеют, быстрее усваивают образовательную программу по сравнению со сверстниками, не занимающимися физической культурой и спортом. Систематические занятия физическими упражнениями специальной направленности положительно влияют на состояние здоровья, в том числе, способствуют и преодолению у детей различных речевых патологий. Это связано с тем, что в коре головного мозга речевая область расположена рядом с двигательной. Поэтому работа по формированию и совершенствованию произвольной моторики может рассматриваться как необходимая составная часть комплексной системы коррекционно-педагогического воздействия. Чем больше уделяется внимание этому вопросу, тем эффективней и быстрее достигается положительный результат. Заметим, что логоритмика способствует развитию речи и когнитивных процессов у детей дошкольного возраста, что выражается в исправлении дефектов речи, увеличении словарного запаса дошкольников, а также в улучшении внимания и памяти. Наибольший эффект возможен при интегрированном подходе, когда в коррекционной работе участвуют все основные группы специалистов детского сада, а также родители воспитанников.

Вышеуказанные соображения послужили основой для организации и проведения педагогического эксперимента, направленного на организацию комплексной медико-психолого-педагогической деятельности по коррекции общего недоразвития речи у дошкольников. В качестве основного комплексного средства определены физические упражнения и системы физического воспитания специального, логопедического, назначения, предназначенные для детей дошкольного возраста.

На первом в учебном году методическом собрании детского сада были утверждены поставленные задачи, определены ориентировочные направления работы. Далее было проведено обследование уровня развития речи и уровня физического развития и физической подготовленности детей старших групп детского сада (5 лет). Серьезных патологий в развитии речи у детей медицинскими работниками выявлено не было. Однако инструктор по физической культуре отметил, что практически у всех детей недостаточно развита координация движений рук и ног, отсутствует четкость выполнения движений, слабо сформированы умения выполнять словесные инструкции из двух – трех действий. Системное изучение двигательной сферы детей с отклонениями в речевом развитии показало, что у большинства из них несовершенство движений наблюдается во всех компонентах моторики: в общей (крупной), в лицевой и артикуляционной, в тонких движениях кистей и пальцев рук, а также трудности в регуляции и контроле произвольных движений.

По результатам обследования была сформирована экспериментальная группа, состоящая из 24 детей, и разделенная на две подгруппы: в первую (I) подгруппу вошли физически более сильные воспитанники (10 человек), во вторую (II) – несколько слабее (14 человек). Далее был составлен перспективный план работы подгрупп с учетом физического, речевого и умственного развития детей.

Специалисты, участвующие в эксперименте, проанализировали связь двигательной сферы с речью и изменили цели каждого занятия, обращая внимание на любую коррекцию по устранению речевых нарушений у детей дошкольного возраста с помощью игр и упражнений, направленных на развитие произвольной моторики (общей, мелкой моторики пальцев рук, мимической и артикуляционной). Исходя из цели работы, были сформулированы задачи по устранению речевых нарушений (логопед), развитию дыхания и голоса (музыкальный руководитель), выработке умеренного темпа речи и ее интонационной выразительности (воспитатели и логопед), совершенствованию двигательной сферы (инструктор по физической культуре), активизации всех психических процессов (внимания, памяти: слуховой, зрительной, двигательной, словесно-логической) (психолог).

В соответствии с идеей комплексности работы в начале учебного года с родителями воспитанников экспериментальной группы было проведено собрание, на котором присутствовали все специалисты. Логопед познакомила с целями и задачами старшей группы, обратила внимание на проведение занятий, которые носят общую оздоровительную направленность и коррекцию речевых и двигательных нарушений. Родители одобрили начинание

проводимых занятий; родительский комитет разработал рекомендации для родителей в области участия в эксперименте. В частности, родителям было рекомендовано: проводить подвижные игры с детьми (суббота, воскресенье); выполнять дома с детьми каждое задание, полученное от логопеда; по возможности присутствовать на открытых занятиях в детском саду; фиксировать появление положительных тенденций в двигательной и речевой сфере детей; поддерживать контакт с логопедом, инструктором по физической культуре, воспитателем и психологом.

В перспективном плане для I подгруппы была прусмотрена обязательная связь речевых и двигательных упражнений, игр, логоритмики и маршировок. Во II подгруппе работа была ориентирована на дальнейшее совершенствование двигательных и речевых функций.

В календарный план конкретно были внесены изменения по построению и содержанию занятий. Логопед, работая в подгруппе I, тесно связывал коррекцию речи и развитие двигательных функций детей. С этой целью в каждое занятие включили физминутки, двигательные паузы для отдыха, которые соединялись с речевым материалом.

Содержание деятельности инструктора по физической культуре исходило из того, что сочетание речи и движения является важным компонентом на пути исправления речевых и двигательных недостатков у детей. Опыт доказывает, что необходимо учить ребенка основным видам движений: различным видам ходьбы, бега, упражнениям с заданиями на все виды мышц в сочетании с речью. Речевой материал эффективнее использовать в стихотворных формах, так как ритм речи помогает сохранить ритмичность движения. Двигательные упражнения в сочетании с речью ребенка координируют движения определенных мышечных групп (рук, ног, головы, корпуса) во время артикулирования.

В контексте экспериментальной работы в начале учебного года учитель-логопед ознакомил инструктора по физической культуре с диагнозами детей (их речевой характеристикой). После выявления уровня психоречевого развития детей, были совместно определены цели, задачи формирования речедвигательных навыков, составлен план коррекционной работы. Целью проведения такой работы инструктором по физической культуре стало: развитие общей и мелкой моторики, пространственной ориентации, физиологического и речевого дыхания, координации речи с движением; развитие речи у детей.

Материал для произношения и комплексы упражнений для проговаривания текста в процессе занятий по физической культуре подбирались в соответствии с речевыми нарушениями дошкольников, с учетом их возраста и этапов логопедического воздействия. Были, преимущественно, использован речевой материал из пособия Е. Н. Вареник «Физическое и речевое развитие дошкольников», а также рифмовки собственного сочинения. Дети, научившись управлять отдельными движениями, получают уверенность в своих силах, и эта уверенность способствует успеху работы по развитию общей и артикуляционной моторики. Стихотворные тексты нормализуют темп речи детей, что сказывается на формировании слоговой структуры слова. Дети вслушиваются в звуки, слова, контролируя собственную речь. Во время такой физкультурной деятельности укрепляется артикуляционный аппарат ребенка, развивается фонематический слух.

В свою очередь, в коррекционной работе логопеда присутствовал двигательный компонент, что способствовало развитию у детей общей и мелкой моторики. Систематическое использование речевых рифмовок обеспечивало закрепление результатов логопедической работы и осуществлению преемственности в работе специалистов.

Воспитатели работали в полном контакте с логопедом, инструктором по физической культуре и другими специалистами. Каждый день во второй половине дня они проводили занятия, закрепляющие пройденный материал на занятиях других специалистов. Особое внимание воспитатели уделяли общению детей друг с другом и с ними. Они поправляли детей, добиваясь правильного произношения слов, построения предложений, пересказов. Помимо этого, в арсенале воспитателей имелись различные игры, применение которых способствовало развитию общей моторики, мелкой моторики, правильного дыхания, голоса, выразительности высказывания.

Музыкальный руководитель также в содержание каждого занятия включал элементы логоритмики. Основными целями логоритмики были определены: преодоление основного речевого нарушения, развитие дыхания, голоса, артикуляции, а также развитие и совершенствование основных психомоторных качеств (статической и динамической координации, переключаемости движений, мышечного тонуса, двигательной памяти и произвольного внимания) во всех видах моторной сферы (общей, мелкой, мимической и артикуляционной). В образовательные задачи входило формирование двигательных навыков и умений, знакомство с разнообразием движений, с пространственной организацией тела, с некоторыми музыкальными понятиями («музыкальный метр», «размер», «темп», «регистр»). К воспитательным задачам относились воспитание и развитие чувства ритма музыкального произведения и собственного ритма движений, воспитание способности ритмично двигаться под музыку и критически относиться к своим движениям и речи.

В целом логопедическая работа разных специалистов в течение дня включала: утреннюю гимнастику с речевками и звукоподражаниями; проговаривание потешек, приговорок, чистоговорок во время умывания, одевания на прогулку, подготовки к занятиям; речевые игры перед едой; логоритмические паузы на занятиях; динамические паузы между занятиями; физкультурные театрализованные занятия с использованием речевого материала; бодрящая гимнастика со звукоподражанием; подвижные игры с пением (на прогулке); игры малой подвижности (в группе); логоритмические досуги.

В настоящее время экспериментальная работа продолжается. Однако уже первые (промежуточные) результаты свидетельствуют о ее эффективности: воспитанники экспериментальной группы стали быстрее отвечать на вопросы, активнее участвовать в проведении занятий, у них четче проходят физкультминутки, занятия по логоритмике.

Собственно, речевые успехи проявляются в том, что дети стали легче делить слова на слоги, правильно определять количество слов в предложении, четче артикулировать; повысилась выразительность их речи. Это определяет целесообразность продолжения начатой работы.

© Хах С. Р., 2016

УДК 373.3:614

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А. В. Шаповалов

Адыгейский государственный университет
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208
E-mail: snkhazova@gmail.com

Охарактеризована сложившаяся проблемная ситуация, связанная с состоянием здоровья подрастающего поколения россиян; особый акцент делается на здоровье детей младшего школьного возраста. Приводятся данные, свидетельствующие об устойчивости существующих негативных тенденций, освещаются мнения ученых относительно наиболее мощных факторов риска для здоровья и о здоровьесберегающей организации образовательного процесса в школе как о ключевом условии преодоления существующей проблемы.

Ключевые слова: ухудшение состояния здоровья, младшие школьники, факторы риска, условия сохранения здоровья.

THE HEALTH OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

A. V. Shapovalov

Adygeya State University
208, Pervomayskaya Str., Maikop, 385000, Russian Federation
E-mail: snkhazova@gmail.com

The paper is characterized by prevailing problem situation related to the health of the younger generation of Russians; particular emphasis on the health of children of primary school age. The data showing the stability of the existing negative trends, highlights the scientific opinions on the most powerful risk factors for health and health-organization of educational process at school as a key condition to overcome the existing problems.

Keywords: health deterioration, junior high school students, risk factors, health conditions of preservation.

Здоровье людей относится к числу глобальных проблем, имеющих важнейшее значение для человечества. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Такой подход, отраженный в исследованиях многих ученых (К. Ю. Мамгетов, К. Д. Чермит, Я. К. Коблев, 1994; Л. Панкова, А. Кузнецова, 1996; К. Д. Чермит, К. Ю. Мамгетов, Л. К. Мамгетова, 1994 и др.), позволяет выделить системообразующие факторы здоровья: биологический компонент; психологический компонент; социальный компонент.

Несмотря на огромное количество постановлений, решений, заверений об укреплении здоровья молодого поколения, учеными отмечается объективное ухудшение его состояния. Так, например, сегодня 15 % школьников не готовы к обучению в школе, а после 10 лет обучения число абсолютно здоровых детей снижается в 4–5 раз и составляет лишь 3 %. К концу учебного года у школьников интенсивно проявляются функциональные нарушения ЦНС, невротические и астеноневротические состояния, ухудшаются показатели

физического развития, более выражены функциональные нарушения органов и систем, растет общая заболеваемость, обостряются хронические болезни [1]. Постоянно растущее негативное влияние экологической ситуации, психоэмоциональной обстановки, учебные перегрузки приводят к истощению и даже срыву адаптационных механизмов ребенка; уменьшаются адаптационные возможности и резервы детского организма, снижаются сопротивляемость, физическая выносливость и толерантность к учебным нагрузкам [2].

Здоровье ребенка, его рост и развитие, социально-психологическая адаптация во многом определяются средой, в которой он живет. По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда содержит факторы риска нарушений здоровья, которые создают у школьников постоянные стрессовые нагрузки и тем самым осложняют работу механизмов саморегуляции физиологических функций, способствует развитию хронических заболеваний. В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического и экологического характера, в том числе и неадекватной физической активности, здоровье детей и подростков значительно ухудшилось.

Установлено, что 33 % выпускников общеобразовательных школ имеют ограничения по состоянию здоровья, число детей с нарушениями осанки за 10 лет обучения в школе возрастает в 3 раза, к окончанию 10 класса у 45 % детей ухудшается зрение [3]. Многими исследователями отмечается достоверная зависимость числа и характера нарушений в состоянии здоровья школьников от объема и интенсивности учебных нагрузок, от несбалансированного питания, не эффективной работы служб школьного врачебного контроля и организации занятий лечебной физической культурой, консервативных форм и методов физического воспитания, недостаточного кадрового и материально-технического обеспечения физической подготовки.

Одна и та же учебная нагрузка у школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, вызывает большое снижение работоспособности, чем у здоровых учащихся. В то же время, сравнивая изменения в состоянии здоровья учащихся за три года обучения в младших классах, ученые показали, что частота случаев заболеваний с возрастом увеличивается. Этот факт объясняется нерациональностью организации режима дня школьников и большой величиной учебных нагрузок. При этом доказано, что даже роль различных генетических факторов в возникновении и течении заболеваний снижается за счет регулярного использования средств физической культуры и спорта [4].

Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу наблюдается тенденция роста хронических заболеваний у детей. Остается высоким уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями. Они занимают 1-е место среди острых заболеваний и составляют 60–70 %, что подтверждается большим количеством пропущенных занятий учащимися начальных классов. Анализ обращений детей в поликлинику в случае заболеваемости свидетельствует о том, что за последние 6–10 лет их число возросло на 8,3 %. Данные исследований Всероссийского научно-исследовательского центра гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи свидетельствуют, что в настоящее время регистрируется значительное количество детей (более 50 %), имеющих морфофункциональные отклонения, и часто болеющих (до 30 %).

Сравнение данных о состоянии здоровья современных школьников с аналогичными данными 70–80-х годов 20 в. выявило тенденцию к уменьшению числа детей с нормальным физическим развитием и к увеличению количества детей с избыточной массой тела и низким ростом. Тревогу вызывает факт увеличения числа невротических реакций у детей младшего школьного возраста.

Общая заболеваемость школьников не претерпела существенных изменений в сравнении с 1990-ми гг. и по-прежнему находится на высоком уровне. В структуре заболеваемости школьников лидируют болезни органов дыхания (60–70 %), нарушения опорно-двигательного аппарата (41,5 %), заболевания желудочно-кишечного тракта (18 %) аллергические реакции (15–17 %), психические заболевания (15 %). У каждого десятого ребенка отмечается недоразвитие познавательной сферы, у 7 % – различные расстройства речи. Только 10 %

выпускников школ в настоящее время могут считаться здоровыми, 50 % выпускников имеют морфофункциональные отклонения, 40 % – хроническую патологию. К началу 2000-х гг. дефицит массы тела у школьников вырос до 32 % к 12–14 лет, причем он обнаруживается и у детей, проживающих в относительно хороших социально-материальных и экологических условиях. Одновременно в популяции учащихся 7–14 лет участились случаи избыточного веса, что ранее встречалось крайне редко [5].

Здоровье является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом, включая влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов. По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано до 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. К школьным факторам риска относятся: стрессовая педагогическая тактика, несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников, несоблюдение физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса, низкий уровень грамотности родителей в вопросах сохранения здоровья детей, недостатки в существующей системе физического воспитания, интенсификация учебного процесса, функциональная неграмотность педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья, частичное разрушение служб школьного медицинского контроля, отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (В. Р. Кучма, Н. Н. Куинджи, Р. З. Османов, М. И. Степанова и др.).

На существенную роль школьной среды в ухудшении здоровья учащихся указывает то, что за время обучения в школе число детей с близорукостью возрастает в пять раз, с нарушениями опорно-двигательного аппарата – в полтора раза, с заболеваниями нервной системы – в два раза. По данным Российского детского фонда и специальных исследований РАМН РФ, за годы обучения в наших школах здоровье практически каждого ребенка ухудшается, как минимум, в пять раз.

Противодействовать разрушительному по отношению к детскому здоровью влиянию школьных факторов риска можно только системно, используя в комплексе возможности медико-валеологической, психолого-педагогической, физкультурно-оздоровительной, клубно-профильной и других видов деятельности, направленных на укрепление здоровья учащихся и педагогов, на изменение всего уклада школьной жизни с пользой для здоровья участников образовательного процесса. Известно, что систематические и методически обоснованные занятия физическими упражнениями оказывают выраженное оздоровительное и профилактическое влияние на организм ребенка. Отмечается, что адекватно режиму двигательной активности формируются структурные связи между различными функциональными системами организма, зависящие от вида двигательной деятельности (В. И. Лях, Н. Н. Сивакова и др.). Адаптационные процессы, обуславливающие повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, в том числе и экологическим, имеют место, в первую очередь, при оптимальном объеме двигательной активности (И. Б. Ишмухаметов, Н. Н. Мамчур, А. И. Шпаков и др.).

Активный двигательный режим способствует гармоничному развитию, выработке условно-рефлекторных связей, обеспечивающих формирование правильной осанки в процессе роста. Неправильная осанка приводит к структурным изменениям в мышечно-связочном аппарате позвоночника, отклонениям в деятельности и регуляции кардиореспираторной системы, снижению показателей физического развития.

Как отмечают ряд исследователей, подавляющее большинство нарушений осанки у учащихся младших классов носит приобретенный функциональный характер и является следствием как нерационально организованного процесса физического воспитания, в частности, так и всего образовательного процесса в целом (Ж. А. Белокопытова, С. Н. Бакурский, Г. В. Багорский, И. Л. Привалов и др.). Условия школьной жизни ограничивают современного ребенка в естественной потребности двигаться столько, сколько нужно для нормального,

гармоничного физического развития и здоровья. Такое ограничение двигательной активности приводит к функциональным изменениям в организме, снижению работы внутренних органов, нарушению устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (охлаждению, перегреванию, переутомлению и т. д., снижению темпов физического развития и физической подготовленности (В. Д. Сонькин, Н. Х. Хакунов и др.). Вследствие этого повседневную двигательную активность необходимо рассматривать как один из первоочередных факторов, способных улучшить состояние здоровья детей.

О необходимости ежедневных физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий в режиме учебного дня младших школьников говорится в работах многих авторов (Р. Е. Мотылянская, Е. Б. Лейтман, Ю. И. Скляров, О. В. Козырева и др.). В различных исследованиях по-разному трактуется вопрос об определении оптимального объема двигательной нагрузки для учащихся младших классов. Так, например, А. Б. Бгуашевым (1998) рекомендуется суммарная двигательная активность в объеме 8–12 ч в неделю. Другие авторы указывают, что двигательная активность, равная 20 000 локомоциям с обязательным включением на протяжении шести часов организованных занятий физической культурой, должна быть признана физиологической нормой для младших школьников (А. Г. Сухарев, Н. Н. Лебедева, Л. А. Колосовская и др.). При этом существенно различны предлагаемые формы и интенсивность занятий физическими упражнениями. Одни отдают предпочтение регламентированным занятиям тренировочной направленности, другие – оздоровительным, с преобладанием самостоятельных форм. Иными словами, определение норм двигательной активности, характера и интенсивности воздействий физическими упражнениями для получения оздоровительного эффекта в рамках образовательного процесса школьников младшего возраста и на сегодняшний день остается актуальной проблемой для исследователей.

Резюмируя, отметим следующее. Уже многие годы медицинской, педагогической, административно-государственной общественностью в России отмечается тенденция ухудшения здоровья подрастающего поколения, особенно – младших школьников. Практически во всех исследованиях ключевым фактором укрепления и сохранения здоровья детей называется оптимизация их двигательной активности, а ведущим условием – здоровьесберегающая организация учебно-воспитательного процесса в начальной школе. Это определяет важность продолжения научно-практических исследований в области выявления и обоснования теоретико-методологических и содержательно-технологических основ педагогической деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения россиян.

Библиографические ссылки

1. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учеб. пособие. М. : Академия, 2001.
2. Хан М. А. Актуальные проблемы детской курортологии, физиотерапии и восстановительной медицины // Актуальные вопросы организации санаторно-курортной помощи детям: Материалы научно-практической конференции. Сочи, 1999. С. 12–15.
3. Синицын Ю. Н., Шалахова И. В. Оздоровительная направленность учебно-воспитательного процесса в общеобразовательном учреждении // Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи : материалы Всерос. науч. практ. конф. (22–24 мая 2002 г.). Краснодар, 2002. С. 259–262.
4. Фролов А. Ф., Ульяничев Н. В., Боков В. К. Динамика морфофункциональных показателей здоровья учащихся в процессе обучения в школе // Медицинские проблемы физической культуры и спорта. Двигательная активность и физическая работоспособность : тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. М. ; Конаково, 1988. С. 47–48.
5. Ратенко, С. Е. Формирование муниципальной системы здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Курск, 2006.

References

1. Markov V. V. Basics of a healthy lifestyle and disease prevention: Training : manual. M. : Academia, 2001.
2. Han M. A. Actual problems of children's balneology, physiotherapy and rehabilitation medicine // Actual questions of the organization of sanatorium care for children : proc. of the conf. Sochi, 1999. P. 12–15.
3. Sinitsyn Yu N., Shalahova I. V. Improving orientation of the educational process in educational institution // Physical Culture and Sport in the prevention of drug abuse and youth crime : materials of proc. sci.-prakt. conf (May 22–24, 2002). Krasnodar, 2002. P. 259–262.
4. Frolov A. F., Ulyanich N. V., Bokov V. K. Dynamics of morphofunctional indicators of health of pupils in the learning process in school // Medical Problems of Physical Culture and Sports. Physical activity and physical performance : theses. rep. proc. sci.-pract. conf. M. ; Konakovo, 1988. P. 47–48.
5. Ratenko S. E. Formation of municipal system of health-activities of educational institutions : abstract. dis. ... cand. ped. science. Voronezh, 2006.

© Шаповалов А. В., 2016

УДК 37.378

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Ю. Н. Ямщиков¹, А. А. Александрова, С. С. Дядюхина

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: yamshikov_1955@mail.ru

Рассматриваются проблемы здоровья, отношение человека к своему здоровью, а также ориентация на здоровый образ жизни. Представлены данные о мнении человека о своем здоровье, о характеристиках здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, правильное питание.

A HEALTHY LIFESTYLE OF MODERN MAN

U. N. Yamshikov¹, A. A. Aleksandrova, S. S. Dedyuhina

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: yamshikov_1955@mail.ru

The article discusses the health problems the person's attitude to their health, as well as focus on a healthy lifestyle. Presents data on the opinion of a person about their health, about the characteristics of a healthy lifestyle, about the necessary knowledge in the field of health.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, sports, proper nutrition.

Сохранение здоровья населения России, является одной из актуальных, приоритетных задач социальной политики страны. Это обуславливает необходимость проведения научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья, формированию и укреплению здорового образа жизни.

На наш взгляд, человек может вести здоровый образ жизни тогда, когда он имеет представление и знания о том, что такое здоровье и как его укреплять и сохранять в процессе жизнедеятельности. Человек сам, учитывая мнения специалистов, должен находить единственно верные, оптимальные для него методы и способы сохранения здоровья, конструировать свой собственный образ жизни, который в результате и будет приносить силу, уверенность, успешность, красоту, работоспособность, жизненную энергию, любовь к окружающему миру, замечательное моральное и физическое самочувствие и, конечно, отсутствие заболеваний, либо сведение их к минимуму.

Такой образ жизни дает возможность человеку чувствовать себя здоровым и быть им, позволяет достичь здоровья физического, психического, а также и социального здоровья.

Для исследования мнения о характеристиках здоровья человека, об основных характеристиках здорового образа жизни нами были разработаны опросы и анкеты, в которой человеку предлагалось оценить свое мнение. Ответы оценивались по пятибалльной шкале.

В анкетировании приняли участие 105 студентов возрастом 18–24 лет, 115 граждан возрастом 24–50 лет, и специалисты пропаганды ЗОЖ.

Опрос показал, что студенты считают, что здоровье – это: 40 % – полноценная жизнь, 25 % – счастье и успех, 20 % – отсутствие болезни и здоровый образ жизни 15 %. Граждане

считают: 35 % – полноценная жизнь, 15 % – счастье и успех, 40 % – отсутствие болезни и здоровый образ жизни 10 %. Представители ЗОЖ – 20 % – полноценная жизнь, 10 % – счастье и успех, 40 % – отсутствие болезни и здоровый образ жизни 30 %.

Таким образом, мы видим, что для большинства опрошенных сущность понятия «здоровье» сводится к отсутствию болезней.

Второй опрос об основных характеристиках здорового образа жизни показал что, студенты считают: 50 % – отсутствие вредных привычек, 30 % – занятие физкультурой и спортом, 20 % – рациональное питание. Граждане считают: 40 % – отсутствие вредных привычек, 20 % – занятие физкультурой и спортом, 10 % – рациональное питание. Представители ЗОЖ – 40 % – отсутствие вредных привычек, 50 % – занятие физкультурой и спортом, 10 % – рациональное питание.

Таким образом, мы видим, что на первом месте в определении здорового образа жизни стоит отсутствие вредных привычек.

Сегодня совершенно очевидно, что все отклонения в состоянии здоровья формируются в детстве и юности и часто являются результатом нездорового образа жизни. Кроме того, экология, социально – экономические условия жизни, питание, развитие здравоохранения на современном этапе не отвечают требованиям общества. Поэтому для сохранения здоровья актуальной является задача обучения всего населения основам здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни – это главный рычаг профилактики, а отражением сформированности ЗОЖ должно стать осознание не только права на здоровье, но и обязанности его укреплять.

Библиографические ссылки

1. Здоровье [Электронный ресурс]. URL: <http://www.zdorovajaplaneta.ru> (дата обращения: 05.05.2016).
2. Энциклопедия экономиста [Электронный ресурс]. URL: <http://www.grandars.ru> (дата обращения: 05.05.2016).
3. Смирнов Д. И. Фитнес для умных. М., 2010.

References

1. Zdorov'e [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.zdorovajaplaneta.ru> (data obrashhenija: 05.05.2016).
2. Jenciklopedija jekonomista [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.grandars.ru> (data obrashhenija: 05.05.2016).
3. Smirnov D. I.. Fitnes dlja umnyh. M., 2010.

© Ямщиков Ю. Н., Александрова А. А.,
Дядюхина С. С., 2016

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

УДК 796.0:379.8

ПРОБЛЕМА ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ГРАЖДАН

Р. А. Антонян

Адыгейский государственный университет
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208
E-mail: snkhazova@gmail.com

Обосновывается важность повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с населением с точки зрения улучшения здоровья и самочувствия граждан, повышения качества жизни, а также с позиции общественной и государственной пользы. Тезисно характеризуются физкультурно-оздоровительные и спортивно-зрелищные мероприятия как составляющие системы физкультурно-оздоровительной работы, управление которыми требует оптимизации в соответствии с социально-экономическими реалиями.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, управление, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивно-зрелищные мероприятия.

THE PROBLEM OF OPTIMIZATION ATHLETIC AND WELLNESS WORK FOR PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE CITIZENS

R. A. Antonyan

Adyghe State University
208, Pervomayskaya, Maikop, 385000, Russian Federation,
E-mail: snkhazova@gmail.com

In this paper, the importance of enhancing the effectiveness of sports and recreation activities with the population in terms of improving citizens' health and well-being, quality of life, as well as from the perspective of social and public use. Described briefly by sports and health and sports and entertainment events as components of sports and recreation activities system management which requires optimization in accordance with the socio-economic realities.

Keywords: sports and recreation activities, management, sports and recreational activities, sports and entertainment events.

В настоящее время приоритеты и цели государственной политики Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта комплексно представлены в Государственной

программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302). В данном документе к числу приоритетных отнесены четыре ключевых направления деятельности по развитию физической культуры и спорта, первым из которых является вовлечение граждан, прежде всего, детей и молодежи, в регулярные занятия физической культурой и спортом. На наш взгляд, в рамках данного направления правомерно рассматривать оптимизацию работы по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий.

Значимость оптимизации системы управления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой связана с двумя аспектами. Первый определяется непосредственным влиянием занятий физической культурой и спортом на организм человека, на его самочувствие, физическое и социально-психологическое здоровье и т. д., а также с государственным, общественным эффектом данного влияния. Здесь следует отметить такие позитивные результаты, как всестороннее гармоничное развитие личности, ее физических, духовно-нравственных, интеллектуальных и др. характеристик; искоренение вредных привычек, особенно в молодежной среде, укрепление здоровья человека и генофонда страны, формирование «хорошего социально-психологического климата, социальной активности людей, стабильности в обществе» и др. [1].

Второй аспект касается воздействия физкультурно-спортивных мероприятий на их пассивных участников – зрителей, болельщиков. Спортивные зрелища не только оказывают воспитательное влияние на зрителей благодаря демонстрации высших возможностей человека, силы духа и т. д., но и способствуют укреплению семейных связей (при организации семейного досуга), расширение культурных связей, «избавление от накопившегося эмоционального напряжения (эффекта «боления» за свою команду)» [1].

Спортивные соревнования и массовые физкультурно-спортивные мероприятия представляют собой наиболее яркий вид физкультурно-спортивной деятельности. Их «массовое» социальное и личностное значение во многом определяется тем, что посредством данного вида физкультурно-спортивной деятельности реализуются, прежде всего, эмоционально-зрелищная и оздоровительно-рекреативная функции спорта. В связи с этим данные мероприятия занимают важное место в системе физкультурно-оздоровительной работы, являясь методом приобщения широких масс населения к физической культуре и спорту, стимулируя повышение двигательной активности разных категорий граждан [1; 2].

Остановимся на массовых физкультурно-спортивных мероприятиях как зрелищах. Очевидно, что наибольшее личностное и социальное значение здесь имеют профессиональные спортивные соревнования (или состязания между профессиональными спортсменами). В данном аспекте В. С. Козлова отмечает, что «спортивное зрелище обладает чертами зрелища идеального, отвечающего самым острым потребностям современного зрителя: оно, во-первых, непредсказуемо, во-вторых, путь к успеху нагляден, поскольку процесс творчества идет непосредственно на глазах зрителей, в-третьих, хотя бы внешне обеспечивается объективность оценки результатов» [3]. При этом зрительское участие в спортивном зрелище может стать фактором формирования у аудитории значимых духовных ценностей, связанных с двигательной активностью, гражданской идентичностью, социальной солидарностью, гуманистическими взаимоотношениями, порядочностью в условиях конкуренции и т. д.

По мнению Н. Б. Луговских, личностное значение спорта связывается с его потенциалом в воспитании и оздоровлении человека, в приобщении населения к активному отдыху (хотя, безусловно, в данном ключе большее влияние оказывают массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия), в эффективной социализации. Государственную важность автор связывает с «улучшением имиджа и репутации страны, повышением качества жизни и укреплением социальной стабильности в обществе» [4].

Рассмотрим массовые физкультурно-спортивные мероприятия в аспекте физкультурно-рекреационной деятельности. Заметим, что физическая рекреация – наиболее популярная форма функционирования физической культуры в обществе. Она удовлетворяет потребности

населения в нерегламентированной двигательной деятельности, адекватной их субъективным потребностям и возможностям, содействуя при этом оптимальному функционированию их организма [1; 2].

В целом массовые физкультурно-спортивные мероприятия рекреационного характера, в частности, спортивные праздники обеспечивают улучшение душевного состояния участников и зрителей (раскрепощение, сброс отрицательной энергии, хорошее настроение), создают дополнительные возможности для отдыха и общения. А, при активном участии – это также возможность продемонстрировать индивидуальные способности и достижения (В. Ф. Кудашов, Б. Н. Петров, М. Д. Сегал). Кроме того, спортивные праздники могут оказывать мощное пропагандистское влияние, способствуя формированию потребностей в занятиях физическими упражнениями, в расширении и углублении процессов неспециального (непрофессионального) физкультурного образования участников праздника (М. Д. Сегал). В связи с этим необходимо «использование массовых и крупных международных спортивных мероприятий для формирования убеждения в престижности спортивных занятий и здорового поведения» [5].

Естественно, наиболее комплексно влияние массовых спортивно-зрелищных и физкультурно-оздоровительных мероприятий на их активных или пассивных участников воплощено в их содействии формированию здорового образа жизни граждан. Это происходит не только благодаря повышению двигательной активности (становлению оптимального двигательного режима) непосредственных участников, но и ввиду продвижения ценностей физической культуры, спорта и здоровья, формированию потребностей в соблюдении принципов здорового образа жизни, стремления к позитивным физическим и духовным изменениям и сознательном отказе от саморазрушающего поведения [5].

Следует отметить, что в последние годы ведение здорового образа жизни становится не только декларируемой государством необходимостью, но и осознанной потребностью граждан. Так, В. В. Галкин отмечает, что «люди в регионах хотят более высокой продолжительности жизни, увеличения числа тренеров и спортивных секций для своих детей, благоустроенных спортплощадок на придомовых территориях, предоставления лечебной физкультуры и оздоровительной гимнастики для людей среднего и старшего возраста, поддержки инвалидного спорта» [2].

Справедливость приведенного мнения подтверждается результатами социологических опросов, проведенных после окончания Олимпиады среди жителей Сочи – олимпийской столицы 2014 г. В газете «РИА Новости» (от 6 февраля 2015 г.) приводятся, например, следующие высказывания горожан: «Все понравилось и зарядило энергией. На этой волне и работалось легче и, вообще, приподнятое настроение сохранялось долго, а чувство гордости за отлично проведенное мероприятие останется на всю жизнь! Мне было очень хорошо от самого события, от атмосферы, когда границы государств были стерты и люди просто радовались. Ни с чем несравнимое ощущение единения!»; «Теперь я еще больше горжусь своим любимым городом и своей страной»; «Самым ярким и полезным эмоциональным переживанием стали для меня Паралимпийские игры. Они сподвигают на более волевое отношение к себе»; «Олимпиаду однозначно провели не зря. Это нужно было всей стране, а не только Сочи. Может, поэтому нынешние сложности в связи с санкциями достаточно спокойно переносятся, заряд остался»; «Я пожелала бы другим пережить такой олимпийский опыт, какой был у меня. Я видела счастливые лица своих соседей, когда мимо нашего дома проносили олимпийский огонь, как на стадионах все сплотились, и на какое-то время мы стали одной семьей» и др. (Жизнь после Игр: сочинцы делятся олимпийским опытом).

Таким образом, важность решения проблемы оптимизации физкультурно-оздоровительной работы сегодня не только определяется государственной необходимостью, но и соответствует потребностям граждан. В связи с изменившимися условиями жизнедеятельности российского общества, развитием спортивной науки, внедрением идей и технологий менеджмента и маркетинга в сферу физической культуры и спорта представляется актуальной и перспективной разработка теоретических, методических и содержательных основ повышения эффективности управления системой физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий с использованием управленческого и педагогического инструментария.

Библиографические ссылки

1. Концепция информационно-образовательной кампании по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни среди детей, подростков и молодежи / В. В. Кузин, П. А. Паршиков, П. А. Виноградов и др. [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2003n1/p18-24.htm> (дата обращения: 05.05.2016).
2. Галкин В. В. Спортивный бизнес для менеджера [Электронный ресурс]. URL: <http://ria.ru/sport/20150206/1046220111.html> (дата обращения: 05.05.2016).
3. Козлова В. С. Спорт как социально-зрелищная сфера: формирование, функционирование, управление : автореф. дис. ...д-ра социол. наук / Орлов. регион. акад. гос. службы. Орел, 2005.
4. Луговских Н. Б. Формирование организационно-управленческого механизма предоставления спортивно-зрелищных услуг : автореф. дис. ... канд. экон. наук / Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова. М., 2013.
5. Мостовых А. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы на примере поселка Верхнеказымский [Электронный ресурс]. URL: <http://www.scienceforum.ru/2014/357/5329> (дата обращения: 05.05.2016).

References

1. The concept of information and education campaign to promote physical culture and a healthy lifestyle among children and young people [Electronic resource] / V. V. Kuzin, P. A. Parshikov, P. A. Vinogradov et al. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2003n1/p18-24.htm> (date of visit: 05.05.2016).
2. Galkin V. V. Economy and management of physical culture and sports: a manual for schools [Electronic resource]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2003n1/p18-24.htm> (date of visit: 05.05.2016).
3. Kozlov V. S. Sport as a social entertainment sphere: formation, functioning, management : dis. thesis ... doctor of sociological sciences / Orel Regional Academy of Public Administration. Orel, 2005.
4. Lugovskih N. B. Formation of the organizational-administrative mechanism of sports and entertainment services : dis. thesis ... of the candidate of economic sciences / Moscow State University named after MV Lomonosov. M., 2013.
5. Mostovyyh A. A. Organization of sports and recreation activities on the example of the village Verhnekazymsky [Electronic resource]. URL: <http://www.scienceforum.ru/2014/357/5329> (date of visit: 05.05.2016).

© Антонян Р. А., 2016

УДК 376-056.262

К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ СЛАБОВИДЯЩИХ

М. Е. Баранов¹, М. С. Фирскина²

¹Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-meil: me_baranov@mail.ru

²Сибирский федеральный университет

Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79
E-meil: marina.studentkasfu@yandex.ru

Рассмотрено использование компьютерных программ в ходе комплексной физической реабилитации слабовидящих. Описан краткий курс диагностики и лечения остроты зрения.

Ключевые слова: реабилитация, слабовидящие, информационные технологии, компьютерные программы, упражнение, острота зрения, курс лечения.

ON THE USE OF COMPUTER PROGRAMS FOR THE REHABILITATION OF THE VISUALLY IMPAIRED

М. Е. Baranov¹, М. S. Firskina²

¹Reshetnev Siberian State Aerospace University

31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-meil: me_baranov@mail.ru

²Siberian Federal University

79, Svobodniy Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation
E-meil: marina.studentkasfu@yandex.ru

The article is devoted to the use of computer programs in the course of complex physical rehabilitation of the visually impaired. Described a short course in diagnosis and treatment of visual acuity.

Keywords: rehabilitation, visually impaired, information technology, computer programs, exercise, visual acuity, course of treatment.

Потеря или нарушение функций зрительного анализатора – один из самых тяжелых стрессов. Потеря зрения оказывает психотравмирующее воздействие, сила и продолжительность которого зависят как от тяжести зрительного дефекта и личностных особенностей слепого, так и от стажа слепоты, степени тяжести сопутствующих заболеваний, дополнительных психотравмирующих факторов: внутрисемейные конфликты, социальное одиночество и т. д. [1].

В наши дни особенно актуальна проблема инвалидности. Экологические катастрофы, войны, криминогенная обстановка, отягощенная наследственность, заболевания, травмы увеличивают число инвалидов из года в год. Проблема создания условий для жизнедеятельности, восстановления утраченного контакта с окружающим миром, успешного лечения и последующей коррекции, психолого-педагогической реабилитации, социально-трудовой адаптации людей с существенными отклонениями в состоянии здоровья является значимой для общества [2].

Первостепенную важность с реабилитационных позиций имеет развитие адаптационно-компенсаторных возможностей слабовидящих, касающиеся как органа зрения, так и иных анализаторных систем, поэтому вся комплексная программа реабилитации инвалидов по зрению должна строиться не только и не столько на учете утраченных функций, сколько на использовании сохранившихся резервов компенсации зрительного дефекта и возможности компенсации за счет других анализаторов [3].

Повышение эффективности реабилитационного потенциала для слабовидящих связано с необходимостью совершенствования организации процесса физической реабилитации.

Максимального использования современных видов консервативного лечения патологии глаз, оптической коррекции дефектов зрения внедрения информационных технологий.

С помощью компьютерных программ можно получать объективную информацию о физическом развитии слабовидящего, наличии функциональных нарушений, определить приоритетные направления восстановительного лечения, контролировать динамику изменений [4].

В последнее время начинается компания по использованию разнообразных компьютерных программ для усовершенствования системы реабилитационных мероприятий для лиц с ослабленным зрением [5].

В первую очередь компьютерные программы, особенно лечебные, начали использоваться в детской офтальмологии, так как зрительная система ребенка в большей степени хранит пластичность, а компьютерные игры и упражнения вызывают у детей повышенный интерес. В то же время использование компьютеров с целью реабилитации слабовидящих имеет как свои преимущества, так и недостатки. С одной стороны, компьютер может выступать как достаточно универсальный генератор разнообразных зрительных стимулов и одновременное устройство, которое регистрирует реакции зрительного анализатора на действия разнообразных зрительных стимулов. Обеспечивая активное сенсомоторное взаимодействие человека с виртуальными объектами, диагностическая или лечебная программа может анализировать его реакции, предоставлять информацию об особенностях его зрительной системы и адаптировать к ним свойства этих объектов. При соответствующей организации такая схема позволяет не только значительно повысить информативность диагностики и эффективность терапии, но и автоматизировать эти процессы. С другой стороны, изображение на мониторе имеет специфический характер. Оно дискретно по всем параметрам: пространству, времени и яркости цветовых составляющих. Это препятствует построению равномерных измерительных шкал или плавной регуляции параметров стимулов. Однако много характеристик видеокарт и мониторов до сих пор не стандартизировано. Есть ряд принципиальных ограничений. Например, строго говоря, пока нельзя предъявить реабилитируемому разные части изображения из разных расстояний: с точки зрения оптической дальности изображения всегда находятся в плоскости экрана. Нужно большое умение и искусство разработчиков, чтобы использовать все преимущества компьютера и минимизировать влияние ограничений [6].

Компьютерная программа «ЕУЕ» (АЙ). Программа предназначена для диагностики и лечения амблиопии и косоглазия, возобновления и развития бинокулярного зрения. Разделение поля зрения осуществляется с помощью красно-синих очков.

Упражнение «Тир» и «Погоня» – это игры, содействующие развитию правильной локализации и фиксации, повышению остроты зрения. Во время игры происходит локальное и общее раздражение сетчатки яркими цветовыми динамическими стимулами.

Разнообразные упражнения на «сочетание» и «слияние» развивают совместную деятельность обеих половин зрительного анализатора. Среди заданий есть и короткие тесты, и интересные «конструкторы».

Многочисленные регуляции позволяют подобрать наиболее эффективный способ предъявления тестовых объектов для каждого пациента.

Одноразовый курс лечения состоит из 1015 сеансов, которые продолжаются ежедневно. Длительность сеанса 20–30 мин [5].

Компьютерная программа «Таблица Шульте», Таблица Шульте используется для тренировки расширения поля зрения, также назначается в комплексном лечении остроты зрения

у слабовидящих. Действия таблицы основано на предъявлении глазу частотно пространственных контрастных решеток, которые вращаются, где стимуляция проводится структурированными динамическими изображениями. Игровое задание побуждает, пациента удерживать взгляд вблизи центров подвижных радиальных или спиральных решеток. Разные настройки и цветовые переходы позволяют стимулировать все типы фоторецепторов, а также on- и off-нейроны. Таблица Шульте является квадратными размером 20–20 см, разделенные на 25 частей, в каждую из которых вписаны числа от 1 до 25 в произвольном порядке. Упражнение заключается в том, чтобы показать в таблице чисел по порядку натурального ряда (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 и т. д.), не перемещая за пределы центральной клетки таблицу. Среднее время выполнения задания обычно около минуты. Цель упражнения заключается в том, чтобы добиться прочитывания таблицы за время, что не превышает 25 с. Чтобы исключить возможность запоминания расположения чисел в таблице, используют 20 таблиц.

Использование специальных компьютерных программ несомненно оказывают положительный эффект на восстановление зрения, применение их в комплексной программе с включением средств физической культуры, является эффективным средством социально-педагогической реабилитации слепых и слабовидящих.

Библиографические ссылки

1. Плаксина Л. И. Проблема реабилитации лиц с отклонениями в развитии средствами образования // Школьный вестник. 2003. № 4. С. 1–5.
2. Кантор В. З. Педагогическая реабилитация инвалидов по зрению как специфическая педагогическая деятельность // Дефектология. 2003. № 5. С. 38–44.
3. Малеев Д. М. Игры для слепых и слабовидящих. М. : Сов. спорт, 2002.
4. Бутов Р. С. Комплексная программа физической реабилитации для слабовидящих детей 13–15 лет // Young Scientist. 2014. № 7 (10). С. 193–195.
5. Аветисов С. Э. Зрительные функции и их коррекция у детей : руководство для врачей / под ред. С. Э. Аветисова, Т. П. Кашенко, А. М. Шашниновой. М. : Медицина, 2005.
6. Ростомашвили Л. Н. Адаптивное физическое воспитание : учеб.-метод. пособие. М. : 2002.

References

1. Plaksina L. I. the Problem of rehabilitation of persons with developmental disabilities through education // School Bulletin. 2003. № 4. P. 1–5.
2. Kantor V. Z. Pedagogical rehabilitation of visually impaired people as a specific pedagogical activity // Defectology. 2003. № 5. P. 38–44.
3. Maleev D. M. Games for the blind and visually impaired. M. : Soviet sport, 2002.
4. Butov S. R. Complex program of physical rehabilitation for visually impaired children 13–15 years old // Young Scientist. 2014. № 7 (10). P. 193–195.
5. Avetisov S. E. Visual functions and their correction in children: a Guide for physicians / ed. by S. E. Avetisov, T. P. Kashchenko, A. M. Salnikovoy. M. : Medicina, 2005.
6. Rostomashvili L. N. Adaptive physical education : educational method. allowance. M. : 2002.

© Баранов М. Е., Фирскина М. С., 2016

УДК 616.711-018.3-002+616-08:615+615.83

**БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ
ДОРСАЛГИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ
И ПРОВЕДЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

Ю. В. Бобрик

Медицинская академия имени С. И. Георгиевского
Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского
Российская Федерация, 295006, г. Симферополь, бульвар Ленина, 5/7
E-mail: yura.bobrik@mail.ru

Приведены современные представления о биомеханических принципах предупреждения боли в спине при занятиях физкультурой, спортом и проведении физической реабилитации.

Ключевые слова: биомеханические принципы, дорсалгии, физкультура, физическая реабилитация.

**BIOMECHANICAL PRINCIPLES OF PREVENTING DORSALGIA
WHEN EXERCISING AND CONDUCTING PHYSICAL REHABILITATION**

Yu. V. Bobrik

Medical Academy named after S. I. Georgievsky
Crimean Federal University named after S. I. Vernadsky
5/7, Lenin Boulevard, Simferopol, 295006, Russian Federation
E-mail: yura. bobrik@mail.ru

This study presents modern views on the biomechanical principles of preventing back pain when engaging in physical exercise, sports and physical rehabilitation.

Keywords: biomechanical principles, dorsalgia, physical education, physical rehabilitation.

Распространенность боли в спине, дорсалгии (вертеброгенные торакалгии, люмбалгии, люмбоишиалгии, радикулопатии), согласно данными экспертов ВОЗ, в развитых странах приобрела характер пандемии и является важной медицинской и социально-экономической проблемой [1–3]. В настоящее время известно, что причиной возникновения боли в спине могут быть разнообразные патологические состояния, но имеются многочисленные косвенные данные о том, что в большинстве случаев первопричиной возникновения болевых ощущений, неврологических нарушений являются дегенеративные изменения со стороны межпозвоночных дисков, суставов (остеохондроз позвоночника, спондилоартроз) [1–6].

Среди факторов, провоцирующих возникновение дорсалгий (помимо нарушения обмена веществ, инфекций, генетической предрасположенности и т. п.), на одно из первых мест должны быть поставлены причины биомеханического порядка [1–8].

Целью данного научного исследования является изучение биомеханических принципов предупреждения дорсалгий при занятиях физкультурой, спортом и проведении физической реабилитации.

Позвоночник представляет собой эластичную, вертикально расположенную опору, состоящую из отдельных функциональных единиц – позвоночно-двигательных сегментов (ПДС), прочно связанных между собой межпозвоноковыми дисками и мощным связочно-мышечным аппаратом. С биомеханической точки зрения позвоночник подобен кинематической цепи,

состоящей из отдельных звеньев. Движения позвоночника складываются из суммы движений, осуществляемых отдельными звеньями в межпозвоночных суставах и «полусуставах» тел. Сегмент движения складывается из двух смежных позвонков вместе с соединяющим их диском, фиброзными образованиями (капсула суставов, связки) и мелкими мышцами. Межпозвоночный диск играет ведущую роль в биомеханике, являясь «душой» движения позвоночника [2; 4; 8].

В течение всей жизни человек подвергается различного рода нагрузкам и другим силовым факторам, действующих в самых различных плоскостях опорно-двигательного аппарата. Механическая прочность дисков при вертикальном нагружении достаточно высока: она не уступает прочности смежных с ними позвонков. Однако строго вертикальное нагружение позвоночного столба нетипично для реальных повседневных ситуаций; даже при обычном стоянии нагрузка не действует строго вдоль оси из-за кривизны позвоночного столба и возникающих силовых моментов. На межпозвоночные диски действуют ударные, статические и динамические нагрузки. К последним относят нагрузки не только при поддержании определенной позы, но и при выполнении относительно медленных движений, когда можно пренебречь волнами ударной деформации. Из биомеханического анализа следует, что наиболее травмоопасными являются ситуации, когда большая механическая нагрузка действует на межпозвоночные диски при наклоне или повороте позвоночного столба. При наклоне позвоночного столба студенистое ядро смещается в сторону, противоположную наклону, а фиброзное кольцо при этом несколько выпячивается. У людей с остеохондрозом позвоночника, дископатиями это может привести к раздражению нервных окончаний либо сдавливанию корешков спинного мозга и появлению болезненных ощущений, неврологической симптоматики. Поэтому данной категории лиц для профилактики обострения заболевания следует рекомендовать избегать резких, высокоамплитудных движений, связанных с наклоном и поворотом позвоночника (особенно с грузом) как в повседневной жизни, так и при занятиях лечебной физкультурой и спортом. По необходимости при бытовой деятельности повороты рационально стараться осуществлять всем туловищем [4–6; 8].

Ударные нагрузки – при приземлении после соскоков, в прыжках и беге тело подвергается ударным нагрузкам. Ударная волна, распространяясь, доходит до позвоночника. При оценке ударных нагрузок, действующих на позвоночный столб при приземлении, ориентируются на экспериментально зарегистрированные ускорения разных частей тела, в частности таза и головы. При обычной ходьбе разность ускорений тазовой области и головы составляет от 0,5 до 1,0 g; примерно такую нагрузку приходится амортизировать позвоночнику в каждом шаге. При приземлении в гимнастике после соскоков с перекладины на тонкий слой матов эта разность может достигать 12 g. В прыжках на лыжах с 50-метрового трамплина ускорения тазовой области в момент приземления превышали 10 g, в это же время внутрибрюшное давление повышалось до 90 мм рт. ст. Нагрузки на позвоночник были меньше при глубине приседания 40 см и возрастали, если прыгун, приземляясь, сгибал ноги недостаточно. Нагрузки увеличивались пропорционально синусу угла между направлением вектора скорости и склоном горы. Значительным перегрузкам подвергается позвоночный столб при быстром спуске по лестнице. При «катапультировании» нагрузка на позвоночный столб достигает 10-20-кратного ускорения силы тяжести тела. Приведенные примеры свидетельствуют об исключительно больших нагрузках, приходящихся на позвоночный столб при приземлениях в разных спортивных упражнениях, профессиональной и бытовой деятельности.

Смягчение (амортизация) ударной нагрузки при приземлении обеспечивается совокупным влиянием четырех факторов:

- 1) свойствами опорной поверхности;
- 2) качеством обуви;
- 3) демпфирующими свойствами двигательного аппарата, прежде всего стоп и коленных суставов (имеются данные о том, что у людей, страдающих остеохондрозом позвоночника, эти свойства нередко снижены);
- 4) техникой приземления.

На основании вышеприведенных фактов можно сделать вывод, что больным остеохондрозом позвоночника противопоказаны занятия теми видами спорта, которые связаны с ударными

нагрузками на межпозвоночные диски (спортивная гимнастика, прыжки и т. п.), а для предупреждения осложнений болезни этим пациентам необходимо советовать: ходить в обуви с амортизирующим протектором, заниматься лечебной гимнастикой, используя толстый слой матов, не применять соскоков со спортивных снарядов (гимнастических лестниц, брусьев и т. п.), а спускаться с них на землю медленно и плавно [1; 4; 5; 7].

Силы, действующие на позвоночник, были измерены на добровольцах путем введения в межпозвоночный диск специальной иглы с манометром. Измерения показали, что давление внутри диска является максимальным в положении сидя, в положении стоя оно уменьшается на 30 %, а лежа – на 50 %. Так, в положении сидя давление в дисках колеблется в пределах 99–171 кг, а в положении стоя 85–119 кг. По-видимому, это связано с эффектом «шинирования» – понижением давления в брюшной полости в положении сидя и переносом тяжести верхней половины туловища на поясничный отдел позвоночника. Из этого следует, что больным остеохондрозом позвоночника с неврологическими проявлениями в острый и подострый период заболевания не желательно находиться в сидячем положении и выполнять упражнения лечебной гимнастики в этом исходном положении, поскольку это может вызвать ухудшение состояния пациента – при увеличении аксиальной нагрузки на межпозвоночный диск студенистое ядро смещается в сторону, а фиброзное кольцо при этом несколько выпячивается, что может привести к увеличению компрессии нервных окончаний синувентрального нерва либо корешков спинного мозга и появлению болезненных ощущений. Если же сидения нельзя избежать, то для снижения нагрузки на межпозвоночный диск целесообразно опираться спиной на спинку кресла стула или руками и грудью на поверхность стола, т. п. [1].

В свете данных фактов становится понятно, что даже практически здоровым людям следует избегать резкого подъема грузов на вытянутых руках, а тем более пациентам с дископатиями, дабы предупредить травматизацию межпозвоночного диска (больным остеохондрозом позвоночника с неврологическими проявлениями вообще должны быть противопоказаны подъемы тяжестей, упражнения с отягощениями в острый и подострый период заболевания). Более правильным и физиологичным будет медленное, плавное поднятие тяжелых предметов, прижимая их к туловищу.

Таким образом, для предупреждения повреждений позвоночника, снижения последствий этих повреждений и восстановления нарушенной функциональной активности ПДС у больных остеохондрозом позвоночника с неврологическими проявлениями необходимо:

- а) по возможности снижать нагрузку, приходящуюся на позвоночник, для предупреждения или снижения компрессии мягких тканей, входящих в ПДС;
- б) укреплять диафрагму, межреберные мышцы, мышцы плечевого пояса, поясничной области, брюшной стенки (создавать «мышечный корсет»), а для этого необходимо использовать адекватную лечебную гимнастику, мануальную терапию, массаж, физиотерапевтические процедуры, улучшающие сократительные свойства, тонус вышеназванных мышечных групп – электростимуляция, ультразвук, вибрацию и т. п.

И, как показывает клиническая практика и многочисленные медицинские научные исследования, применение данных принципов восстановительного лечения, первичной и вторичной профилактики, основанных на биомеханических закономерностях, позволяет добиться хороших результатов при сохранении здоровья физкультурников, реабилитации пациентов с остеохондрозом позвоночника с неврологическими проявлениями [1–9].

Библиографические ссылки

1. Бобрик Ю. В. Новые аспекты медицинской реабилитации больных остеохондрозом позвоночника с неврологическими проявлениями. Симферополь : Ариал, 2011.
2. Веселовский В. П. Практическая вертеброневрология и мануальная терапия. Рига, 1991.
3. Епифанов В. А., Епифанов А. В. Остеохондроз позвоночника (диагностика, лечение, профилактика) : руководство для врачей. М. : МЕДпресс-информ, 2008.

4. Клиническая морфология и патогенез остеохондроза позвоночника с неврологическими проявлениями / Ю. В. Бобрик, В. В. Пономарев, Г. А. Мороз и др. // Таврич. медико-биол. вестн. 2013. Т. 16, № 1, ч. 2 (61). С. 238–244.
5. Сквознова Т. М. Биомеханические исследования позвоночника // ЛФК и массаж. 2006. № 9. С. 44–47.
6. Попелянский Я. Ю. Ортопедическая неврология (вертебрoneврология) : руководство для врачей. М. : МЕДпресс-информ, 2008.
7. Ушаков А. Н. Биомеханика позвоночника : руководство для практикующих врачей. М. : Бионика, 2003.
8. Яровой В. К. Основы мануальной терапии. Руководство для врачей и студентов. Севастополь : НПЦ «ЭКОСИ-Гидрофизика», 1999.
9. Feldman J. B. The prevention of occupational low back pain disability: evidence-based reviews point in a new direction // J. of Surgical Orthopaedic Advances. 2004. № 1. P. 1–14.

References

1. Bobrik Ju. V. Novye aspekty medicinskoj rehabilitacii bol'nyh osteohondrozom pozvonochnika s nevrologicheskimi projavlenijami. Simferopol' : Arial, 2011.
2. Veselovskij V. P. Prakticheskaja vertebronevrologija i manual'naja terapija. Riga, 1991.
3. Epifanov V. A., Epifanov A. V. Osteohondroz pozvonochnika (diagnostika, lechenie, profilaktika) : rukovodstvo dlja vrachej. M. : MEDpress-inform, 2008.
4. Klinicheskaja morfologija i patogenez osteohondroza pozvonochnika s nevrologicheskimi projavlenijami / Ju. V. Bobrik, V. V. Ponomarev, G. A. Moroz i dr. // Tavrich. mediko-biol. vestn. 2013. T. 16, № 1, ch. 2 (61). S. 238–244.
5. Skvoznova T. M. Biomechanicheskie issledovanija pozvonochnika // LFK i massazh. 2006. № 9. S. 44–47.
6. Popeljanskij Ja. Ju. Ortopedicheskaja nevrologija (vertebronevrologija) : rukovodstvo dlja vrachej. M. : MEDpress-inform, 2008.
7. Ushakov A. N. Biomehanika pozvonochnika : rukovodstvo dlja praktikujushhih vrachej. M. : Bionika, 2003.
8. Jarovoj V. K. Osnovy manual'noj terapii. Rukovodstvo dlja vrachej i studentov. Sevastopol' : NPC «JeKOSI-Gidrofizika», 1999.
9. Feldman J. B. The prevention of occupational low back pain disability: evidence-based reviews point in a new direction // J. of Surgical Orthopaedic Advances. 2004. № 1. R. 1–14.

© Бобрик Ю. В., 2016

УДК 618.1-085. 82-036.82/.85

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА И СПЕЦИАЛЬНЫЕ
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВА
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ПАТОЛОГИИ
ТАЗОВОГО ДНА И НАЧАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ
ПРОЛАПСА ЖЕНСКИХ ТАЗОВЫХ ОРГАНОВ**

К. А. Бугаевский

Классический Приватный Университет
Украина, 69002, г. Запорожье, ул. Жуковского, 70б
E-mail: apostol_luka@ukr.net

Представлены материалы практического использования лечебной физической культуры, лечебных гимнастик, комплексов специальных физических упражнений, которые используются при физической реабилитации и восстановительной терапии, как у пациенток с патологией мышечно-связочного аппарата тазового дна, так и на начальном этапе пролапса женских тазовых органов. Данные методы и средства физической реабилитации активно применяются в акушерстве, урологической гинекологии (при недержании мочи пациентками), как консервативные и достаточно эффективные методы лечения и средства восстановления гинекологических пациенток. Приведены ориентировочные комплексы упражнений, авторские методики ряда ведущих специалистов в данном вопросе, освещены основные моменты лечебных техник, особенности практического применения данного метода реабилитации в практике восстановительного лечения при данной группе гинекологической патологии. Даны практические рекомендации для использования физических нагрузок и упражнений на разных этапах реабилитационно-восстановительного процесса.

Ключевые слова: пациентки, лечебная физическая культура, лечебная гимнастика, специальные упражнения Кегеля, фитбол, тазовое дно, пролапс органов тазового дна, недержание мочи, физическая реабилитация, восстановительное лечение.

**THERAPEUTIC PHYSICAL TRAINING, THERAPEUTIC
GYMNASTICS AND OTHER SPECIAL PHYSICAL EXERCISES
AS A MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION OF THE PATHOLOGY
OF PELVIC FLOOR AND INITIAL MANIFESTATION PROLAPSE
OF FEMALE PELVIC ORGANS**

K. A. Bugaevskiy

Classic Private University
70b, Zhukovsky Str., Zaporozhye, 69002, Ukraine
E-mail: apostol_luka@ukr.net

This scientific and methodical article presents the practical application of medical physical training, medical gymnastics complexes special physical exercises that are used for physical rehabilitation and restorative treatment as patients with pathology of the musculo-ligamentous apparatus of the pelvic floor, and at the initial stage of prolapse women pelvic organs. These methods and means of physical rehabilitation are actively used in obstetrics, urology gynecology

(incontinence patients), both conservative and sufficiently effective means of treatment and recovery of gynecological patients. The specifications set of exercises, own methods of a number of leading experts on this issue, highlight the major elements of medical technology, especially the practical application of this method in the rehabilitation practice of regenerative treatment for this group of gynecological pathology. Practical recommendations for the use of physical activities and exercises at different stages of rehabilitation and reconstruction process.

Keywords: female patient, therapeutic physical training, physiotherapy, special Kege'sl exercises, fitball, pelvic floor prolapse of pelvic organs, urinary incontinence, physical rehabilitation, rehabilitation treatment.

Проблемы, связанные с дисфункцией тазового дна, несостоятельностью мышечно-фасциального аппарата промежности, недержание мочи (НМ) различной этиологии, явления пролапса (опущения) влагалища, матки и других органов малого таза у женщин – это далеко не полный перечень тех патологических процессов и проблем, которые, со временем, появляются в жизни многих современных женщин разного возраста [1].

Многие женщины, с приведенной патологией, отмечают в анамнезе частые, зачастую патологические и травматичные роды, многоплодную беременность, крупный плод, акушерские операции, тяжелый физический труд, урогенитальную и врожденную патологию и пр. Многообразие внешних и внутренних факторов, отягощенный акушерско-гинекологический анамнез – все это приводит со временем к тому, что у женщины возникают проблемы с неконтролируемым отхождением мочи (при кашле, чихании, натуживании), дефекацией и отхождением газов из кишечника, появлением неприятных признаков опущения влагалища и матки, проблемы в интимной жизни. Все это не только снижает уровень здоровья женщины, но и гнетуще влияет на ее психику и жизнедеятельность [2]. Пациентки, зачастую, стесняются обращаться к врачу с имеющимися проблемами, пытаются самим исправить имеющиеся проблемы. Во многих случаях это не приносит успеха, и обращение к специалисту становится запоздалым, при котором консервативное лечение уже не сможет им помочь и альтернативой становится хирургическое лечение. Но на начальных этапах заболевания и имеющих патологических изменений все же имеются адекватные эффективные способы, методы и средства, грамотно используя которые, под наблюдением специалистов, можно добиться стойкой ремиссии и исцеления [3].

К таким методам и средствам можно смело отнести лечебную физическую культуру (ЛФК), лечебную гимнастику (ЛГ), специальные физические упражнения (Кегеля, использование йоги), ВУМ-билдинг, фитбол, тренажеры Бенедиктова и Мурашевского В. Л., БОС-терапию, гинекологический массаж, трансвагинальную внутривлагалищную терапию (ТВВТ), электростимуляцию мышц тазового дна, рефлексотерапию и ряд других методик [4]. В данной статье мы хотели бы остановиться на теоретических и, в большей мере, на практических аспектах применения ряда авторских методик ЛФК и ЛГ [5]. С целью укрепления мышечно-фасциального аппарата тазового дна и промежности, наиболее часто применяют комплексы ЛФК по Д. Н. Атабекову (1949) [6]. Следует отметить, что в данные комплексы входят также упражнения на укрепление прямых и косых мышц живота, пояснично-крестцового отделов, бедра и ягодичной области [7]. Эти группы мышц также непосредственно вовлечены в патологический процесс слабости тазового дна, недержания мочи и формирующегося пролапса органов малого таза. Поэтому просто необходимо включать физические упражнения для этих групп мышц в комплекс мер восстановительного лечения [8].

Под руководством Д. Н. Атабекова (1949) разработан комплекс гимнастических упражнений для тренировки мышц промежности и тазового дна, основанный на этиопатогенезе заболевания, рассматриваемого с позиций целостного организма. Занятия проводят через день в среднем 1–2 мес. Продолжительность сеанса от 15 до 45 мин. Нагрузки строго индивидуальны и осуществляются под врачебным контролем [9].

I. Комплекс ЛФК, предложенный Д. Н. Атабековым для укрепления мускулатуры тазового дна.

1. И. п.: лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны и вверх – вдох. Соединить ладони вверху. Сгибая руки в локтях, опустить их вдоль туловища – выдох. Темп медленный. Повторить 2–6 раз. (рис. 1) [9].



Рис. 1. Упражнение 1

2. И. п.: лечь на спину, руки вдоль туловища. Поочередно каждой ногой, сгибая ее в коленном и тазобедренном суставах, прикасаться стопой одной ноги к бедру другой. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 6–8 раз (рис. 2) [9].



Рис. 2. Упражнение 2

3. И. п.: лечь на спину, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом. Опираясь на локти и голову, поднять верхнюю часть туловища, прогнуться – вдох, принять и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 2–4 раза (рис. 3) [9].



Рис. 3. Упражнение 3

4. И. п.: лечь на спину, руки вдоль туловища. Поочередно переносить выпрямленную правую ногу через левую, а левую ногу через правую. Темп средний. Повторить 6–8 раз каждой ногой (рис. 4) [9].



Рис. 4. Упражнение 4

5. И. п.: лечь на живот, руки согнуть в локтях, кисти около лица. Опираясь на предплечья, поднять голову вместе с верхней частью туловища – вдох, принять и. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 2–4 раза (рис. 5) [9].



Рис. 5. Упражнение 5

6. И. п.: лечь на живот, руки под голову. Поочередно поднимать выпрямленную правую и левую ногу с одновременным втягиванием заднего прохода. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 6–8 раз (рис. 6) [9].



Рис. 6. Упражнение 6

7. И. п.: лечь на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, прижаты друг к другу. Поворачивать обе ноги в левую сторону вместе с нижней частью туловища, стараясь положить их на бок. Голова и плечевой пояс должны быть в первоначальном положении. То же проделать в правую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 2–6 раз (рис. 7) [9].



Рис. 7. Упражнение 7

8. И. п.: лечь на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены. Поднять таз (опираясь на пятки, локти, плечевой пояс и голову), втягивая задний проход. Вернуться в и. п., расслабить область заднего прохода. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4–8 раз (рис. 8) [9].



Рис. 8. Упражнение 8

9. И. п.: лечь на спину, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны – вдох, принять и. п. – выдох. Повторить 4–6 раз (рис. 9) [9].



Рис. 9. Упражнение 9

10. И. п.: лечь на спину, руки под голову. Поднять обе прямые ноги вверх, развести в стороны, согнуть в коленных суставах, выпрямить, привести вместе и вернуться в и. п. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 2–8 раз (рис. 10) [9]:

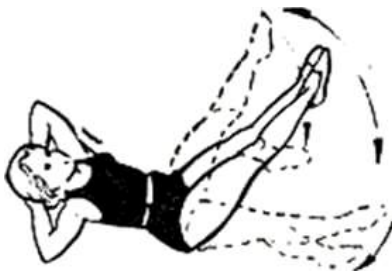


Рис. 10. Упражнение 10

11. И. п.: лечь на спину, руки вдоль туловища. Глубокий вдох, сильно выпячивая при этом живот. Выдох – живот втянуть. Темп медленный. Повторить 4–6 раз.

12. И. п.: лечь на спину, ноги закреплены. Перейти в положение, сидя с помощью рук. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 4–8 раз (рис. 11) [9]:



Рис. 11. Упражнение 11

В 1983 г. профессор В. А. Епифанов, развивая и модифицируя комплекс ЛФК, совместно с профессором Юнусовым, предложили свой вариант ЛФК для решения проблем укрепления тазового дна и улучшения динамики лечения и установления стойкой ремиссии у пациенток с недержанием мочи и начальными проявлениями пролапса тазовых органов. В основе предложенного комплекса лечебной гимнастики они включили изометрические упражнения для мышц тазового дна, которые осуществляют на наклонной плоскости под углом 30° [10].

Методику ЛФК дифференцируют в зависимости от тяжести заболевания, опущения внутренних половых органов, а также сопутствующих заболеваний внутренних органов. При выполнении физических упражнений используют различные исходные положения в зависимости от тяжести и формы заболевания периода лечения [10]. Для предотвращения повышения внутрибрюшного давления и истечения мочи при выполнении физических упражнений следует использовать и. п. лежа на спине на наклонной плоскости с приподнятым не более чем на 30° ножным концом (антиортостатическое положение). При сопутствующей гипертонической болезни и цереброваскулярной патологии это и. п. противопоказано [10].

При легком течении заболевания в процедуре ЛФК используют следующие исходные положения: лежа на спине горизонтально, лежа на спине с приподнятым ножным концом кушетки, стоя на коленях, коленно-кистевое, коленно-локтевое, сидя на полу и стоя (только со 2-й половины курса лечения), лежа на спине с приподнятым головным концом кушетки (ортостатическое положение) для адаптации функции мочевого пузыря и мочеиспускательного канала к обычным условиям (в заключительном периоде лечения). У больных с опущением внутренних половых органов ортостатическое положение не применяется [10]. При средней степени тяжести заболевания: те же и. п., исключая и. п. стоя; и. п. стоя на коленях и сидя можно применять только во 2-й половине курса лечения [10].

В процедуре ЛФК применяют специальные физические упражнения (динамические и статические) для мышц промежности, таза, спины, живота, ягодичной области. Специальные упражнения сочетают с напряжением мышц тазового дна (вдох – сократить мышцы тазового дна, выдох – расслабить). Изометрические напряжения мышц следует выполнять с максимально возможной интенсивностью, экспозиция от 2 до 7 с, 4–8 повторений, лучше в исходном положении лежа на спине горизонтально и в антиортостатическом положении. Нельзя допускать задержки дыхания! [10].

Изометрические упражнения чередуют с произвольным расслаблением мышц и дыхательными упражнениями. Для полноценного сокращения всех мышц промежности (мышц урогенитальной и тазовой диафрагм) необходимо одновременно втянуть анус, сжать влагалище и попытаться замкнуть мочеиспускательный канал. Выполнять физические упражнения рекомендуется ежедневно, не менее 4–6 месяцев, желательно с музыкальным сопровождением. Длительность процедуры ЛФК в течение курса лечения постепенно увеличивают с 20 до 50–60 мин [10].

Схема занятий выглядит следующим образом:

1-я неделя: 10 упражнений, отдых 30 с, повторить 2 раза подряд 3–5 раз в день;

2-я неделя: 13 упражнений, отдых 30 с, повторить 3–4 раза подряд 6–8 раз в день;

3-я неделя: 15 упражнений, отдых 30 с, повторить 5 раз подряд 10 раз в день.

Необходимо каждый раз напрягать мышцы с максимальной интенсивностью, длительность напряжения 2–7 с, дыхание не задерживать [10].

II. Специальные физические упражнения при недержании мочи у женщин (по В. А. Енифанову) [11].

Упражнения для мышц тазового дна (упражнения в изотоническом режиме). И. п.: лежа на спине горизонтально и на наклонной плоскости с приподнятым ножным концом:

- втягивание ануса, влагалища и попытка замкнуть наружное отверстие мочеиспускательного канала с последующим расслаблением мышц;
- приподнимание таза и поясницы вверх с опорой на пятки прямых ног и плечевой пояс;
- ноги согнуть в коленях. Поднимать максимально вверх тазовый пояс с сокращением мышц тазового дна;
- поворот таза и согнутых в коленях ног влево (вправо) до опускания на пол;
- заведение правой (левой) ноги за бедро противоположной с сокращением мышц тазового дна;
- поочередное и одновременное подтягивание к груди ног, согнутых в коленях.

В положении лежа на боку:

- подтягивание согнутой ноги к груди;

- максимальное поднимание вверх прямой ноги с последующим замедленным ее опусканием;

- поочередное отведение прямой ноги вперед, затем назад.

В положении сидя на полу:

- согнутые ноги притянуты к груди руками, перекаат на спину и возвращение в исходное положение;

- ноги согнуты и подтянуты к тазу, руки в упоре сзади. Разведение и сведение колен;

- ноги согнуты, руки на голени. Переставляя ноги, передвигаться на ягодицах вперед, назад.

В положении стоя на коленях:

- руки за головой. Поочередно сесть вправо и влево от стоп;

- переставляя ладони по полу, поворачивать корпус вправо, затем влево;

- колени разведены. Садиться между пяток;

- прогнуть позвоночник с опорой рук сзади, затем наклониться вперед.

В коленно-локтевом положении:

- выпрямляя руки, поднять вверх тазовый пояс и выгнуть спину с одновременным сокращением мышц тазового дна;

- выпрямляя руки и ноги, поднять вверх тазовый пояс с сокращением мышц тазового дна;

- круговые движения отведенной назад прямой левой (правой) ногой;

- упражнение «Ласточка».

Упражнения в изометрическом режиме. И. п.: лежа на спине горизонтально и на наклонной плоскости с приподнятым ножным концом

- максимально привести ноги, сократить мышцы тазового дна и ягодиц в течение 3–7 с;

- ноги согнуть в коленях, таз поднять вверх. Максимально привести бедра и голени, сократить мышцы тазового дна и ягодиц в течение 3–7 с;

- максимально привести ноги, сократить мышцы тазового дна и ягодиц с одновременным втягиванием передней брюшной стенки и надавливанием поясничной областью на плоскость в течение 3–7 с;

- ноги скрестить и поднять вверх на гимнастическую рейку. Максимально сжать ноги, сократить мышцы тазового дна и ягодиц в течение 3–7 с;

- ноги согнуть в коленях, между ними установить мяч, максимально сжимать мяч коленями с одновременным сокращением мышц тазового дна и ягодиц в течение 3–7 с.

III. Комплекс упражнений ЛФК по методике Ф. А. Юнусова (рис. 12).

- 1) наклоны туловища;

- 2) круговые вращения тазом;

- 3) пружинистые приседания;

- 4) попеременные повороты туловища вправо и влево;

- 5) приведение колен и напряжение мышц промежности с последующим их расслаблением;

- 6) лежа на спине, перекааты;

- 7) ротация ног вовнутрь с сокращением мышц промежности, ротация ног кнаружи, с расслаблением этих групп мышц;

- 8) имитация движений, как при езде на велосипеде;

- 9) изометрическое напряжение мышц промежности, бедра и голени;

- 10) перекрестное движение ногами;

- 11) попеременное сгибание ног в коленном суставе;

- 12) сжимание мяча коленями;

- 13) приподнимание таза;

- 14) попеременно сесть вправо, влево;

- 15) подъем правой (левой) прямой ноги с касанием ее левой (правой) рукой;

- 16) прогибание, выгибание в грудном отделе с одновременным сокращением мышц промежности;

- 17) поворот туловища вправо-влево, переставляя ладони;
- 18) попеременное приведение колена к груди с одновременным сокращением мышц промежности;
- 19) передвижение на ягодицах;
- 20) дыхательные упражнения динамического характера.



Рис. 12. Комплекс упражнений по методике В. А. Елифанова [11]

III. Комплекс физических упражнений, рекомендуемых больным с недержанием мочи при напряжении легкой степени тяжести (см. таблицу) [12].

Исходное положение	Выполнение упражнения	Методические указания
Лежа на спине горизонтально	Общее расслабление	Дышать спокойно равномерно, 20–30 с
То же	Сгибание и разгибание в голеностопных суставах	Темп медленный, повторить 6–8 раз
То же	Круговое вращение рук в плечевых суставах	То же
То же	«Велосипед»	Темп медленный, 1–1,5 мин
Стоя на коленях, руки за головой	На вдохе развести локти в стороны, на выдохе свести локти	Темп медленный, повторить 6–8 раз
Сидя на полу, ноги согнуты в коленных суставах, руки в упоре сзади	Свести колени, сократить мышцы промежности и втянуть анус на вдохе, на выдохе развести колени и расслабить мышцы промежности	Темп медленный, повторить 8–10 раз
То же, но ноги согнуты и притянуты к животу	Перекатиться на спину на вдохе, на выдохе вернуться в и. п.	Темп медленный, повторить 6–8 раз

Продолжение таблицы

То же, ноги разведены, руки в упоре сзади	Ротация ног кнутри и сокращение мышц промежности на вдохе, на выдохе – ротация ног кнаружи и расслабление мышц промежности	Темп средний, повторить 8–10 раз
Коленно-кистевое	На вдохе выгнуть спину, сократить мышцы промежности, на выдохе – опуститься. Спину прогнуть и расслабить мышцы промежности	Темп медленный, повторить 8–10 раз
Лежа на спине с приподнятым ножным концом кушетки, ноги прямые вместе	Прижать ноги друг к другу, сокращая максимально мышцы промежности и втягивая анус в течение 2–7 с, расслабиться и отдохнуть 15–20 с	Темп медленный, повторить 6–8 раз, не задерживать дыхание
То же	Расслабление всех мышц, дыхание глубокое	30 с
То же	«Велосипед»	Темп средний, 1–1,5 мин
То же, ноги согнуты в коленях, поднять таз	Приведение колен друг к другу с сокращением мышц тазового дна в течение 2–7 с, расслабиться и отдохнуть 15–20 с, при этом опустить таз	Темп медленный, повторить 6–8 раз, не задерживать дыхание
То же	Расслабление всех мышц, глубокое дыхание	30 с
То же, ноги приподняты на 10–15 см плоскости	«Ножницы»	Темп средний, продолжительность 1–1,5 мин, не задерживать дыхание
То же, ноги скрещены, приподняты и опираются о стенку	Прижать ноги друг к другу и сократить мышцы промежности на 2–7 с, расслабиться, отдых 15–20 с	Темп медленный, повторить 6–8 раз, не задерживать дыхание, интенсивность упражнения максимальная
То же	Расслабление всех мышц при глубоком дыхании	30 сек
То же, ноги согнуты в коленях, между коленями мяч	Сжать мяч, напрягая мышцы промежности и втягивая анус – 2–7 с, расслабиться – 15 с	Повторить 8–10 раз, не задерживать дыхание
То же	Расслабиться, глубокое равномерное дыхание	30 с
Сидя на полу, руки на коленях	Переставляя ноги, передвигаться на ягодицах вперед, затем назад	Темп медленный, продолжительность 1–1,5 мин, дыхание не задерживать
Стоя на коленях на полу, руки за головой	Сесть влево – выдох вернуться в и. п. – вдох, то же в другую сторону	Темп медленный, повторить 8–10 раз
Лежа на спине горизонтально	Расслабиться, глубокое равномерное дыхание	30 с
То же, ноги разведены	Круговые вращения правой (левой) ногой	Темп средний, повторить 8–10 раз
Лежа на правом (левом) боку, соответствующая нога поднята	Ротация левой (правой) ноги кнутри на вдохе, ротация ноги кнаружи на выдохе	Темп медленный, повторить 6–8 раз
Стоя на коленях	Поворачивать корпус вправо и влево, переставляя ладони по полу	Темп медленный, повторить 8–10 раз
Стоя на коленях	Глубокое равномерное дыхание	30 с
Стоя на коленях, сесть на пятки	Наклониться назад с упором рук сзади и сократить мышцы промежности на вдохе на 2–7 с, возвратиться в и. п. и расслабиться на выдохе	Темп медленный, повторить 6–8 раз, не задерживать дыхание

Продолжение таблицы

Сидя на полу, прямые ноги разведены на ширину плеч, руки в упоре сзади	Достать носком правой ноги кисть одновременно поднимаемой правой руки на вдохе, на выдохе ногу и руку опустить, то же другой рукой и ногой	Темп медленный, повторить 6–8 раз
Лежа на правом (левом) боку, прямые ноги вместе	На вдохе прижать правое колено к животу на выдохе вернуться в и. п., то же на другом боку	Темп медленный, повторить по 8–10 раз на каждом боку
Лежа на спине горизонтально	Расслабление всех мышц, глубокое дыхание	30 с

В качестве ЛФК органов малого таза существует несколько комплексов упражнений по укреплению мышц тазового дна и промежности. Принцип действия всех этих упражнений заключается в том, что мышечные волокна, входящие в состав естественных сфинктеров, укрепляются и способны удерживать физиологические жидкости организма. А мышцы, находящиеся на дне промежности, препятствуют смещению органов за их физиологические пределы ЛФК вправе назначать только лечащий врач или врач лечебной физкультуры. Обычно она проводится в условиях стационара, санатория. Если врач видит, что пациентка выполняет все упражнения правильно, не уменьшая и не увеличивая назначенную нагрузку, то выполнение может быть разрешено и в домашних условиях [13].

Библиографические ссылки

1. Неймарк А. И., Раздорская М. В. Актуальные проблемы урогинекологии. Недержание мочи у женщин // Акушерство, гинекология и репродукция. 2011. № 4. С. 27–34.
2. Мехедко В. В., Котов А. В. Методы лечения женщин с опущением и выпадением внутренних половых органов // Жіночий лікар. № 2. 2009. С. 23–24.
3. Borowicz A. M., Wiczorkowska-Tobis K. Metody fizjoterapeutyczne w leczeniu nietrzymania moczu // Gerontologia polska. 2010. № 18 (3). S. 114–119.
4. Pelvic floor muscle training for urinary incontinence in women / E. J. Hay-Smith, L. C. Bo Berghmans, H. J. Hendriks et al. // Cochrane Database System Review, 2001. № (1). P. 12.
5. Васильева В. Е. Лечебная физкультура при гинекологических заболеваниях. М. : Медицина, 2007.
6. Минович Е. Д. Патогенетическая профилактика и реабилитация при опущениях и выпадениях внутренних половых органов у женщин группы риска : автореф. дис. ... д-ра мед. наук. Одесса, 2008.
7. Краснопольский В. И., Буянова С. Н., Савельева И. С. Реабилитация больных с опущениями и выпадениями внутренних половых органов // Вестник Российской ассоциации акушеров-гинекологов. 1997. № 1. С. 105–110.
8. Potoczek M. Rehabilitacja dna miednicy u kobiet w położu // Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja. 2010. № 5/10. S. 50–54.
9. Атабеков Д. Н. Очерки по урогинекологии. М. : Гос. изд-во мед. лит., 1963. С. 70–73.
10. Юнусов Ф. А. Лечебная физкультура в комплексном лечении женщин, страдающих недержанием мочи при напряжении // ЛФК и массаж. 2003. № 1. С. 26–39.
11. Сайт Елены Маховой [Электронный ресурс]. URL: www.elena-makhova2005.narod.ru (дата обращения: 05.05.2016).
12. Медицинский портал EUROLAB [Электронный ресурс]. URL: www.eurolab.ua/restorative-medicin (дата обращения: 05.05.2016).
13. Klimkiewicz K., Kochański B., Zukow W. Chosen aspects of kinesiotherapy in urinary incontinence among women // J. of Health Sciences. 2014. № 4 (14). P. 139–148.

References

1. Neumark A. I., Razdorskaya M. V. Actual problems uroginekologii. Urinary incontinence in women // *Obstetrics, Gynecology and Reproduction*. 2011. № 4. P. 27–34.
2. Mehedko V. V., Kotov A. V. Methods of treatment of women with prolapse of internal genital organs // *Zhinochy likar*. № 2. 2009. P. 23–24.
3. Borowicz A. M., Wieczorkowska-Tobis K. Metody fizjoterapeutyczne w leczeniu nietrzymania moczu // *Gerontologia polska*. 2010. № 18 (3). S. 114–119.
4. Pelvic floor muscle training for urinary incontinence in women / E. J. Hay-Smith, L. C. Bo Berghmans, H. J. Hendriks et al. // *Cochrane Database System Review*, 2001. № (1). P. 12.
5. Vasilieva V. E. Exercise therapy in gynecological diseases. M. : Medicine, 2007.
6. Mirovich E. D. Pathogenic prevention and rehabilitation in prolapse of internal genital organs of women at risk : author. dis. ... doctor sciences. Odessa, 2008.
7. Krasnopol'skiy V. I., Buyanova S. N., Savelyev I. S. Rehabilitation of patients with prolapse of internal genital organs // *Herald of the Russian Association of Obstetricians and Gynecologists*. 1997. № 1. P. 105–110.
8. Potoczek M. Rehabilitacja dna miednicy u kobiet w położu // *Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja*. 2010. № 5/10. S. 50–54.
9. Atabekov D. N. Essays on uroginekologii. M. : State Publ. House of Medical Literature, 1963. P. 70–73.
10. Yunusov F. A. Exercise therapy in complex treatment of women with stress urinary incontinence // *Physical therapy and massage*. 2003. № 1. P. 26–39.
11. Website Helena Makhova [Electronic resource]. URL: www.elena-makhova2005.narod.ru (date of visit: 05.05.2016).
12. Medical portal EUROLAB [Electronic resource]. URL: www.eurolab.ua/restorative-medicine (date of visit: 05.05.2016).
13. Klimkiewicz K., Kochański B., Zukow W. Chosen aspects of kinesiotherapy in urinary incontinence among women // *J. of Health Sciences*. 2014. № 4 (14). P. 139–148.

© Бугаевский К. А., 2016

УДК 618.52:036.82-085

ОСОБЕННОСТИ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПРОЛАПСА ВЛАГАЛИЩА И ТАЗОВЫХ ОРГАНОВ

К. А. Бугаевский

Классический приватный университет
Украина, 69002, г. Запорожье, ул. Жуковского, 70б
E-mail: apostol_luka@ukr.net

Приведены данные исследования, касающиеся особенностей практического применения комплекса методов и средств физической реабилитации, специальных физических упражнений и методик, направленных на восстановление и коррекцию начинающихся явлений опущения и выпадения влагалища и внутренних женских половых органов. Даны практические рекомендации по рациональному использованию предложенного реабилитационного комплекса. Приведен анализ полученных данных, представлены выводы.

Ключевые слова: пролапс влагалища и тазовых органов, пациентки, физическая реабилитация, тазовое дно, комплекс методов, восстановительная терапия, вумбилдинг, специальные упражнения Кегеля, фитбол.

FEATURES PRACTICAL APPLICATION PHYSICAL REHABILITATION AT THE INITIAL STAGE OF PROLAPSE OF THE VAGINA AND PELVIC ORGANS

K. A. Bugaevskiy

Classic Private University
70b, Zhukovsky Str., Zaporozhye, 69002, Ukraine
E-mail: apostol_luka@ukr.net

The article presents data from a study on the practical application of the complex features of the methods and means of physical rehabilitation, special physical exercises and techniques aimed at the restoration and correction beginning phenomena descent and prolapse of the vagina and the internal female reproductive organs. Practical recommendations for the rational use of the proposed rehabilitation of the complex. The above analysis of the data, presented the findings.

Keywords: prolapse of the vagina and pelvic organs, female patients, physical rehabilitation, pelvic floor, a set of methods, replacement therapy, vumbilding, special Kegel exercises, fitball.

Актуальность рассматриваемых в данной статье вопросов, обусловлена тем, что на сегодняшний день, среди многообразия гинекологических проблем особое место занимают такие ее виды, как опущение и пролапс органов малого таза [1]. В возрасте после пятидесяти лет такой диагноз ставится каждой второй женщине. Но и у женщин до тридцатилетнего возраста опущение влагалища встречается в 10 случаях из 100, в 30–45 лет этой аномалией страдают сорок из ста женщин [2]. Основная причина – это ослабление мышц абдоминальной области и тазовой полости и/или тяжелой физической работы, поднятия тяжестей. К ослаблению мышц влагалища и промежности приводят родовые травмы, большое количество родов, опухолевые изменения половых органов, ожирение, тяжелые физические нагрузки,

возрастные изменения организма [2]. В зависимости от течения болезни, опуститься может только передняя стенка влагалища, только задняя и/или обе вместе. Чаще всего встречается опущение передней влагалищной стенки, что влечет за собой опущение мочевого пузыря вместе с уретрой. Опущение задней влагалищной стенки опасно опущением и выпадением прямой кишки [1; 2].

Согласно анализу специальной литературы, основное внимание уделено оперативному лечению пролапса внутренних женских половых органов, с пластикой мышц тазового дна, влагалища. Проблема генитального пролапса не несет в себе угрозы жизни пациентки, но приводит к стойкой социальной дезадаптации, снижению качества жизни, утрате трудоспособности [3; 4].

В тоже время, при изучении доступной научной литературы по вопросу физической реабилитации при опущении тазовых органов, нами не найдено большого количества исследований, посвященных изучению вопросов физической реабилитации при различных степенях опущения стенок влагалища у женщин репродуктивного возраста.

Для проведения исследования была отобрана группа из 12 пациенток ($n = 12$), с достоверно одинаковой гинекологической патологией. Исследование проводили в условиях женской консультации и гинекологического отделения санатория-профилактория. Средний возраст пациенток в исследуемой группе достоверно не отличался между собой ($p > 0,05$) и составлял $31,4 \pm 2,3$ года. Все пациентки, после предварительного ознакомления с их медицинской документацией, прошли клинический и расширенный гинекологический осмотр, УЗИ. В состав предложенной нами, комплексной программы физической реабилитации, были включены такие методы и средства физической реабилитации, как: лечебная гимнастика, упражнения Кегеля, вумбилдинг, гинекологический массаж, фитбол [4–7]. После завершения исследования обработку полученного материала производили на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Statistica 5.0.

Согласно данным анамнеза, все женщины наблюдаются по поводу данной патологии от 3 до 5 ($4,1 \pm 0,9$) лет ($p > 0,05$). Опущение влагалища I–II степени у 4-х пациенток было связано с неоднократными родами (33,33 %). У 9-ти (75 %) в анамнезе были роды крупным плодом и наличие многоплодной беременности. У всех 100 % пациенток была родовая травма – разрывы влагалища и промежности II–III степени, перинеотомия и латеральная эпизиотомия. Тяжелый физический труд анамнестически зафиксирован у 10-ти пациенток (83,33 %). Комбинация 2–4 факторов зафиксирована у 8-ми (66,67 %). У 9-ти пациенток (75 %) имелись клинически проявления цисто-уретроцеле (опущение мочевого пузыря и смещение мочеоточника) с явлениями недержания мочи при кашле, чихании, натуживании, поднятии тяжелых предметов и опущением передней стенки влагалища. У 2-х пациенток (16,67 %) нами были зафиксированы начальные проявления ректоцеле (недержание газов и каловых масс), с явлениями опущения задней стенки влагалища.

Пациентки, в процессе предложенных реабилитационных мероприятий проходили по 15 сеансов гинекологического массажа [6]. При его проведении определялись имеющиеся индивидуальные патологические изменения (степень опущения стенок влагалища, их подвижность, эластичность, положение матки и придатков и связочного аппарата в полости малого таза, наличие спаечных образований, рубцовых тяжей и других патологических изменений) [6].

У 5 пациенток (41,67 %) была диагностирована I степень опущения влагалища – опущение передней стенки влагалища, задней или обеих сразу. Во всех случаях стенки не выходят за область входа во влагалище, у 7-ми пациенток (58,31 %) – II степень опущения влагалища. У 2-х пациенток (16,67 %) была диагностирована I степень пролапса матки, при котором у них отмечается некоторое смещение тела матки книзу, но шейка находится во влагалище.

В группе, у пациенток с опущением влагалища, помимо основных моментов гинекологического массажа, внимание уделялось дополнительному массажу промежности и пояснично-

крестцовой зоны. В период между процедурами гинекологического массажа, пациентки выполняли цикл специальных физических упражнений, отнесенных к укреплению мышц влагалища – вумбилдинг, по методике В. Л. Мурановского [4]. В группе пациенток, имеющих I степень опущения влагалища, были добавлены сеансы упражнений по методике Кегеля, для укрепления мышц тазового дна [7].

Нами, в реабилитационном комплексе также использовалась лечебная гимнастика по Ф. А. Юнусову. Она, также, помогает укрепить мышцы тазового дна, пояснично-крестцовой области и живота [5]. Особенно высока эффективность гимнастики в начальной стадии заболевания, когда опущение влагалища не сопровождается опущением внутренних органов (в частности, матки) [5]. Наиболее выгодные исходные положения для этой патологии – стоя в колено-кистевом положении и лежа на спине. Упражнения на фитболе осуществлялись в зале ЛФК каждый день [3]. Упражнения проводились в утреннее время. Продолжительность занятия – от 30 до 45 мин, с направленностью проводимых занятий на укрепление мышц тазового дна, промежности, бедер, ягодиц, пояснично-крестцового отдела [5].

Через 3 месяца после окончания исследования по применению комплекса методов физической реабилитации, путем опроса пациенток удалось установить, что у 7-ми пациенток (58,33 %) улучшилась интимная жизнь за счет укрепления мышц тазового дна и интимных мышц влагалища. У 6-ти пациенток (50 %) значительно улучшились показатели регулирования и контроля за моче- и газоотделением. Пациентки научились контролировать мочеиспускание и дефекацию, отхождение газов.

Через 6 месяцев регулярного выполнения предложенных методов физической реабилитации и самостоятельного выполнения упражнений, как в домашних условиях, так и в зале ЛФК, были достоверно зафиксированы следующие изменения уровня репродуктивного здоровья у пациенток, принявших участие в исследовании. Улучшение качества сексуальной жизни отмечают 10-ти пациенток (83,33 %), значительное улучшение способности к контролю мочеиспускания, дефекации и отхождения газов отмечено у 9-ти пациенток (75 %).

У 3-х пациенток (25 %) показатели интимной жизни, отхождения мочи, кала и газов улучшилось, но в недостаточной (по мнению самих пациенток) мере. Они связывают это с нерегулярностью, за последние 3 месяца, выполнения предложенного комплекса методов физической реабилитации.

В результате всего вышеизложенного можно утверждать, что регулярное выполнение данного реабилитационного комплекса пациентками (не реже 3–4-х раз в неделю) направлено на улучшение качества репродуктивного здоровья, в том числе и интимной жизни пациенток. Данный комплекс методов физической реабилитации может быть предложен к практическому применению на амбулаторно-поликлиническом и санаторно-курортном этапах реабилитации у пациенток репродуктивного возраста с проявлениями опущения стенок влагалища.

Библиографические ссылки

1. Балан В. Е., Ковалева Л. А. Консервативная терапия недержания мочи: принципы поведенческой терапии // Эффективная фармакотерапия в акушерстве и гинекологии. 2009. № 1. С. 6–12.
2. Восстановительная реабилитация повреждений мышц тазового дна в родах у женщин групп риска пролапса гениталий / В. А. Митюков, М. А. Шемякова, Е. Д. Миревич [и др.] // Вестник неотложной и восстановительной медицины / Інститут невідкладної і відновної хірургії ім. В. К. Гусака АМН України. 2009. Т. 10, № 2. С. 178–180.
3. Бландин Кале-Жермен. Женский таз. Анатомия и упражнения. Одесса : Гаятри, 2012. С. 94–145.
4. Мурановский В. Л. Развитие интимных мышц. М. : Фатима, 1994.
5. Васильева В. Е. Лечебная физкультура при гинекологических заболеваниях. М. : Медицина, 2007.

6. Шнейдерман М. Г. Гинекологический массаж: практическое руководство для врачей. М. : РИТМ, 2011.
7. Perry J. D., Hullet L. T. The role of home trainers in Kegel's Exercise Program for the treatment of incontinence // Wound Management. 1990. P. 30–51.

References

1. Balan V. E., Kovaleva L. A. Konservativnaja terapija nederzhaniya mochi: principy po-vedencheskoj terapii // Jeffektivnaja farmakoterapija v akusherstve i ginekologii. 2009. № 1. S. 6–12.
2. Vosstanovitel'naja rehabilitacij povrezhdenij myshc tazovogo dna v rodah u zhen-shhin grupp riska prolapsa genitalij / V. A. Mitjukov, M. A. Shemjakova, E. D. Mirovich [i dr.] // Vestnik neotlozhnoj i vosstanovitel'noj mediciny / Institut nevidkladnoj i vidnovnoj hirurgii im. V. K. Gusaka AMN Ukraïni. 2009. T. 10, № 2. S. 178–180.
3. Blandin Kale-Zhermen. Zhenskij taz. Anatomija i uprazhnenija. Odessa : Gajatri, 2012. S. 94–145.
4. Muranivskij V. L. Razvitie intimnyh myshc. M. : Fatima, 1994.
5. Vasil'eva V. E. Lechebnaja fizkul'tura pri ginekologicheskikh zabolevanijah. M. : Medicina, 2007.
6. Shnejderman M. G. Ginekologicheskij massazh: prakticheskoe rukovodstvo dlja vrachej. M. : RITM, 2011.
7. Perry J. D., Hullet L. T. The role of home trainers in Kegel's Exercise Program for the treatment of incontinence // Wound Management. 1990. R. 30–51.

© Бугаевский К. А., 2016

УДК 618.1-085.82-036.82/.85

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОГО МАССАЖА, КАК СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ

К. А. Бугаевский

Классический приватный университет
Украина, 69002, г. Запорожье, ул. Жуковского, 70б
E-mail: apostol_luka@ukr.net

Представлены результаты практического использования гинекологического массажа, как метода лечения и средства реабилитации гинекологических пациенток. Показаны основные моменты массажных техник, особенности практического применения данного метода реабилитации в практике восстановительного лечения при различной гинекологической патологии. Даны практические рекомендации для использования гинекологического массажа на разных этапах реабилитационного процесса.

Ключевые слова: гинекологический массаж, пациентки, неправильные положения матки, спайки, трубно-перитонеальное бесплодие, реабилитация

PRACTICAL USE PELVIC MASSAGE AS A MEANS OF REHABILITATION IN GYNECOLOGIC PATHOLOGY

K. A. Bugaevskiy

Classic Private University
70b, Zhukovsky Str., Zaporozhye, 69002, Ukraine
e-mail: apostol_luka@ukr.net

The article presents the results of the practical use of gynecologic massage as treatment and rehabilitation equipment of gynecological patients. Showing the highlights of massage techniques, particularly the practical application of this method in rehabilitation practice restorative treatment for various gynecological diseases. Practical recommendations for the use of a pelvic massage at different stages of the rehabilitation process.

Keywords: pelvic massage, patient, incorrect position of the uterus, adhesions, tubal-peritoneal infertility, rehabilitation.

На сегодняшний день гинекологическая патология является проблемой для многих женщин. Среди многообразия гинекологических проблем особое место занимают такие ее виды, как аномалии и неправильное положение матки, опущение и пролапс (выпадение) органов малого таза, спаечная болезнь, бесплодие, хронические тазовые боли [1]. Все эти заболевания и патологические процессы являются показаниями к применению такого оригинального метода лечения и реабилитации, как гинекологический массаж. Сегодня гинекологический массаж активно применяется как в амбулаторно-поликлинических условиях, так и на санаторно-курортном этапе лечения и реабилитации гинекологических пациенток [2; 3].

Нами для проведения исследования, в рамках изучения влияния применения гинекологического массажа, как метода лечения и реабилитации. Были сформированы 3 группы пациенток. Все они были отобраны, после их добровольного согласия и разъяснения им цели и методов проведения исследования. В условиях женской консультации все пациентки, после

предварительного ознакомления с их медицинской документацией, прошли общеклиническое исследование, гинекологический осмотр, УЗИ. После изучения полученных результатов обследования, были сформированы 3 группы ($n = 24$). В первую группу вошли женщины ($n = 9$), имеющие аномалии положения матки. Во вторую группу ($n = 7$) были отобраны пациентки с начальными признаками опущения стенок влагалища, на фоне патологического течения родов в анамнезе. Третью группу составили пациентки ($n = 8$) с явлениями трубно-перитонеального бесплодия, этиологически обусловленного спаечным процессом в полости малого таза. Все пациентки ранее, неоднократно проходили амбулаторное, стационарное и санаторно-курортное лечение, с отсутствием видимого результата или с его незначительным улучшением.

При проведении курсов гинекологического массажа, мы придерживались обязательных требований к его проведению, предложенных И. И. Бенедиктовым с учетом практических рекомендаций, предложенных М. Г. Шнайдерманом [4–6]. Все действия при проведении гинекологического массажа, изменения в состоянии пациенток, их ощущения фиксировались в медицинской документации. В конце исследования проводилась контрольная УЗ-диагностика органов малого таза и контрольный гинекологический осмотр.

Каждая пациентка перед проведением курса гинекологического массажа получила на руки памятку, с информацией о подготовке к сеансу гинекологического массажа. При личной встрече с каждой пациенткой, с учетом ее индивидуальной патологии, ей были разъяснены как ее обязательные действия и тактика поведения, так и планируемые действия специалиста-реабилитолога [7].

Пациентки всех трех групп проходили по 20 сеансов гинекологического массажа. Цикл сеансов проводился в период после завершения менструального кровотечения (в межменструальный период). Перед приходом на сеанс гинекологического массажа (не раньше, чем через 2 ч после еды), пациентка опорожняла кишечник и мочевой пузырь, совершала туалет гениталий [4; 5]. Манипуляция осуществлялась дифференцировано, в зависимости от вида патологии, как на гинекологическом кресле, так и с использованием специального оборудованного для выполнения определенных приемов, массажного стола. Все действия при массаже выполнялись в одноразовых перчатках, со строгим соблюдением правил гигиены [5; 6]. При проведении сеансов гинекологического массажа, для создания дополнительного расслабления пациентки использовалась специально подобранная заранее, тихая, гармоничная, релаксирующая музыка [4].

Первый сеанс обычно проводился как вводно-диагностический и длился от 5–7 до 10–15 мин. В это время, как при бимануальном гинекологическом исследовании, с использованием «внутренней» руки, введенной во влагалище пациентки и «наружной» руки, находящейся на передней брюшной стенке, определялись имеющиеся индивидуальные патологические изменения пациентки (степень опущения стенок влагалища, их подвижность, эластичность, положение матки и придатков, связочного аппарата в полости малого таза, наличие спаечных образований, рубцовых тяжей и других патологических изменений и образований) [4; 5].

Также во время проведения первого сеанса массажа нами определялись такие параметры, играющие роль в успешном проведении сеанса гинекологического массажа, как болезненные ощущения, боль, ее интенсивность и иррадиация, особенности подвижности матки, придатков и связочного аппарата при смене исходного положения на спине на коленно-локтевое и коленно-кистевое положения [4; 6].

В первой группе ($n = 9$), были пациентки от 23 до 30 лет, их средний возраст составлял $27 \pm 1,6$ лет. Лечение по поду имеющейся патологии составляла $7,0 \pm 1,3$ года. У 5-ти пациенток (55,56 %) была диагностирована ретрофлексия матки (*retroversion et retrodeviatio submobilis et fixate*), у 4-х пациенток были диагностированы отклонения тела матки в правый или левый бок (*dextra et sinistra lateroversio et flexio*).

Из анамнеза было установлено, что данная патология у пациенток первой группы связана с наличием в анамнезе воспалительных процессов как специфической, так и неспецифической

этиологии (аднекситы, метриты, метроэндометриты, параметриты, пельвиоперитониты), осложнения акушерской патологии, аборт. На момент проведения лечения с применением гинекологического массажа у всех пациенток имела место стойкая ремиссия имеющихся хронических воспалительных процессов, подтвержденная клиническим, лабораторными и инструментальными методами обследования пациенток.

В зависимости от эластичности или тугоподвижности связок матки, отсутствия или наличия спаек, рубцовых изменений в полости малого таза меняется тактика проведения самой процедуры, ее интенсивность и сила [4; 5]. В течение первых 5–7 сеансов проводились манипуляции с растягиванием спаек, выведение и фиксация матки вначале в срединном, а затем и в положении, близком к физиологическому (*anteflexio anteversio*) [4; 5]. При отклонении матки в правую или левую стороны (*dextra et sinistra lateroversio et flexio*), спаечными образованиями, постоянно проводились манипуляции по выведению тела матки в сторону, противоположную патологическому изменению, с фиксацией тела матки двумя руками в срединном положении от 1 до 3 мин [4; 5]. Естественно, 15–20 сеансов для исправления неправильного положения матки явно недостаточно, но такие показатели, как уменьшение болей и болезненных проявлений, размягчение и большая эластичность спаечных образований, а в ряде случаев их безоперационное отделение от матки и ее связок говорят сами за себя. Также, подтвержденное УЗД частичное, а в ряде случаев и значительное изменение положения матки в полости малого таза, является прямым доказательством успешного применения данного метода лечения и реабилитации. Дополнительно пациентки проходили курс ЛФК в виде специального комплекса упражнений в изотоническом и изометрическом режиме по методике Епифанова В. А. (1989) [8; 9]. Для закрепления полученного результата пациенткам было рекомендовано, в условия кабинета ЛФК женской консультации и/или в условиях санаторно-курортного лечения, применить комплекс упражнений ЛФК и специальные упражнения Кегеля, для укрепления мышц передней брюшной стенки и мышц тазового дна [8; 10].

Во второй группе ($n = 7$), были пациентки от 27 до 35 лет, средний возраст составлял $32 \pm 1,2$ лет. Лечение по поводу имеющейся патологии составляла $6 \pm 1,3$ года. У 5-ти пациенток (71,43 %) была диагностирована I степень опущения влагалища – опущение передней стенки влагалища, задней или обеих сразу; во всех случаях стенки не выходят за область входа во влагалище. У 2-х пациенток (28,57 %) была диагностирована I степень пролапса матки (опущение матки), при котором у них отмечается некоторое смещение тела матки книзу, но шейка находится во влагалище. У всех семи женщин, согласно данным анамнеза, причиной имеющейся у них патологии были акушерские травмы тазового дна и тяжелый физический труд, особенно в период полового созревания (проживание в сельской местности, неадекватные физические нагрузки при выполнении ими сельскохозяйственных работ). В данной группе, в особенности у пациенток с опущением влагалища, помимо основных моментов гинекологического массажа, внимание уделялось дополнительному массажу промежности, внутренней поверхности бедер, пояснично-крестцовой зоны. В период между процедурами гинекологического массажа, пациентки данной группы выполняли цикл специальных упражнений, отнесенных к методике упражнений по укреплению мышц влагалища (интимной группы мышц) – вумбилдинг, по методике В. Л. Мурановского [7; 10]. В группе из 5 пациенток, имеющих I степень опущения влагалища, к терапии были добавлены занятия ЛФК, в виде комплекса специальных упражнений для мышц живота и тазового дна, по методике В. Е. Васильевой, а также специальные упражнения по методике Кегеля, для укрепления мышц тазового дна [7; 10].

Во третьей группе ($n = 8$), были пациентки от 24 до 32 лет, средний возраст составлял $28 \pm 1,3$ года. Лечение по поводу имеющейся патологии составляла $5 \pm 1,6$ года. У всех 7-ми пациенток (71,43 %) было диагностировано трубно-перитонеальное бесплодие на фоне хронических воспалительных процессов органов малого таза, специфической и неспецифической этиологии, с развитием интенсивного спаечного процесса, отягощенного у 3 пациенток (42,86 %) аномальным положением тела матки в виде ее отклонений вбок (*dextra et sinistra lateroversio et flexio*) [4; 5]. Сеансы гинекологического массажа в этой группе были

наиболее интенсивными (до 25–30 мин), что определялось наличием многочисленных спаечных образований, слабостью связочного аппарата матки и мышц тазового дна. В данной группе дополнительно, для более интенсивной разработки (растяжения спаек), использовались исходные положения пациентки в коленно-локтевом, и особенно в коленно-кистевом положениях [4; 6].

В этой группе пациенток, также как и во второй группе, основной проблемой пациенток была проблема изменения анатомии и топографии в полости малого таза внутренних половых органов (матки, фаллопиевых труб и яичников). У всех пациенток эти патологические изменения были подтверждены посредством УЗИ, а у 2-х пациенток посредством диагностически-лечебной лапароскопии (после обзора брюшной полости и полости малого таза было произведено иссечение наиболее крупных и грубых спаечных тяжей и спаек). В этом случае, как метод лечения нами использовались 2 основные методики гинекологического массажа, по рекомендациям И. И. Бенедиктова – бимануальный массаж и растяжение спаек и сращений с целью восстановления нормального положения матки и редрессации ее придатков [4; 6]. Нами использовались такие приемы гинекологического массажа, как центральная элевация матки, цикл смещений тела матки, максимально поднятой вверх и в сторону, противоположную спаечному процессу и flexio, а также редрессация придатков при помощи выведения тела матки в центральное и боковое положения, с последующей попыткой ее выведения, при подъеме, в физиологическое положение (anteversio) [4; 6]. Дополнительно пациенткам этой группы был назначен курс занятий ЛФК по методике Д. Н. Атабекова и К. Н. Прибылова, в модификации Ф. А. Юнусова и специальные упражнения Кегеля для укрепления мышц передней брюшной стенки и тазового дна [7; 8; 10]. По окончании предложенного лечения пациентки отмечали улучшение самочувствия, уменьшение болей. Контрольный гинекологический осмотр и проведение УЗИ показали явные изменения топографии матки и придатков, ее лучшую подвижность, уменьшение количества спаечных образований и сращений. Также отмечено укрепление мышц тазового дна и передней брюшной стенки. Пациенткам предложено дальнейшее проведение реабилитационных мероприятий в условиях кабинета ЛФК женской консультации и на санаторно-курортном этапе реабилитации.

Гинекологический массаж должен активно внедряться в практику акушерства и гинекологии, физиотерапии, медицинской и физической реабилитации. Это требует внесение изучения этого метода в учебные программы и учебники указанных дисциплин и подготовки специалистов в области его практического применения, на всех этапах оказания помощи гинекологическим пациенткам.

Библиографические ссылки

1. Владимирова Н. И. Фізична реабілітація в гінекології : навч. посібник. Київ : Медицина, 2010.
2. Ружило О. С. Физическая реабилитация при воспалительных заболеваниях женских половых органов : метод. рекомендации к практ. занятиям / Полес. гос. ун-т. Пинск, 2014.
3. Восстановительная медицина / под ред. В. Г. Лейзерман, О. В. Бугровой, С. И. Крайкова. Ростов-н/Д : Феникс, 2008. С. 380–382.
4. Бенедиктов И. И. Гинекологический массаж и гимнастика / Новгород. гос. мед. акад. Н. Новгород, 1998.
5. Шнейдерман М. Г. Гинекологический массаж: практическое руководство для врачей. М. : РИТМ, 2011.
6. Шнейдерман М. Г., Клепикова И. А. Акушерско-гинекологический массаж. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014.
7. Минович Е. Д., Митюков В. А., Чурилов А. В. Клинико-анатомические обоснования применения восстановительных методов физической реабилитации и гинекологического массажа при неправильных положениях и опущениях матки // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 5. С. 168–174.

8. Абрамченко В. В., Болотских В. М. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии. СПб. : Элби-СПБ, 2007. С. 152–153.
9. Дубровский В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль : учебник для студ. мед. вузов. М. : МИА, 2006.
10. Степаненко М. В., Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині : підручник. Киев : Медицина, 2010. С. 158–164.

References

1. Vladimirova N. I. Fizichna rehabilitacija v ginekologii : navch. posibnik. Kiev : Medicina, 2010.
2. Ruzhilo O. S. Fizicheskaja rehabilitacija pri vospalitel'nyh zabolevanijah zhenskih polovyh organov : metod. rekomendacii k prakt. zanjatijam / Poles. gos. un-t. Pinsk, 2014.
3. Vosstanovitel'naja medicina / pod red. V. G. Lejzerman, O. V. Bugrovoj, S. I. Krasikova. Rostov-n/D : Feniks, 2008. S. 380–382.
4. Benediktov I. I. Ginekologicheskij massazh i gimnastika / Novgorod. gos. med. akad. N. Novgorod, 1998.
5. Shnejderman M. G. Ginekologicheskij massazh: prakticheskoe rukovodstvo dlja vrachej. M. : RITM, 2011.
6. Shnejderman M. G., Klepikova I. A. Akushersko-ginekologicheskij massazh. M. : GJeOTAR-Media, 2014.
7. Mirovich E. D., Mitjukov V. A., Churilov A. V. Kliniko-anatomicheskie obosnovanija primenenija vosstanovitel'nyh metodov fizicheskoj rehabilitacii i ginekologicheskogo massazha pri nepravil'nyh polozhenijah i opushhenijah matki // Pedagogika, psihologija i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitanija i sporta. 2009. № 5. S. 168–174.
8. Abramchenko V. V., Bolotskih V. M. Lechebnaja fizkul'tura v akusherstve i ginekologii. SPb. : Jelbi-SPB, 2007. S. 152–153.
9. Dubrovskij V. I. Lechebnaja fizkul'tura i vrachebnyj kontrol' : uchebnik dlja stud. med. vuzov. M. : MIA, 2006.
10. Stepanenko M. V., Suhostat L. V. Masazh i likuval'na fizichna kul'tura v medicini : pidruchnik. Kiev : Medicina, 2010. S. 158–164.

© Бугаевский К. А., 2016

УДК 613.9-053.81

**ОЦЕНКА СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ АЛТАЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ПО Г. Л. АПАНАСЕНКО**

И. А. Буксман

Алтайский государственный медицинский университет
Российская Федерация, 656038, г. Барнаул, просп. Ленина, 40

Проведена оценка соматического здоровья студентов специальной медицинской группы по Г. Л. Апанасенко, так как определение уровня здоровья является дополнительным методом исследования, который позволяет наиболее точно выявлять отклонения в здоровье студентов, и в дальнейшем, проводить его коррекцию.

Ключевые слова: оценка, соматическое здоровье, уровень здоровья, студенты, специальная медицинская группа, тренированность.

**EVALUATION OF SOMATIC HEALTH OF STUDENTS
OF SPECIAL MEDICAL GROUPS ALTAI STATE
MEDICAL UNIVERSITY G. L. APANASENKO**

I. A. Buksman

Altai State Medical University
40, Lenin Av., Barnaul, 656038, Russian Federation

The estimation of physical health of students of special medical group for GL Apanasenko as determining the level of health is an additional method of research, which is the most accurate method to detect deviations in the health of students, and in the future, to carry out its correction.

Keywords: evaluation, physical health, health, students, special medical group fitness.

Тренировочный период, его успешное построение и выполнение основных задач зависят от четкого понимания преподавателем и студентом основных закономерностей учебно-тренировочного процесса. Для того чтобы определить тренированность студентов необходимо знать исходный уровень здоровья для поддержания высокого показателя образовательного и воспитательного процесса в вузе. Уровень здоровья во многом зависит от физического состояния и физической подготовленности: чем он выше, тем меньше вероятность развития различных болезней [1]. Состояние соматического здоровья студентов СМГ определяется на медицинских осмотрах, которые не дают полную картину о здоровье студента. Поэтому появляется необходимость в дополнительных исследованиях, которые позволяют своевременно выявлять отклонения, и в дальнейшем, используя эти данные проводить их коррекцию.

Целью исследования была оценка исходного уровня соматического здоровья студентов СМГ 1 курса АГМУ.

Объект исследования: студенты специальной медицинской группы АГМУ 1 курс.

Существует доступный метод определения уровня здоровья – метод профессора Апанасенко Г. А. Проводится оценка уровня здоровья в баллах. Этот уровень соответствует энергопотенциалу организма. Другими словами, сколько единиц энергии в единицу времени на единицу массы тела из единицы вещества может произвести данный организм. Начиная с определенного уровня энергопроизводительности организм не подвержен развитию забо-

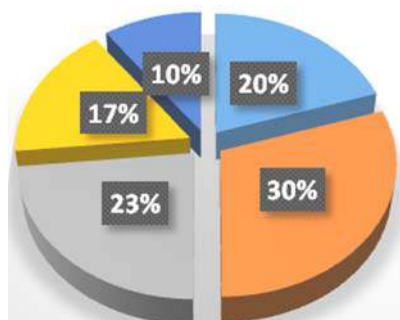
леваний и максимально устойчив к факторам риска. Учитываются следующие показатели: масса тела, рост, артериальное давление (систолическое), жизненная емкость легких, динамометрия, частота сердечных сокращений в покое, время восстановления пульса после стандартной нагрузки (20 приседаний за 30 с) [2]. Полученные баллы суммируются и проводится оценка соматического здоровья. Если в результате исследования получились низкие баллы, можно понять, какой параметр работы организма ухудшает резервы здоровья.

Оценка проводится с использованием весо-ростового показателя, который вычисляется делением массы тела на его длину. В норме частное от деления должно равняться 350–400 г/см для мужчин и 325–375 г/см для женщин. Данные весо-ростового показателя говорят об излишке массы или наоборот. Второй оцениваемый показатель – жизненный индекс, определяется делением ЖЕЛ на массу тела. Частное от деления ниже 65–70 см³/кг у мужчин и 55–60 см³/кг у женщин свидетельствует о недостаточной жизненной емкости легких или об избыточном весе [3]. Третий показатель – силы мышц кисти по отношению к весу тела. И последний показатель – «Двойное произведение». Наиболее ценным критерием энергопотенциала является состояние резервов сердечно-сосудистой системы. Один из важнейших показателей этого резерва – «двойное произведение» (индекс Робинсона), которое характеризует систолическую работу сердца. Чем больше этот показатель на высоте физической нагрузки, тем больше функциональная способность сердечной мышцы (см. таблицу) [1].

Соотношения полученных баллов уровням здоровья

Общая оценка уровня здоровья	Уровни здоровья				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	3 и менее баллов	4–6 баллов	7–11 баллов	12–15 баллов	16–18 баллов

Исследование проходило среди студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 1 курса. Количество принявших участие – 30 человек 18 и 19 лет (девушки) (см. рисунок).



Показатели уровня здоровья студентов СПГ АГМУ:

■ – низкий; ■ – ниже среднего; ■ – средний;
■ – выше среднего; ■ – высокий

Таким образом, анализ результатов тестирования студентов показал, что 30 % исследуемых имеют уровень здоровья ниже среднего; 23,4 %- средний уровень, что соответствует безопасному уровню; 20 % – низкий уровень; 16,6 % – выше среднего и 10 % – высокий. Анализ данных показал, что значительная часть студентов имеют невысокий уровень соматического здоровья, что говорит об низком уровне тренированности, что не способствует сохранению и укреплению их здоровья, полноценной адаптации к условиям профессионального обучения.

Таким образом, можно сделать следующее заключение. Благодаря оценке уровня здоровья по системе Г. А. Апанасенко можно не только проводить диагностику состояния соматического здоровья, но также и производить его коррекцию. На основе полученных дан-

ных проводить анализ уровня здоровья, сравнивая его с нормативами как отдельного исследуемого, так и целых групп. Выявлять недостатки и преимущества используемых методов для повышения уровня здоровья.

Библиографические ссылки

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Ростов-н/Д : Феникс, 2000.
2. Леготкин А. Н., Медведкова Н. И. Улучшение физического состояния студентов технического вуза в процессе занятий спортивно-ориентированной направленности / Перм. гос. техн. ун-т. Пермь, 2006.
3. Метод антропометрических индексов [Электронный ресурс]. URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/tema7/P2_4_3.htm (дата обращения: 05.05.2016).

References

1. Apanasenko G. L., Popova L. A. Medicinskaja valeologija. Rostov-n/D : Feniks, 2000.
2. Legotkin A. N., Medvedkova N. I. Uluchshenie fizicheskogo sostojanija studentov tehničeskogo vuza v processe zanjatij sportivno-orientirovannoј napravlennosti / Perm. gos. tehn. un-t. Perm', 2006.
3. Metod antropometricheskikh indeksov [Jelektronnyj resurs]. URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/tema7/P2_4_3.htm (data obrashhenija: 05.05.2016).

© Буксман И. А., 2016

УДК 796.076

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Л. Н. Гелецкая, О. Ю. Болотская

Институт физической культуры, спорта и туризма
Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 82
E-mail: fizvoz4@mail.ru

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания. ЛФК обычно используется в сочетании с другими терапевтическими средствами, которые способствуют восстановлению не только физических, но и психических сил.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, физические упражнения, реабилитация, гиподинамия, опорно-двигательный аппарат, профилактика, массаж, остеохондроз.

PHYSICAL REHABILITATION IN DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

L. N. Galeckay, O. Yu. Bolotskay

Institute of Physical Culture, Sport and Tourism
of Siberian Federal University
82, Svobodnyy Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation
E-mail: fizvoz4@mail.ru

Therapeutic physical culture (physical therapy) is a method of using means of physical culture for therapeutic and prophylactic purposes for more rapid and complete restoration of health and prevention of complications of the disease. Physical therapy usually used in combination with other therapeutic drugs that help restore not only physical, but also mental strength.

Keywords: therapeutic physical culture, physical exercises, rehabilitation, physical inactivity, musculoskeletal system, prevention, massage, low back pain.

Становление и совершенствование двигательной активности человека происходит под влиянием обучения и постоянных тренировок. Жизнь непрерывно требует активных движений для самообслуживания, трудовой деятельности и т. п. Эти движения имеют не только социальный, но и биологический смысл, благотворно влияя на кровообращение, обмен веществ, поддержание тонуса мышечной системы, повышают жизнестойкость организма, его сопротивляемость вредным воздействиям окружающей среды. Недостаток двигательной активности – гиподинамия, особенно проявляющаяся в последние десятилетия в связи с замедленной ручной трудом механизированным, благоустройством жилища, развитием бытовой техники и транспортных средств, неблагоприятно сказывается на состоянии всех органов и систем организма, способствует появлению избыточного веса тела, развитию ожирения, атеросклероза, гипертонической болезни, а также вызывает заболевания опорно-двигательного аппарата [1].

Опорно-двигательный аппарат составляют кости скелета с суставами, связки и мышцы с сухожилиями, которые наряду с движением обеспечивают опорную функцию организма, позволяя ему надежно опираться на почву, пол, выдерживая при этом тяжесть собственного тела. Кости и суставы участвуют в движении пассивно, подчиняясь действию мышц, но играют ведущую роль в осуществлении опорной функции. Определенная форма и строение костей придают им большую прочность, запас которой на сжатие, растяжение, сгибание значительно превышает нагрузки, возможные при повседневной работе опорно-двигательного аппарата. Опорно-локомоторная функция аппарата движения часто подвергаются воздействиям внешней среды, инфекциям, что приводит к различным патологическим состояниям [2].

Существует большое разнообразие заболеваний суставов; при этом одни из них возникают как самостоятельные, другие же являются проявлением или осложнением какой-либо другой болезни или травмы. Такие заболевания опорно-двигательного аппарата как артриты и артрозы, бурсит и остеохондроз, радикулит и плоскостопие имеют свою клиническую картину, и определяется она, прежде всего характером патологического процесса и его локализацией в тех или иных суставах. Существует ряд симптомов, общих для самых разнообразных поражений суставов. Поражение суставов сопровождается болью, опуханием, изменением конфигурации, ограничением движения. Как известно, любое заболевание намного легче предупредить, чем потом лечить. Профилактика любой патологии основывается в первую очередь на здоровом образе жизни, рациональном и правильном питании, соблюдении личной гигиены. Особое место в профилактике заболеваний суставов и позвоночника отводится лечебной гимнастике [3].

Лечебная физическая культура (ЛФК) является самостоятельной методико-педагогической дисциплиной, в которой используются средства физической культуры для лечения и реабилитации, а также профилактики обострений и осложнений при заболеваниях и повреждениях органов и систем. Отличительная особенность лечебной физической культуры по сравнению с другими методами лечения и реабилитации заключается в том, что в ней используются в качестве основного лечебного средства физические упражнения – мощный стимулятор жизненных функций организма; природные факторы (солнце, воздух, вода); лечебный массаж; двигательный режим.

Лечебная физическая культура показана почти при всех заболеваниях и травмах. Противопоказания к занятиям ЛФК, как правило, носят временный характер. К примеру, ЛФК нельзя применять в остром периоде заболевания; при таких состояниях, когда нежелательно активизировать физиологические процессы в организме; при общем тяжелом состоянии; при высокой температуре; при сильных болях; при опасности сильного кровотечения; при резком снижении адаптационных возможностей организма. В результате систематического применения физических упражнений организм лучше приспосабливается к постепенно возрастающим нагрузкам, происходит коррекция возникших в процессе болезни нарушений.

Очень важно учитывать общие требования к методике применения физических упражнений. В ЛФК используются общепедагогические принципы сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, постепенности увеличения нагрузок, регулярности, цикличности, новизны и разнообразия. Методика применения физических упражнений в каждом конкретном случае зависит от диагноза, стадии заболевания, функциональных возможностей, индивидуальных особенностей, возраста, профессии, наличия сопутствующих заболеваний [3].

Общеизвестно, что современный человек ведет «сидячий» образ жизни, сидит в транспорте, на работе, дома, у телевизора и т. д. Малоподвижный образ жизни современного человека способствует омоложению различных заболеваний, по исследованиям специалистов, более половины населения страдает от различных заболеваний позвоночника, причем 20 % после травм различной степени тяжести. Самое распространенное заболевание, или как его называют «заболеванием века» – это остеохондроз.

Остеохондроз – это дегенеративно-дистрофическое заболевание позвоночника, в первую очередь межпозвоночных дисков, сопровождающееся их деформацией, уменьшением высоты и расслоением. Наиболее часто остеохондроз локализуется в нижнешейных, верхнегрудных и нижнепоясничных отделах позвоночника. Этиология остеохондроза недостаточно выяснена. Большое значение имеют наследственная предрасположенность, возрастные изменения, травмы, нарушения кровообращения, а также дегидратация ядер позвоночника, ведущая к потере диском амортизационных функций, изменению условий нагрузки. Различают несколько периодов развития болезни, каждый характеризуется определенными изменениями в диске, смежных телах позвонков и межпозвоночных суставах.

Заболевание, приносящее столько страданий, можно предупредить или, по крайней мере, отодвинуть, если соблюдать рациональный двигательный режим с детства. Самый мощный оздоровительный фактор – использование средств лечебной и массовой оздоровительной физкультуры [3].

При остеохондрозе наиболее эффективны упражнения на расслабление и растягивание мышц, динамические упражнения и упражнения на увеличение силы мышц. В первую очередь, эти упражнения необходимы для мышц спины, брюшного пресса и нижних конечностей.

Упражнения на расслабление мышц применяют для снятия утомления, понижения тонуса. Упражнения на расслабление улучшают крово- и лимфообращение, нормализуют обменные процессы. Начинать следует с общего расслабления (полежать в удобной позе), общему расслаблению содействуют и дыхательные упражнения.

Упражнения на растягивание используют для снятия утомления, при контрактурах, при повышенном мышечном тонусе и способствуют устранению локальных спазмов, улучшению питания в участках уплотнения, уменьшению количества явных и скрытых болевых точек. Необходимо все упражнения на растягивание сочетать с дыхательными упражнениями. Они возбуждают и углубляют функцию дыхания, нормализуют и совершенствуют дыхательный акт.

Динамические упражнения выполняются с применением движений головы, туловища и конечностей. Как правило, такие упражнения используются для усиления кровообращения. Эффективность динамических упражнений зависит от количества повторений, от темпа выполнения их, а также от выбора исходного положения упражнения.

Упражнения на увеличение силы мышц должны использоваться для профилактики остеохондроза. Хорошо развитые мышцы пронизаны густой сетью капилляров, доставляющих к тканям кислород и питательные вещества. Хорошо тренированные мышцы надежно удерживают позвоночник в вертикальном положении, помогают ему выдерживать большие нагрузки, сохранять правильную осанку [4].

Массаж – мощнейший и чрезвычайно полезный метод физиотерапевтического лечения не только заболеваний суставов и позвоночника, но фактически всех систем и органов человека. Лечебный массаж является эффективным средством активной функциональной терапии в сочетании с лечебной физкультурой. Под влиянием массажа возникает гиперемия кожи (повышение температуры кожи и мышц) при этом снижаются артериальное давление, тонус мышц, нормализуется дыхание. Массаж оказывает рефлекторное влияние на функцию внутренних органов, ликвидирует застойные явления, нормализует обменные процессы, уменьшает боль. При заболеваниях опорно-двигательного аппарата массаж улучшает функцию суставов, связок, мышц, ускоряет регенерацию после травм, контрактур, мышечных атрофий [4].

Профилактика нарушений функции опорно-двигательного аппарата невозможна без активных занятий физической культурой. Огромную помощь в этом окажут движения, из которых складываются всевозможные физические упражнения и упражнения лечебной гимнастики. Движение – важнейшее свойство для поддержания и восстановления организма человека после перенесенных заболеваний.

Библиографические ссылки

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Р. И. Коновалова, Д. А. Шубин ; Сиб. федер. ун-т. Красноярск, 2014.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура : учебник для студ. вузов. М. : ВЛАДОС, 1998.
3. Гелецкая Л. Н. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: метод. рекомендации / Сиб. федер. ун-т. Красноярск, 2007.
4. Избранные лекции по ЛФК : курс лекций / М. В. Девятова, Н. С. Карлова, Г. И. Панова, Г. И. Смирнов ; СПб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.

References

1. Fizicheskaja kul'tura studentov special'nogo uchebnogo otdelenija : ucheb. posobie / L. N. Geleckaja, I. Ju. Birdigulova, R. I. Konovalova, D. A. Shubin ; Sib. feder. un-t. Krasnojarsk, 2014.
2. Dubrovskij V. I. Lechebnaja fizicheskaja kul'tura : uchebnik dlja stud. vuzov. M. : VLADOS, 1998.
3. Geleckaja L. N. Lechebnaja fizicheskaja kul'tura pri zabolevanijah oporno-dvigatel'nogo apparata: metod. rekomendacii / Sib. feder. un-t. Krasnojarsk, 2007.
4. Izbrannye lekcii po LFK : kurs lekcij / M. V. Devjatova, N. S. Karlova, G. I. Panova, G. I. Smirnov ; SPb. gos. akad. fiz. kul'tury im. P. F. Lesgafta. SPb., 2003.

© Гелецкая Л. Н., Болотская О. Ю., 2016

УДК 316.016:796-053.5+616.831

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИИ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Н. В. Голубева¹, В. Г. Калюжин²

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, 220020, Минск, просп. Победителей, 105

¹E-mail: gr_golubeva@mail.ru

²E-mail: kvg-med@tut.by

От уровня развития координационных способностей у детей с церебральным параличом зависит состояние двигательных умений и навыков, которые составляют основу игровой, учебной деятельности, что необходимо для успешной адаптации и интеграции детей в современном обществе.

Ключевые слова: координационные способности, детский церебральный паралич, дети, коррекционно-развивающая программа.

PHYSICAL REHABILITATION FOR THE COORDINATION DEVELOPMENT IN PRESCHOOL CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

N. V. Golubeva¹, V. G. Kalyuzhin²

Belarusian State University of Physical Culture
105, Pobediteley Av., Minsk, 220020, Republic of Belarus

¹E-mail: gr_golubeva@mail.ru

²E-mail: kvg-med@tut.by

The level of development of coordination abilities in children with cerebral palsy depends on the state of motor skills that form the basis of the game, learning activities, which is necessary for successful adaptation and integration of children in today's society.

Keywords: coordination abilities, cerebral palsy, children, correctional and development program.

В настоящее время проблема детского церебрального паралича (ДЦП) приобретает не только медицинскую, но и социально-психологическую значимость, так как психомоторные нарушения, двигательная ограниченность, повышенная раздражительность мешают таким детям адаптироваться к жизни в обществе, усваивать школьную программу.

ДЦП – тяжелое заболевание нервной системы, которое нередко приводит к инвалидности ребенка. За последние годы оно стало одним из наиболее распространенных заболеваний нервной системы у детей [1].

У детей с последствиями ДЦП страдает не только центральная нервная система, но и нервно-мышечный аппарат конечностей, что нередко приводит к тяжелым контрактурам, деформациям конечностей и инвалидности ребенка, тем самым усложняет адаптацию к условиям внешней среды, затрагивает эмоциональную сферу, интеллект [2].

Тяжелая клиническая картина и значительная распространенность ДЦП ставят это заболевание на первое место среди причин, приводящих к детской инвалидности среди неврологических заболеваний. Уже в детском возрасте больные ДЦП становятся инвалидами, а последствия этого заболевания сохраняются на протяжении всей жизни больного [3].

Для ДЦП характерно нарушение и высших кинестетических функций, (т. е. нарушение мышечно-суставного чувства), определяющих в значительной степени не только тонус мышц, но и развитие произвольных движений. Считается, что патология кинестетического восприятия является одной из причин нарушения хода развития ряда гностических функций. Кроме того, установлено, что при ДЦП имеют место расстройства пальцевого праксиса, пальцевого гнозиса, нарушение стереогноза [3; 4].

Таким образом, проблема является актуальной и не до конца методологически разработанной, что обусловило цели и задачи данного исследования.

Цель исследования: изучить влияние коррекционно-развивающей программы (КРП) на развитие координационных способностей у детей 6–8 лет с ДЦП.

Педагогический эксперимент состоял в проведении занятий адаптивной физической культурой (АФК) в Специальных яслях-саде № 25 г. Витебска «Родничок» компенсирующего типа для детей с тяжелыми нарушениями речи и нарушениями опорно-двигательного аппарата и сопоставлении положительной динамики развития мелкой моторики и психологического состояния детей с ДЦП, занимавшихся по разработанной программе.

Для исследования дети были разделены на контрольную группу и экспериментальную группу. В контрольную группу вошло 7 детей, в экспериментальную группу – также 7 детей.

Перед началом исследования была проведена оценка развития координационных способностей здоровых детей и детей контрольной и экспериментальной групп.

Для сравнения нами были обследовано 10 здоровых детей того же возраста. По полученным результатам контрольных тестов установлено, что уровень развития координационных способностей у детей с церебральным параличом был явно ниже, чем у здоровых детей.

Далее с детьми контрольной группы инструктор-методист АФК проводил занятия по адаптивной физической культуре по стандартной программе.

В экспериментальной группе занятия физической культурой проводились по стандартной программе ГУО «Специальный ясли-сад № 25 г. Витебска «Родничок» компенсирующего типа для детей с тяжелыми нарушениями речи и нарушениями опорно-двигательного аппарата», а также по разработанной КРП, направленной на развитие координационных способностей, в виде дополнительных занятий в свободное от занятий время.

Цель занятий: последовательное развитие и коррекция движений руки, формирование координационных способностей руки, что обеспечивает своевременное развитие речи, личности ребенка, адаптацию в социуме.

Основные занятия проводились два раза в неделю длительностью по 30 мин.

Программа занятий включает в себя занятия уроками физической культуры по стандартной программе ГУО «Специальный ясли-сад № 25 г. Витебска «Родничок» компенсирующего типа для детей с тяжелыми нарушениями речи и нарушениями опорно-двигательного аппарата». Занятия проводились 2 раза в неделю по 30 мин. На занятиях инструктор-методист АФК развивал двигательные навыки, а также общую и мелкую моторику у детей с ДЦП.

Ход занятия стандартного занятия:

- сообщение темы, определение видов упражнений;
- нормализация мышечного тонуса верхних конечностей;
- расслаблению мышц способствует потряхивание руки по методике Фелпса (захватив предплечье ребенка в средней трети, производятся легкие качающе-потряхивающие движения);
- проведение массажа и пассивные упражнения кистей и пальцев рук;
- общеразвивающие упражнения с мячом;
- развитие опорной функции рук: медленные перекачивания ребенка в положении на животе вперед на большом мяче; так как поверхность мяча выпуклая, ребенку удобно расположить на ней пальцы; при этом легче производится отведение большого пальца;
- групповые игры.

Дополнительные занятия проводились, 2 раза в неделю с учетом двигательных возможностей детей. Длительность 15–20 мин. Занятия для детей экспериментальной группы

проводились в свободное время после сна, когда у детей контрольной группы по плану были игры. Мы провели родительское собрание, тема которого была о важности развития координационных способностей у детей с ДЦП. Детям экспериментальной группы мы каждый день давали домашнее задание для занятий с родителями, правильность которого контролировалась 1 раз в неделю по видеозаписям с мобильных телефонов и видеокамер, которые родители присылали на наш e-mail.

КРП включала 3 этапа развития физического качества (координационных способностей). Каждый этап состоял из 3 недель и содержал упражнения различного уровня сложности: от простых до более сложных, затем до сложных и затем до дифференцированных.

В каждом цикле упражнений было 3 вида упражнений: массаж кистей, пальчиковая гимнастика, дидактические игры.

Рассмотрим результаты тестирования уровня развития мелкой моторики у здоровых детей и детей с ДЦП до начала проведения цикла занятий по разработанной нами КРП (табл. 1–3).

Таблица 1

**Сравнение параметров развития схватывающей способности кисти
у здоровых детей и детей с ДЦП до начала исследований**

Тест	Здоровые дети	Дети с ДЦП	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
«Открой колодец», с	$8,4 \pm 0,20$	$5,4 \pm 0,13$	12,70	3,82	$< 0,001$
«Закрой колодец», с	$7,7 \pm 0,18$	$4,1 \pm 0,23$	12,27	3,82	$< 0,001$
«Возьми мячик», с	$26,1 \pm 0,46$	$34,2 \pm 0,67$	9,98	3,82	$< 0,001$

Таблица 2

**Сравнение показателей тестирования точной дифференцировки
движений пальцев рук у здоровых детей и детей
с ДЦП до начала исследований**

Тест	Здоровые дети	Дети с ДЦП	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
«Шевелящиеся червячки», с	$28,3 \pm 0,68$	$46,1 \pm 0,58$	19,85	3,82	$< 0,01$
«Собери палочки» (правой), шт.	$10,9 \pm 0,34$	$34,6 \pm 1,23$	11,42	3,82	$< 0,01$
«Собери палочки» (левой), шт.	$10,0 \pm 0,22$	$5,5 \pm 0,32$	18,75	3,82	$< 0,001$
«Сокровища» (правой), шт.	$9,4 \pm 0,37$	$4,5 \pm 0,20$	7,60	3,82	$< 0,001$
«Сокровища» (левой), шт.	$9,0 \pm 0,31$	$5,9 \pm 0,28$	9,70	3,82	$< 0,001$

Таблица 3

**Сравнение показателей тестирования зрительно-моторной координации
у здоровых детей и детей с ДЦП до начала исследований**

Тест	Здоровые дети	Дети с ДЦП	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
«Шарики для белочки», с	$15,3 \pm 0,68$	$26,1 \pm 0,65$	11,43	3,82	$< 0,01$
«Вырежи круг», с	$36,0 \pm 0,69$	$50,1 \pm 0,86$	12,78	3,82	$< 0,01$
«Зашнуруй ботинок», с	$39,1 \pm 1,26$	$63,1 \pm 1,10$	14,27	3,82	$< 0,01$

Как видно из данных, у детей с ДЦП наблюдается выраженное отставание показателей схватывающей способности кисти по сравнению со здоровыми детьми.

Полученные в ходе исследования данные показывают, что развитие координационных способностей у детей с ДЦП сильно разнится со здоровыми детьми.

По результатам, зафиксированным в таблицах, можно сказать, что развитие координационных способностей у здоровых детей и детей с ДЦП находится практически не на одинаковом уровне.

Детям с ДЦП необходимо совершенствовать свою зрительно-двигательную координацию и уровень развития координационных способностей посредством различных упражнений, точечного массажа, пальчиковых игр, пальчикового театра, дидактических игр и т. п.

Библиографические ссылки

1. Бронников В. А. Детский церебральный паралич : справ. изд. Пермь : Здравствуй, 2000.
2. Ботта Н. Лечебное воспитание детей с двигательными расстройствами церебрального происхождения. М. : Просвещение, 2003.
3. Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом: практическое пособие. М. : Просвещение, 2003.
4. Семенова К. А., Махмудова Н. М. Медицинская реабилитация и социальная адаптация больных детским церебральным параличом : учеб. пособие / Центр планирования семьи и репродукции. М., 2001.

References

1. Bronnikov V. A. Detskij cerebral'nyj paralich : sprav. izd. Perm' : Zdravstvuj, 2000.
2. Botta N. Lechebnoe vospitanie detej s dvigatel'nymi rasstrojstvami cerebral'nogo proishozhdenija. M. : Prosveshhenie, 2003.
3. Mastjukova E. M. Fizicheskoe vospitanie detej s cerebral'nym paralichom: prakticheskoe posobie. M. : Prosveshhenie, 2003.
4. Semenova K. A., Mahmudova N. M. Medicinskaja reabilitacija i social'naja adaptacija bol'nyh detskim cerebral'nym paralichom : ucheb. posobie / Centr planirovanija sem'i i reprodukcii. M., 2001.

© Голубева Н. В., Калюжин В. Г., 2016

УДК 376.016:796-053.4+616.89

ТЕСТЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Е. В. Гришина¹, В. Г. Калюжин²

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, 220020, Минск, просп. Победителей, 105

¹E-mail: zhenja87grishina@mail.ru

²E-mail: kvg-med@tut.by

Физическое развитие человека тесно связано с функциональным состоянием организма – другой составной частью здоровья. В оценке функционального состояния детского организма, в определении его резервных возможностей, а также степени адаптации к различным факторам внешней среды особое внимание уделяется исследованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ключевые слова: функциональное состояние, тяжелые нарушения речи, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, адаптивное физическое воспитание.

TESTS FOR PHYSICAL REHABILITATION OF PRESCHOOLERS WITH SEVERE SPEECH DISORDERS

Y. V. Grishina¹, V. G. Kalyuzhin²

Belarusian State University of Physical Culture
105, Pobediteley Av., Minsk, 220020, Republic of Belarus

¹E-mail: zhenja87grishina@mail.ru

²E-mail: kvg-med@tut.by

The physical development of a person closely related to the functional state of the body – the other part of health. In assessing the functional state of the child's body, to determine its reserve capacity, as well as the degree of adaptation to different environmental factors focuses on the study of the cardiovascular and respiratory systems.

Keywords: functional state, severe speech disorders, cardiovascular system, respiratory system, adaptive physical education.

По данным мировой и отечественной статистики число детей, имеющих различные речевые нарушения, с каждым годом увеличивается. В связи с этим, особую актуальность приобретает коррекционно-воспитательная работа с дошкольниками, страдающими речевыми расстройствами.

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы детей. Многие исследователи отмечают недостаточную устойчивость внимания, тенденцию к снижению психической работоспособности, низкий уровень мнемических функций, в особенности вербальной памяти.

Для детей с речевой патологией характерны отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений. Особенно заметно несовершенство мелкой моторики рук, зрительно-моторной координации, что тормозит формирование у детей грамотных навыков [1].

Чем меньше возраст ребенка, тем эффективнее и быстрее осуществляется устранение двигательных нарушений и недостатков физического развития. Значение двигательной

активности очень велико для развития и формирования биологической основы, на которой в дальнейшем возникает все богатство нормальных поведенческих реакций человека.

Занятия физическими упражнениями оказывают активное влияние и на развитие психических функций данной категории детей. Повышенная возбудимость, расторможенность поведения, эмоциональная нестабильность, неспособность сконцентрировать внимание успешно регулируются в процессе адаптивного физического воспитания путем использования игр и игровых упражнений разной интенсивности и направленности, создания образов движения, позитивной мотивации, ситуации успеха, поощрения, индивидуального нормирования психоэмоциональной и физической нагрузки [2].

Большинство авторов, занимающихся коррекцией речевой деятельности детей, декларируют необходимость использования физических упражнений, но на практике недостаточно внимания уделяют двигательной активности, а иногда исключают занятия физическими упражнениями из режима дня на протяжении того или иного этапа логопедической коррекции [3].

Существующие методические рекомендации по проведению занятий адаптивной физической культурой в детских садах для детей с тяжелыми нарушениями речи имеют общий характер, не отражая тему совершенствования функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Обзор литературных источников показал, что практически отсутствуют специальные педагогические программы, направленные на совершенствование функционального состояния детей с тяжелыми нарушениями речи средствами адаптивной физической культуры, которые могли бы параллельно с логопедами воздействовать на основную патологию ребенка.

Таким образом, проблема является актуальной и не до конца методологически разработанной, что послужило основой для проведения данного исследования.

Цель исследования: изучить функциональное состояние дошкольников с тяжелыми нарушениями речи и здоровых детей (без данной патологии).

С целью определения динамики развития функционального состояния нами был разработан комплекс контрольно-педагогических испытаний для детей. Контрольно-педагогические испытания детей КГ и ЭГ были проведены до и после эксперимента.

1. Пробы с задержкой дыхания.

1. Проба Штанге.

Цель: определить время задержки дыхания на вдохе.

Методика проведения: испытуемый находится в положении сидя. Делает глубокий (не максимальный) вдох и задерживает дыхание.

Оценка результатов: по секундомеру регистрируют время задержки дыхания.

2. Проба Генчи.

Цель: определить время задержки дыхания на выдохе.

Методика проведения: испытуемый находится в положении сидя. После обычного (не максимального) выдоха задерживает дыхание.

Оценка результатов: по секундомеру регистрируют время задержки дыхания.

3. «Ныряльщики».

Цель: определить время задержки дыхания на вдохе, при выполнении динамического упражнения.

Методика проведения: испытуемый находится в положении стоя. Необходимо сделать глубокий вдох, задержать выдох, присесть – «нырнуть в воду». Встать – «вынырнуть» – выдох.

Оценка результатов: по секундомеру регистрируется время задержки дыхания.

II. Пробы с ротовым выдохом.

1. «Свеча».

Цель: определение сформированности форсированного ротового выдоха.

Методика проведения: положение испытуемого сидя на стуле, руки на коленных суставах. МУ – не наклоняться вперед. На расстоянии 20 см от испытуемого на столе находится зажженная свеча высотой 20 см, через 10 см от первой свечи вторая и т. д. Необходимо задуть пламя как можно большего количества свечей. На выполнение задания дается одна попытка.

Оценка результатов: фиксируется наибольшее расстояние, на котором ребенок смог задуть пламя свечи.

2. «Праздничный торт».

Цель: определение сформированности длительного ротового выдоха.

Методика проведения: положение испытуемого сидя на стуле, руки на коленных суставах. МУ – не наклоняться вперед. Перед испытуемым на столе на расстоянии 30 см от лица ставятся 15 зажженных свечей – «Праздничный торт». Расстоянии между свечами 5 см. Необходимо распределить длительный целенаправленный ротовой выдох и задуть пламя свечей.

Оценка результатов: фиксируется количество задутых свечей с одной попытки.

3. «Мяч в ворота».

Цель: определение сформированности целенаправленного ротового выдоха.

Методика проведения: положение испытуемого – стоя, слегка наклонившись вперед над столом. На столе установлены ворота высотой 10 см, шириной 10 см. Необходимо посредством целенаправленных ротовых выдохов закатить мячик для пинг-понга в ворота, расстояние до ворот 1 м.

Оценка результатов: с помощью секундомера регистрируется время, затраченное на выполнение задания.

III. Пробы на развитие речевого дыхания.

1. «Улей».

Цель: определение развития речевого дыхания, умения произносить на одном выдохе звук.

Методика проведения: И. П. – основная стойка. Необходимо, предварительно сделать глубокий вдох, произнести на одном ротовом выдохе звук «ж» (как можно дольше жужжать как пчелка).

Оценка результатов: с помощью секундомера регистрируется время ротового выдоха с произнесением звука.

2. «Назови по порядку».

Цель: определение развития речевого дыхания, умения произносить на одном выдохе несколько слов.

Методика проведения: И. П. – основная стойка. Необходимо сделать глубокий вдох и на одном выдохе сосчитать пальчики на руках (перечислить дни недели, месяцы и т. д.).

Оценка результатов: подсчитывается количество названных на одном ротовом выдохе чисел.

IV. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы.

1. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Методика проведения: регистрация осуществляется с помощью фонендоскопа, который устанавливается на груди, на проекции сердца. Подсчитывается количество ударов за 1 мин, после физической нагрузки – за 10 с.

2. Измерение артериального давления.

Методика измерения по Короткову: на плечо ребенка, свободное от одежды, накладывается манжетка шириной 8 см, длина 13,5 см. Фонендоскоп устанавливается на ямку локтевого сгиба на плечевой артерии. При помощи груши нагнетается воздух в манжетку, образуя в ней давление до 140 мм рт. ст. После этого, приоткрыв клапан, прослушивается пульс. При появлении слабых постукиваний регистрируется систолическое артериальное давление, при исчезновении звука – диастолическое артериальное давление.

3. Вычисление пульсового давления.

Методика вычисления: пульсовое давление представляет собой разность между систолическим и диастолическим артериальным давлением, вычисляется по формуле:

$$\text{ПД} = \text{САД} - \text{ДАД}.$$

4. Ортостатическая проба.

Методика: исследование проводится после дневного сна. У ребенка регистрируется пульс, лежа за 30 с. Затем обследуемый через положение сидя медленно встает. Подсчитывается пульс, стоя за 15 с.

5. Степ-тест.

Цель: Исследование физической работоспособности.

Методика проведения: после небольшого отдыха сидя (5 мин) у обследуемого измеряется пульс и артериальное давление. Высота ступеньки определяется в зависимости от длины ног ребенка. Обследуемый, держась за руку инструктора, выполняет восхождения в течение 2-х мин с частотой 30 раз в минуту (120 шагов в минуту). Регистрируется ЧСС и артериальное давление в положении сидя сразу после выполненной нагрузки и на каждой минуте восстановительного периода.

Физическая работоспособность (ФР) рассчитывается по формуле:

$$\text{ФР} = N \times [(170 - \text{ЧСС покоя}) / (\text{ЧСС нагрузки} - \text{ЧСС покоя})],$$

$$N = P \times n \times h,$$

где P – масса ребенка в кг, n – число подъемов в минуту, h – высота ступеньки, м.

6. Проба Руфье.

Цель: Исследование физической работоспособности.

Методика проведения: у испытуемого, находящегося в течение 5 мин в положении сидя, определяют пульс за 15 с ($P1$). Затем испытуемый выполняет нагрузку в виде 30 приседаний за 45 с. После нагрузки садится и у него вновь подсчитывают пульс за первые 15 с ($P2$) и последние 15 с ($P3$) первой минуты восстановления. Оценивают физическую работоспособность по индексу Руфье (ИР):

$$\text{ИР} = 4 \times (P1 + P2 + P3) - 200 / 10.$$

Проведенные тесты позволили определить уровень развития функционального состояния сердечно сосудистой и дыхательной систем у детей с тяжелыми нарушениями речи.

Дети дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи имеют выраженное отставание в уровне развития показателей функционального состояния, по сравнению со здоровыми сверстниками, что показали результаты проведенных тестов.

Речевая патология у детей проявляется в снижении силы и выносливости дыхательной мускулатуры, нарушении произвольной регуляции дыхания, общей слабости дыхательной системы. Отмечается низкое функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, снижена физическая работоспособность.

Это еще раз свидетельствует о необходимости включения в занятия по адаптивной физической культуре комплексов упражнений, направленных на коррекцию функционального состояния у детей с нарушениями речи.

Библиографические ссылки

1. Волкова Г. А. Логопедическая ритмика. М. : ВЛАДОС, 2003.
2. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образования. М. : Академия, 2002.
3. Белякова Л. И., Гончарова Н. Н., Шишкова Т. Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи. М. : Книголюб, 2004.

References

1. Volkova G. A. Logopedicheskaja ritmika. M. : VLADOS, 2003.
2. Dmitriev A. A. Fizicheskaja kul'tura v special'nom obrazovanija. M. : Akademija, 2002.
3. Beljakova L. I., Goncharova N. N., Shishkova T. G. Metodika razvitija rechevogo dyhanija u doshkol'nikov s narushenijami rechi. M. : Knigoljub, 2004.

© Гришина Е. В., Калюжин В. Г., 2016

УДК 796.01:61

ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДЕСТРУКТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

А. Б. Данилов¹, Е. Д. Чупрова²

Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660060, Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89

¹E-mail: albertikdanilov@mail.ru

²E-mail: ed-chuprova@yandex.ru

Указывается актуальность проблематики заболеваний тканей межпозвонковых дисков. На рассмотрение выносится система пилатес, ее преимущества и возможности по работе с людьми, имеющими проблемы с позвоночником. Приводятся принципы одной из школ системы пилатеса как пример комплексного воздействия на опорно-двигательный аппарат занимающегося.

Ключевые слова: пилатес, позвоночник, грыжа, протрузия, остеохондроз, двигательная реабилитация, контрология, спина, опорно-двигательный аппарат.

PILATES FOR PREVENTION AND REHABILITATION OF DEGENERATIVE- DESTRUCTIVELY CHANGES OF THE SPINE

A. B. Danilov¹, E. D. Chuprova²

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev
89 Adi Lebedevoy, Krasnoyarsk, 660060, Russian Federation

¹E-mail: albertikdanilov@mail.ru

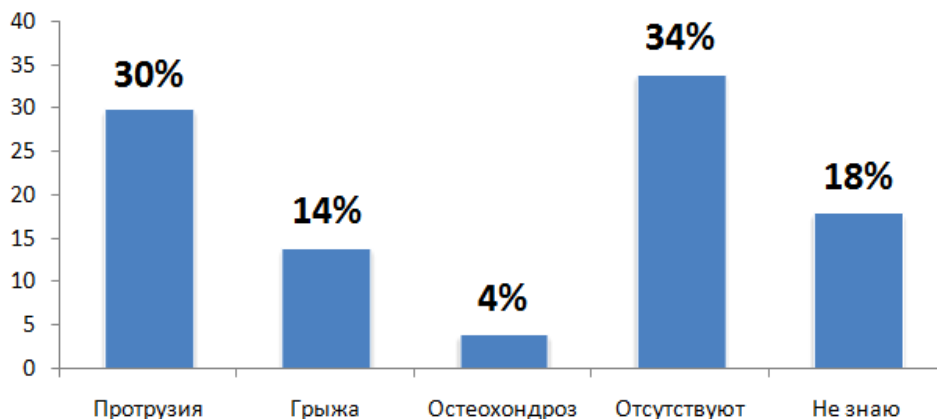
²E-mail: ed-chuprova@yandex.ru

The article indicates the relevance of the problems of diseases of intervertebral disc tissue. In consideration imposed Pilates system, its benefits and opportunities to work with people who have problems with the spine . We give the principles of a school Pilates system as an example of complex impact on musculoskeletal system engaged.

Keywords: pilates, spine, hernia, protrusion, osteochondrosis, motor rehabilitation, contrology, Locomotor system.

По данным Минздрава России, в последние годы отмечается ухудшение демографических показателей россиян, связанное с различными отклонениями в состоянии здоровья. Значительно увеличилось количество людей, имеющих структурно-функциональные нарушения позвоночника. Это обусловлено изменением образа жизни современного человека, в том числе гиподинамией, длительным статическим напряжением в течение рабочего дня, психо-эмоциональными перегрузками, низкой двигательной активностью, нарушениями режима труда и отдыха, чрезмерной физической нагрузкой. Структурно-функциональные нарушения позвоночника характеризуются дегенеративно-дистрофическим заболеванием межпозвоночных дисков и сопровождающимися деструктивными изменениями ткани позвонков. Как правило, структурно-функциональные нарушения позвоночника проявляют себя в возрасте 18–55 лет и являются причиной длительной потери трудоспособности [1].

Проводя анкетирование в одной из студий пилатеса Красноярска, мы узнали, что 30 % опрошенных страдают от протрузии позвоночного диска, 14 % от грыжи, и 4 % от остеохондроза (см. рисунок). Это только подтверждает актуальность проблемы.



Структурно-дегенеративные изменения тканей позвоночника у респондентов

Большую роль борьбе с болями в спине и нарушениями осанки отводят оздоровительным программам физической культуры, призванным удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоев населения. Физические упражнения в виде процедур лечебной гимнастики издавна успешно применяются в комплексе лечебных мероприятий при различных неврологических и ортопедических заболеваниях, являясь методом патогенетической, функциональной, профилактической терапии. На сегодняшний день насчитывается около двухсот видов программ оздоровления. Условно их можно разделить на два основных направления: западное и восточное, в основе которых лежат различия менталитета, их идеологии, в целом определяющие национальные особенности [2]. В этой среде особый интерес вызывает методика под названием Пилатес. Ее автор – Джозеф Пилатес успешно совместил в своей методике принципы и западной и восточной гимнастик [3].

Система Пилатеса основана на использовании упражнений статодинамического характера, выполняемых преимущественно в изотоническом режиме, с определенным паттерном дыхания и, помимо положительного влияния на состояние опорно-двигательного аппарата, способствует повышению адаптационных резервов организма, улучшению психоэмоционального состояния [4; 5].

Методика пилатеса давно отошла от своего первоначального вида. После смерти Джозефа Пилатеса его ученики открыли свои студии. Так начали развиваться разнообразные школы пилатеса [6]. Часть школ работают по классическому методу, сохраняя все принципы, которые заложил сам Джозеф. Часть школ трансформируют свои методики, добавляют что-то новое, развивают их. В своем первоначальном виде система насчитывала 8 основных принципов (Концентрация, дыхание, централизация, мышечный контроль, точность, непрерывность, изоляция, регулярность) [2; 7; 8].

Рассмотрим принципы наиболее приближенной к реабилитации школы пилатеса Polestar Pilates.

Дыхание. Для пилатеса важен не только тип дыхания, но и его темп. Вдыхая и выдыхая в нужное время, можно ускорять или, наоборот, замедлять движение, когда это нужно. Все упражнения пилатеса рассчитаны на то, что правильное дыхание стимулирует мобилизацию нужных мышц [9; 10]. Различные типы дыхания увеличивают силу дыхательных мышц, жизненную емкость легких, увеличивают подвижность грудной клетки (что важно в виду крепления суставных головок ребер к телам позвонков и межпозвонковым дискам), и другие структурно-функциональные показатели дыхательной системы [11].

Осевое вытяжение и контроль центра. Осевое вытяжение – вытяжение позвоночника посредством своих мышечных усилий, действие силы тяжести в определенных упражнениях.

Контроль центра – способность задавать необходимый уровень стабильности в грудном и поясничном отделах. Осуществляется благодаря укреплению локальной мускулатуры ответственной за стабильность позвоночника [12].

Артикуляция позвоночника (сегментарное движение во всех плоскостях). Мобильность позвоночника в сгибании, разгибании и боковом наклоне. Равномерное вовлечение всех двигательных сегментов позвоночника в движение. Неравномерное распределение нагрузки по всей длине позвоночника может вести за собой износ тех сегментов позвоночника, которые несут на себе наибольшую нагрузку в данном движении. Из этого следует, что помимо работы над стабильностью позвоночника необходимо так же обращать внимания на упражнения, развивающие его мобильность.

Организация головы, шеи и плеч. Физиологическое выравнивание плечевого пояса и головы. Воспитание правильных стереотипов движения в этих звеньях тела.

Распределение веса и выравнивание нижних конечностей. Упражнения, и движения, которые выстраивают кости и суставы ног соостно относительно друг друга.

Интеграция движений. Обучение человека выполнять привычные для него движения, в повседневной жизни соблюдая основные принципы методики. Вытяжение способствует снятию лишней компрессии с межпозвонковых дисков, артикуляция позволяет позвоночнику двигаться равномерно, контроль создает необходимую степень стабильности в определенных положениях, организация головы, шеи, плеч, и выравнивание ног позволяют располагать звенья тела в пространстве физиологично. Дыхание способствует движению, а движение дыханию. Работая с этим принципом человек, закрепляет в себе привычку двигаться правильно, он учится двигаться в зоне комфорта избегая опасные зоны, где будут присутствовать болевые ощущения.

На занятиях по пилатесу, во время упражнений, человек концентрируется на своих ощущениях, что способствует объединению мыслительных и физических процессов. Это приводит лучшей связи сознания и всего тела. Пилатес требует постоянного осознания происходящего в теле, сосредоточения на каждом движении. Это развивает кинестетическое чувство, чувство тела, осознание того, какое место в пространстве занимает каждая его часть. Постоянно напоминая своему телу, как оно должно стоять, сидеть или лежать, человек выравнивает себя, и то, что раньше давалось с трудом, входит в привычку, и закрепляется в виде правильного двигательного стереотипа. Это очень важно для восстановления мышечного баланса [9; 10]. Благодаря такой тренировке изометрические усилия вызывают непрерывный поток проприоцептивной импульсации в ЦНС. Таким образом, через осознанную работу следует улучшение проприорецепции (нервной проводимости импульсов от ЦНС к опорно-двигательному аппарату, и обратно) – человек может вплотную работать со своими двигательными стереотипами, учиться двигаться правильно и безопасно [12].

Суть пилатеса заключается в правильном и управляемом выполнении совершенно естественных движений. Занятия пилатесом не требуют принимать невыносимые положения или чрезмерно напрягаться. Это делает пилатес одной из самых безопасных систем упражнений. Именно поэтому, для занятий по системе «Пилатес» практически не существует никаких противопоказаний, можно начать заниматься в любом возрасте, находясь в любой физической форме, поскольку нагрузка на позвоночник и суставы сведена к минимуму [7; 10].

Система пилатес имеет широкий круг применения, большой арсенал упражнений, допускает их модификацию, что позволяет на базе знаний анатомии и биомеханики создавать индивидуальные программы разного уровня сложности. Следует отметить, что большинство литературных данных и методических разработок, посвященных системе Пилатеса, носят описательный характер и не отражают всю сложность и многогранность возможного влияния на различные системы организма занимающихся. При этом отсутствуют какие-либо объективные доказательства положительного влияния данной системы на физическое и функциональное состояние занимающихся и адекватного подбора соответствующих средств воздействия. Это обстоятельство определяет актуальность данной системы [1–4].

Таким образом, система пилатес, имеет серьезную структуру построения занятия, опирающуюся на логичные принципы, которые взаимосвязаны с собой. Отчасти система похожа на другие, отчасти имеет свои преимущества. Данная методика привлекает большой интерес для дальнейших исследований в силу своих особенностей и малой исследованности.

Библиографические ссылки

1. Рукавишникова С. К. Методика применения пилатеса как средства профилактики структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 10. С. 82–86.
2. Дьякова С. А. Пилатес как самостоятельное направление // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2011. № 1. С. 217–219.
3. Глухова М. Е., Глухов П. Э. Влияние тренировочных занятий по системе восточного фитнеса «фит-йоги» и «пилатес» на уровень здоровья занимающихся студенток // Біологіч. Вісник Мелітоп. Держ. Пед. Ун-Ту Ім. Б. Хмельницького. 2015. № 1. С. 24–27.
4. Кукоба Т. Б. Дифференцированный подход в оздоровительной тренировке с женщинами 20–35 лет на основе использования упражнений изотонического характера с учетом соматотипа // Ом. науч. вестн. 2009. № 6 (82). С. 183–186.
5. Башта Л. Ю., Бодю С. Ю. Использование малого оборудования в оздоровительной тренировке с женщинами второго периода зрелого возраста // Физкультурное Образование Сибири. 2014. № 2. С. 76–79.
6. Томсон Г., Робинсон Л. Управление телом по методу пилатеса. Минск : Попурри, 2006.
7. Макушенцева В. С., Чернышева И. В., Егорычева Е. В. Пилатес как средство развития физических возможностей // Междунар. журн. эксперимент. образования. 2014. № 7–2. С. 78.
8. Пармузина Ю. В., Кирпикова И. А. Совершенствование осанки у детей 10–11 лет, занимающихся по системе пилатес с использованием малого оборудования // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2014. № 4 (10). С. 20–24.
9. Моторин В. Б., Моторин Б. М., Медведев И. А. Эффективность воздействия упражнений систем пилатес и калланетика на интегративную деятельность кровообращения в оздоровительно-лечебных группах студентов // Вестн. юж.-урал. гос. ун-та. Сер. Образование, здравоохранение, физическая культура. 2011. № 20. С. 34–37.
10. Рукавишникова С. К. Педагогические условия, необходимые для эффективного использования средств пилатеса с целью коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток вузов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2011. № 1 (71). С. 95–99.
11. Пономарева А. Г., Беляева А. М. Иологическая роль тренировки межреберных мышц в повышении выносливости у детей // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2010. № 9. С. 34–38.
12. Гайгер Г. Тренировка стабилизирующей мускулатуры позвоночника при хронических поясничных болях с применением метода биологической обратной связи // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2011. № 10. С. 35–39.

References

1. Rukavishnikova S. K. Metodika primenenija pilatesa kak sredstva profilaktiki strukturno-funkcional'nyh narushenij pozvonochnika u studentok // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2008. № 10. С. 82–86.
2. D'jakova S. A. Pilates kak samostojatel'noe napravlenie // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaja trenirovka. 2011. № 1. S. 217–219.
3. Gluhova M. E., Gluhov P. Je. Vlijanie trenirovochnyh zanjatij po sisteme vostochnogo fitnesa «fit-jogi» i «pilates» na uroven' zdorov'ja zanimajushhihsja studentok // Biologich. Visnik Melitop. Derzh. Ped. Un-Tu Im. B. Hmel'nic'kogo. 2015. № 1. S. 24–27.

4. Kukoba T. B. Differencirovannyj podhod v ozdorovitel'noj trenirovke s zhenshhinami 20–35 let na osnove ispol'zovanija uprazhnenij izotonicheskogo haraktera s uchetom somatotipa // *Om. nauch. vestn.* 2009. № 6 (82). S. 183–186.
5. Bashta L. Ju., Bodju S. Ju. Ispol'zovanie malogo oborudovanija v ozdorovitel'noj trenirovke s zhenshhinami vtorogo perioda zrelogo vozrasta // *Fizkul'turnoe Obrazovanie Sibiri.* 2014. № 2. S. 76–79.
6. Tomson G., Robinson L. Upravlenie telom po metodu pilatesa. Minsk : Popurri, 2006.
7. Makushenceva V. S., Chernysheva I. V., Egorycheva E. V. Pilates kak sredstvo razvitija fizicheskikh vozmozhnostej // *Mezhdunar. zhurn. jeksperiment. obrazovanija.* 2014. № 7–2. S. 78.
8. Parmuzina Ju. V., Kirpikova I. A. Sovershenstvovanie osanki u detej 10–11 let, zanimajushhihsja po sisteme pilates s ispol'zovaniem malogo oborudovanija // *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaja trenirovka.* 2014. № 4 (10). S. 20–24.
9. Motorin V. B., Motorin B. M., Medvedev I. A. Jeffektivnost' vozdejstvija uprazhnenij sistem pilates i kallanetika na integrativnuju dejatel'nost' krovoobrashhenija v ozdorovitel'no-lechebnyh gruppah studentov // *Vestn. juzh.-ural. gos. un-ta. Ser. Obrazovanie, zdravoohranenie, fizicheskaja kul'tura.* 2011. № 20. S. 34–37.
10. Rukavishnikova S. K. Pedagogicheskie uslovija, neobhodimye dlja jeffektivnogo ispol'zovanija sredstv pilatesa s cel'ju korrekcii strukturno-funkcional'nyh narushenij pozvonochnika u studentok vuzov // *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta.* 2011. № 1 (71). S. 95–99.
11. Ponomareva A. G., Beljaeva A. M. Iologicheskaja rol' trenirovki mezhrebernyh myshe v povyshenii vynoslivosti u detej // *Lechebnaja fizkul'tura i sportivnaja medicina.* 2010. № 9. S. 34–38.
12. Gajger G. Trenirovka stabilizirujushhej muskulatury pozvonochnika pri hronicheskikh pojasnichnyh boljah s primeneniem metoda biologicheskoy obratnoj svjazi // *Lechebnaja fizkul'tura i sportivnaja medicina.* 2011. № 10. S. 35–39.

© Данилов А. Б., Чупрова Е. Д., 2016

УДК 796.323/210-14

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПРИЧИНЫ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

С. Г. Жестков, И. И. Терзиева

Запорожский национальный университет
Украина, 69600, Запорожье, ул. Лепшика, 33а
E-mail: hostkvo@mail.ru

Проанализированы основные тенденции и причины травматизма в спорте. С помощью анкетирования и анализа статистических данных мы выявили особенности, которые влияют на повышение уровня травматизма.

Ключевые слова: травматизм, причины травматизма, спортсмены.

KEY TRENDS AND CAUSES OF SPORTS INJURIES

S. G. Zhestkov, I. I. Terziieva

Zaporizhzhya National University
33a, Leppik Str., Zaporozhye, 69600, Ukraine
e-mail – terzieva93@mail.ru

This article analyzes the main trends and the causes of injuries in sports. With the help of questionnaires and analysis of statistical data, we have identified the features that affect the increase in the level of injury.

Keywords: injuries, causes of injury, athletes.

Занятия физическими упражнениями наряду с положительными многообразными воздействиями нередко сопровождаются различными травмами.

Травма – это повреждение с нарушением целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием. В спорте чаще всего имеют место физические травмы [1].

Травматизм спорта главным образом определяется видом физической активности, интенсивностью занятий и продолжительностью тренировки.

По разным данным, спортивный травматизм составляет примерно 5 % от общего числа травм. В различных видах спорта уровень травматизма неодинаков. Многое зависит как от общего числа занимающихся тем или иным видом спорта, так и от уровня физических нагрузок.

Для изучения статистики травматизма был проведен опрос у 64 студентов I курса, факультета физического воспитания. Анкета состояла из вопросов, которые уточняли где, когда и при каких обстоятельствах произошла травма, причины и механизмы повреждения, методы лечения, а так же ряд других вопросов, которые связаны с возникновением травматизма [2].

Среднее число спортивных травм на 1 000 занимающихся в то время составляло 4,7. Частота травм во время тренировок, соревнований и на учебно-тренировочных сборах неодинакова. Во время соревнований интенсивный показатель равен 8,3, на тренировках – 2,1, а на учебно-тренировочных сборах – 2,0. Естественно среди разных видов спорта этот показатель сильно различается.

На занятиях, на которых по каким-либо причинам отсутствует тренер или преподаватель, спортивные травмы встречаются в 4 раза чаще, чем в его присутствии, что подтверждает их активную роль в профилактике спортивного травматизма.

При подсчете ответов с анкет мы получили такие результаты: студенты, которые получили травмы вовремя учебных занятий, составило – 10 человек, во время тренировки – 43, и во время соревнований – 21 человек (рис. 1).

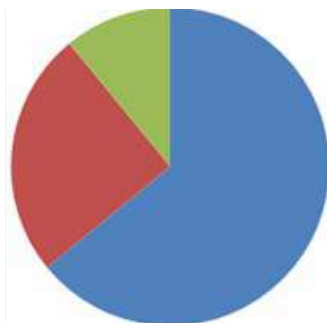


Рис. 1. Статистика травм на занятиях физической культурой, %:

■ – учебное занятие; ■ – тренировка;
■ – соревнования

В основе происхождения спортивной травмы, так же как и в любой другой форме патологии, лежат объективные и субъективные факторы, каждый из которых, в одном случае может быть причиной повреждения, а в другом – условием его возникновения. Здесь следует учитывать, кроме того, характер и локализацию травмы, находящиеся в зависимости от квалификации и возраста спортсмена, а так при каких обстоятельствах произошла травма. Основные причины возникновения травм в спорте подразделяются на несколько групп, знание которых позволяет принять действенные меры профилактики [3].

Основные причины травм:

- нарушение состояния здоровья;
- неправильная методика проведения учебно-тренировочных занятий;
- неподготовленность (недостаток тренированности, техники);
- неудовлетворительное состояние мест занятий;
- неблагоприятные метеорологические условия;
- отсутствие страховки;
- нерациональная обувь или одежда;
- отсутствие или несоответствие защитных средств;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

В ходе нашего анкетирования мы выявили, что на первом месте травмы, возникшие из-за нарушения спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок, и соревнований; на втором травмы, которые появились из-за неподготовленности; на третьем травмы из-за нарушение состояния здоровья; на четвертом травмы, возникшие из-за неудовлетворительного состояния мест занятий; на пятом травмы при отсутствии или несоответствии защитных средств; на шестом травмы, возникшие из-за отсутствия страховки; на седьмом травмы из неправильного подбора одежды и обуви; на восьмом при неправильной методике проведения учебно-тренировочного занятия; и на последнем, девятом месте – неблагоприятные метеорологические условия (рис. 2).

Рассмотрим данные соотношения показателей повреждений различных частей тела у студентов (рис. 3).

По анкетам мы выявили, что за все тренировочное время спортсмены травмировались не раз, и в общем, количество повреждений различных частей тела составило – 426 травм.

Больше всего раз травмировались нижнее конечности 264 травмы (64, 0 % из общего количества травм), далее 148 раз (34,8 %) – верхние. Повреждения спины и позвоночника составило 10 раз (2,8 %), а голова 4 раза (1,0 %).

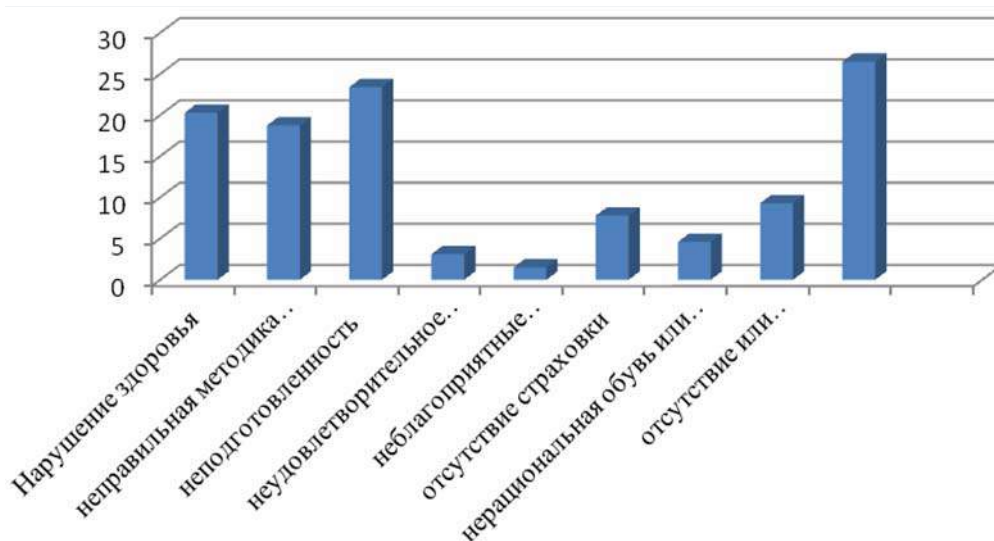


Рис. 2. Причины травматизма, %

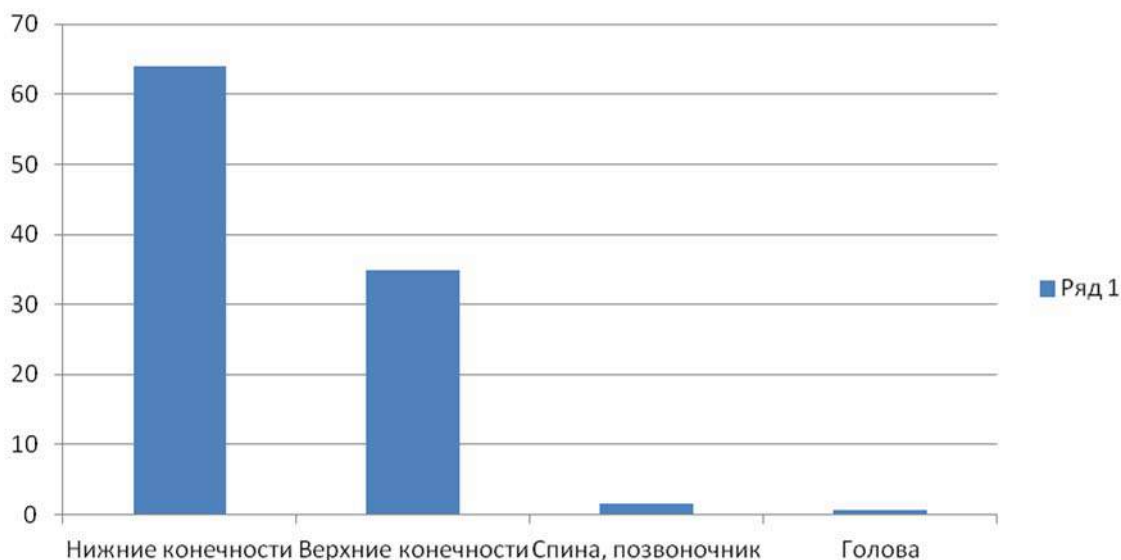


Рис. 3. Соотношение показателей травматизма различных частей тела, %

Из травм верхних конечностей больше всего 40 % пришлось растяжение связок. Достаточно уязвимыми оказались пальцы спортсменов – было на ушибы и ссадины 35,6 % от всех полученных повреждений, в 13,2 % случаев поврежденным оказывался локоть и в 11,2 % спортсменки травмировали плечо.

В нижних конечностях чаще всех 45, 7 % от всех травм этой конечности был поврежден голеностопный сустав. Далее равнозначно травмы пришлись на колено и мышцы ноги (соответственно 27,8 % и 21,3 %). В видах повреждений головы, а так же спины и позвоночника в обоих случаях 100 % составили ушибы.

Заключение. В ходе анкетирования мы выявили, что спортсмены различных видов спорта имеют индивидуальные особенности в локализации травм. Наибольшая интенсивность травматизма у спортсменов игровых видов спорта, а так же гимнастика. Больше всего раз травмировались нижнее и верхние конечности [4].

Библиографические ссылки

1. Граевская Н. Д., Куколевский Г. М. Основы спортивной медицины. М. : Медицина, 1971.
2. Добровольский В. К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. М., 1967.
3. Миронова З. С., Хейфейц Л. З. Профилактика и лечение спортивных травм. М., 1965.
4. Спортивная медицина : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. В. Л. Карпмана. М. : Физкультура и спорт, 1987.

References

1. Grajewski N. D., Kukolevsky G. M. Fundamentals of Sports Medicine. M. : Medicine, 1971.
2. Dobrovolsky V. K. Prevention of injuries, diseases and pathological conditions in sports. M., 1967.
3. Mironova Z. S., Heyfeyts L. Z. Prevention and treatment of sports injuries. M., 1965.
4. Sports Medicine : textbook. for inst. nat. cult. / ed. by V. L. Karpman. M. : Physical Education and Sports, 1987.

© Жестков С. Г., Терзиева И. И., 2016

УДК 616.832. 21-053.2

ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

С. С. Зотина, Е. Н. Морозова

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

В каждой стране одним из показателей уровня благосостояния является здоровье нации и средняя продолжительность жизни. Большинство болезней закладывается в детстве и одной из самых страшных болезней является детский церебральный паралич (ДЦП).

Ключевые слова: детский церебральный паралич, физическое воспитание, цель, задачи, этапы.

CHILDREN'S CEREBRAL PALSY AND PHYSICAL REHABILITATION

S. S. Zotina, E. N. Morozova

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

In which country one of indicators of welfare is health of the nation and average life expectancy. Most illnesses are mortgaged in childhood and one of the most dreaded diseases is child's cerebral paralysis (DCP).

Keywords: cerebral palsy, physical education, purpose, tasks, stages.

Детский церебральный паралич (ДЦП) – заболевание мозга, начинающееся в период внутриутробного развития, в период родов или новорожденности. Заболевание продолжается в течение многих лет, чаще всего – в течение всей жизни. Детский церебральный паралич возникает под влиянием различных экзо и эндогенных вредностей на организм эмбриона, плода или новорожденного и является сложным заболеванием центральной нервной системы, ведущим не только к двигательным нарушениям, но и вызывающим задержку или патологию умственного развития, речевую недостаточность, нарушение слуха и зрения и т. д. Особую актуальность приобретает эта проблема в связи с тем, что она затрагивает детей.

Физическая реабилитация (англ. physical therapy) – система мероприятий, направленных на выработку и применение комплексов физических упражнений на разных этапах лечения и реабилитации, которые обеспечивают функциональное восстановление ребенка, выявляют и развивают резервные и компенсаторные возможности организма путем выработки новых движений, компенсаторных навыков, пользования техническими и другими средствами реабилитации, изделиями медицинского назначения.

В основе клинической картины ДЦП лежат двигательные расстройства (параличи, парезы, гиперкинезы), нарушения речи и психики. Клинические проявления ДЦП зависят от характера, степени нарушения развития и патологического состояния мозга в целом и преимущественно тех или иных его систем. В силу сочетания недоразвития и патологии развития моторики особенно значимыми и сложными оказываются нарушения регуляции тонуса мышц. По мере развития заболевания на основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах, влекущие за собой возникновение сколиоза и формирование патологического двигательного стереотипа.

Многообразие клинической картины заболевания приводит к тому, что построение дифференцированной восстановительной терапии требует определенных знаний о развитии нервной системы в условиях нормы и патологии, особенностях этой патологии на разных возрастных этапах.

Целью физического воспитания детей, страдающих церебральным параличом, является создание при помощи коррекционных физических упражнений и специальных двигательных режимов предпосылок для успешной бытовой, учебной и социальной адаптации к реальным условиям жизни, их интеграции в обществе.

Основными задачами физического воспитания детей с ДЦП являются:

1. Классические задачи, которые справедливы и в работе со здоровыми детьми (общеобразовательные, оздоровительные и воспитательные).

2. Двигательные коррекционные задачи:

1) основные (поэтапное двигательное развитие детей в той последовательности, которая свойственна здоровым детям);

2) вспомогательные (более частные, для детальной проработки основных коррекционных задач):

- коррекция установок опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба);

- преодоление слабости (гипотрофии, атрофии) отдельных мышечных групп;

- улучшение подвижности в суставах (профилактика и разработка контрактур);

- нормализация тонуса мышц (коррекция познотонических реакций);

- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;

- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций статодинамической устойчивости (равновесия) и ориентировки в пространстве;

- общая релаксация (расслабление) организма и отдельных его конечностей;

- двигательное развитие детей, оказывающее мощное влияние на их общее развитие, в частности на формирование речи, психики, интеллекта, таких анализаторных систем, как зрительная, слуховая, тактильная, а также в широком смысле, на их поведение.

Существует несколько этапов коррекционной работы с детьми с ДЦП. Все они несут характеристику физического развития, а оно в свою очередь «толкает» умственное и психическое.

На первом коррекционном этапе проводятся упражнения, направленные на формирование контроля над положением головы и ее движениями. Уже в первые месяцы жизни у ребенка можно обнаружить признаки ДЦП. В возрасте 2-х месяцев такой ребенок не поднимает и не удерживает голову в положении на животе. Мышечный тонус в мышцах сгибателях при нормальном развитии ослабляется, а при данном заболевании наоборот повышается. Ребенок сохраняет резко выраженную позу, конечности согнуты во всех суставах и приведены к туловищу. В мышцах шеи и рук, напротив, отмечается преобладание разгибательного тонуса, это выражается в запрокидывании головы назад, тенденции к разгибательному положению рук. Нарушения мышечного тонуса приводят к снижению активных движений. Положенный на живот ребенок либо лежит, уткнувшись лицом в подушку, либо поворачивает голову в сторону.

Упражнения второго этапа проводятся с детьми, которые удерживают голову, но у них не развиты или слабо развиты выпрямительные рефлексы туловища. Особенности болезни второго периода определяют основные задачи воспитания движений на этом этапе:

- развитие цепного выпрямительного рефлекса;

- развитие оптической реакции опоры рук;

- развитие поворотов туловища (переворачивания со спины на живот и с живота на спину);

- развитие опорности рук и ног из горизонтального положения;

- стимуляция захвата предмета и развитие зрительно-моторной координации.

В любом случае необходимо физическое воздействие на ребенка больным ДЦП, так как помочь ему с этим заболеванием можно только через занятия физическими упражнениями.

ДЦП, как правило, не является наследственным заболеванием. При детском церебральном параличе имеет место раннее, обычно внутриутробное повреждение или недоразвитие мозга. Иногда оно возникает после рождения в возрасте до одного года в результате перенесенных инфекционных заболеваний, осложняющихся энцефалитом (воспаление мозгового вещества), после тяжелых ушибов головы.

Таким образом, ранняя диагностика и предупреждение ДЦП помогает избежать проблем в дальнейшем развитии ребенка, главное это забота и постоянные упражнения. Лучшим предупреждением заболевания является внимание к матери во время беременности и повышение уровня качества медицинского обслуживания. Только таким образом можно обеспечить более здоровую нацию в стране [1–5].

Библиографические ссылки

1. Бронников В. А. Детский церебральный паралич: справочное издание. Пермь : Здравствуй, 2000.
2. Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом : практ. пособие. М. : Просвещение, 2003.
3. Лечебная физкультура при ДЦП [Электронный ресурс]. URL: <http://medbookaide.ru> (дата обращения: 05.05.2016).
4. Palsy Cerebral. Все о детском церебральном параличе, современные методы диагностики, лечения [Электронный ресурс]. URL: <http://www.pcerebral.com> (дата обращения: 05.05.2016).
5. О реабилитации инвалидов в Украине [Электронный ресурс]. URL: http://kodeksy.com.ua/ka/o_reabilitacii_invalidov_v_ukraine/statja-1.htm (дата обращения: 05.05.2016).

References

1. Bronnikov V. A. Detskij cerebral'nyj paralich: spravochnoe izdanie. Perm' : Zdravstvuj, 2000.
2. Mastjukova E. M. Fizicheskoe vospitanie detej s cerebral'nym paralichom : prakt. posobie. M. : Prosveshhenie, 2003.
3. Lechebnaja fizkul'tura pri DCP [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://medbookaide.ru> (data obrashhenija: 05.05.2016).
4. Palsy Cerebral. Vse o detskom cerebral'nom paraliche, sovremennye metody diagnostiki, lechenija [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.pcerebral.com> (data obrashhenija: 05.05.2016).
5. O reabilitacii invalidov v Ukraine [Jelektronnyj resurs]. URL: http://kodeksy.com.ua/ka/o_reabilitacii_invalidov_v_ukraine/statja-1.htm (data obrashhenija: 05.05.2016).

© Зотина С. С., Морозова Е. Н., 2016

УДК 376.016:796+796.012.01

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ ЗРЕНИЯ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫМИ ПРАКТИКАМИ

В. Г. Калюжин¹, И. С. Сапранович²

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, 220020, Минск, просп. Победителей, 105

¹E-mail: kvg-med@tut.by

²E-mail: i_sapranovich@mail.ru

Применение креативных телесно-ориентированных практик для развития мелкой моторики у детей с патологией зрения. В статье приводятся коррекционно-развивающая программа развития мелкой моторики у детей с патологией зрения, а так же анализ результатов применения разработанной программы.

Ключевые слова: креативные телесно-ориентированные практики, мелкая моторика рук, патология зрения, дети.

PHYSICAL REHABILITATION OF FINE MOTOR SKILLS OF CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS BODY-ORIENTED PRACTICES

V. G. Kalyujin¹, I. S. Sapranovich²

Belarusian State University of Physical Culture
105, Pobediteley Av., Minsk, 220020, Republic of Belarus

¹E-mail: kvg-med@tut.by

²E-mail: i_sapranovich@mail.ru

The use of creative physically oriented practices of fine motor skills assessment for visually impaired children. The article contains a programme of correction and development of fine motor skills for visually impaired children as well as the analysis of the results of the developed programme.

Keywords: creative physically oriented practices, fine motor skills, visual impairment, children.

Частичная потеря зрения препятствует полноценному физическому развитию основных групп мышц, снижает способность ребенка к развитию координационных способностей. По причине малой двигательной активности мышцы рук оказываются вялыми или слишком напряженными, что сдерживает развитие мелкой моторики и тактильной чувствительности рук [1].

Патология зрения вызывает замкнутость ребенка, ограниченного в общении со здоровыми детьми, не имеющими патологии зрения. Дети с частичной потерей зрения полностью полагаются на визуальную ориентировку и не осознают роли осязания, что является причиной низкого уровня развития осязательной чувствительности и моторики пальцев и кистей рук. Дети с полной потерей зрения познают мир через слух и осязание как средства замещения информации получаемой от зрительных анализаторов [2].

Не менее важно подготовить ребенка к учебному процессу до начала обучения в общеобразовательной школе: научить детей воспринимать и воспроизводить геометрические формы с применением пластилина либо массы для лепки, выполнять точно скоординированные движения и определять физико-механические свойства предметов основываясь на осязательном восприятии, при участии тактильно-двигательного анализатора. Одним из показателей готовности ребенка к школе является уровень развития мелкой моторики.

Недостаток методических материалов вынуждает специалистов в области адаптивного физического воспитания модифицировать программы, используемые у здоровых детей или разрабатывать собственные.

Овладение приемами и способами осязательного восприятия объектов, умение выполнять практические действия при участии тактильно-двигательного анализатора дают детям с нарушением зрения возможность наиболее точно представлять предметы и пространство, что позволяет им быть более активными, любознательными в процессе игры и обучения [3].

Поскольку ребенок познает мир через движение, то ни одна образовательная дисциплина не обладает таким потенциалом для реализации широкого комплекса педагогических задач, как адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура может быть применена в игровой форме, либо в форме элементов креативных телесно ориентированных практик [4].

Играя, дети вырабатывают умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности, что в дальнейшем поможет им в освоении некоторых навыков самообслуживания. Игра является для ребенка одним из важных условий воображаемой ситуации, при которой происходит преобразование образов, накопленных в представлениях в действия. Игры позволяют детям осуществлять оценку и анализ своих действий и сопоставляя их с реальными действиями в жизни.

Применение креативных телесно-ориентированных практик обосновывается возможностью творческого развития и самовыражения занимающихся через движение, за счет интеграции компонентов физической культуры и искусства, объединения духовных и телесных составляющих ребенка с особенностями психофизического состояния здоровья.

Развитие мелкой моторики с раннего детства способствует некоторой компенсации утраченного зрения через осязание и тактильные ощущения. Стоит отметить то, что движение кистью и особенно пальцами имеет первостепенное значение, так как именно эти биомеханические звенья чаще всего соприкасаются с предметами и осуществляют тонкие и дифференцированные действия.

Объектом исследования являлось выявление влияния разработанной коррекционно-развивающей программы на развитие мелкой моторики у детей 5–6 лет с патологией зрения.

На начальном этапе была обоснована цель и сформулированы задачи исследования. Проведен анализ научно-методической литературы, проведен анализ медицинских справок с целью ознакомления с основным диагнозом, сопутствующими заболеваниями, медицинскими противопоказаниями.

Нами был проведен эксперимент на базе Специального ясли-сада № 19 г. Минска компенсирующего типа для детей с нарушениями зрения. Дети 5–6 лет, принявшие участие в эксперименте, были разделены на две группы (экспериментальную и контрольную) по 8 человек в каждой.

Для оценки показателей уровня развития мелкой моторики были использованы 3 группы тестов:

- для определения точной дифференцировки движений пальцев («Застегивание пуговиц», «Расстегивание пуговиц», «Закручивание крышек», «Раскручивание крышек»);
- для определения зрительно-моторной координации в системе «глаз–рука» («Закрепление прищепок», «Выкладывание палочек», «Ощупывание предметов», «Штампование»);
- для выявления уровня развития схватывающей способности кистей рук («Рисование по контуру», «Вырезание по контуру», «Шнуровка», «Заполнение фишками»).

Проведенная сравнительная характеристика показателей тестирования до начала проведения исследования показала: у детей контрольной и экспериментальной групп по своим физическим возможностям были практически одинаковы.

Затем был проведен педагогический эксперимент для обоснования эффективности разработанной нами программы направленной на развитие мелкой моторики. Контрольная группа занималась по традиционной программе адаптивной физической культурой. Занятия проводились в зале два раза в неделю по 20 мин и включали в себя необходимый минимум упражнений: упражнения для воспитания двигательных качеств.

В экспериментальной группе в дополнение к штатным занятиям по адаптивной физической культуре дети занимались по составленной нами коррекционно-развивающей программе (два раза в неделю по 20 мин), которая включала в себя отдельные элементы креативных телесно-ориентированных практик для развития мелкой моторики: самомассаж пальцев рук, пальчиковая гимнастика, лепка из соленого теста, сюжетно-ролевые игры.

Для развития мелкой моторики использовались следующие предметы и инвентарь: мячи (каучуковые, колючие, рифленные, плюшевые); кистевые эспандеры для развития мышечной силы кисти; прищепки бельевые для развития координации движений пальцев рук; зубные щетки для массажа и самомассажа ладоней; платочки; бигуди; счетные палочки; резиночки для волос; тесто.

Задачи программы: развитие умения производить точные движения кистью и пальцами рук; развитие способности координированной работу рук со зрительным восприятием (при его наличии); развитие творческой активности, пространственного мышления, фантазии; формирование навыков исполнительского мастерства; формирование умения воплощать свои идеи в художественный образ; воспитание уважительного отношения к своему и чужому труду.

Каждое занятие, входящее в предложенную нами программу, решало несколько задач, а именно: развитие мелкой моторики рук; повышение уровня зрительно-двигательной координации; совершенствование тактильных и сенсорных ощущений; развитие пространственных представлений; улучшение психоэмоционального состояния.

Занятия были построены следующим образом:

- подготовительная часть (3 мин): самомассаж пальцев рук и пальчиковая гимнастика (включает в себя два упражнения);
- основная часть (14 мин): креативные телесно-ориентированные практики, содержит один из компонентов (лепка из соленого теста либо аппликационная лепка);
- заключительная часть (3 мин): сюжетно-ролевые игры (включает в себя одну либо две игры).

После каждого занятия давалось домашнее задание для самостоятельного выполнения под контролем родителей.

После проведения педагогического эксперимента дети и контрольной, и экспериментальной групп повторно прошли тестирование теми же тестами.

Проведем сравнительную характеристику детей до и после начала проведения занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе (см. таблицу).

Динамика показателей мелкой моторики рук у детей в ходе занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе

Тест	До начала	После окончания	<i>P</i>
Застегивание пуговиц, с	27,63 ± 1,19	23,13 ± 1,24	< 0,05
Расстегивание пуговиц, с	16,13 ± 1,19	13,00 ± 0,67	< 0,05
Закручивание крышек, с	70,50 ± 1,23	65,75 ± 1,08	< 0,05
Раскручивание крышек, с	43,25 ± 0,87	40,25 ± 0,90	< 0,05
Закрепление прищепок, с	89,50 ± 1,14	85,63 ± 0,93	< 0,05
Снятие прищепок, с	36,00 ± 0,99	32,63 ± 0,60	< 0,05
Выкладывание палочек, с	86,38 ± 1,52	80,50 ± 1,43	< 0,05
Ощупывание предметов, с	84,50 ± 1,62	79,13 ± 1,44	< 0,05
Штампование, с	14,88 ± 0,55	12,75 ± 0,53	< 0,05
Шнуровка, с	30,25 ± 1,22	26,88 ± 0,82	< 0,05
Рисование по контуру, с	69,75 ± 1,61	62,38 ± 2,21	< 0,05
Вырезание по контуру, с	118,8 ± 3,13	107,1 ± 2,74	< 0,05
Заполнение фишками, с	41,50 ± 1,13	37,63 ± 0,73	< 0,05

Прослеживается положительная динамика развития схватывающей способности кисти, зрительно-моторной координации в системе глаз-рука и точности дифференцировки движений пальцев рук у детей после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Разработанная нами коррекционная программа эффективно развивает мелкую моторику детей с патологией зрения. Это позволяет рекомендовать разработанную нами коррекционно-развивающую программу с элементами креативных телесно-ориентированных практик для дополнительных занятий по адаптивной физической культуре у детей с патологией зрения.

Применение креативных телесно-ориентированных практик для развития мелкой моторики у детей является перспективным методом не только у детей с депривацией зрения, но и у детей с иными патологиями.

Библиографические ссылки

1. Мишин М. А. Занятия по мелкой моторике и зрительной гимнастике в дошкольном учреждении для детей с косоглазием и амблиопией // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе. 2003. № 4. С. 24.
2. Рымчук Н. С. Пальчиковые игры и развитие мелкой моторики. М. : РИПОЛ Классик, 2008.
3. Смирнова Е. А. Система развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста. СПб. : Детство-пресс, 2013.
4. Любина Г. А. Рука развивает мозг. Минск : Зорны верасень, 2006.

References

1. Mishin M. A. Zanjatija po melkoj motorike i zritel'noj gimnastike v doshkol'nom uchrezhdenii dlja detej s kosoglaziem i ambliopiej // Fizicheskoe vospitanie detej s narusheniem zrenija v detskom sadu i nachal'noj shkole. 2003. № 4. S. 24.
2. Rymchuk N. S. Pal'chikovyje igry i razvitie melkoj motoriki. M. : RIPOL Klassik, 2008.
3. Smirnova E. A. Sistema razvitija melkoj motoriki u detej doshkol'nogo vozrasta. SPb. : Detstvo-press, 2013.
4. Ljubina G. A. Ruka razvivaet mozg. Minsk : Zorny verasen', 2006.

© Калюжин В. Г., Сапранович И. С., 2016

УДК 796:005.591.6

ЗАНЯТИЯ ЦИГУН-ТРЕНИНГА КАК ФАКТОР ДИНАМИКИ ДЕЛОВОЙ УСПЕШНОСТИ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

И. Е. Крамида

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: kramidai@mail.ru

Проведен сравнительный анализ развития в ходе обучения в вузе деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов, проходивших обучение по программе оздоровительного цигун-тренинга (ЦТ), и относительно здоровых студентов (ОЗС) 3 курса, обучавшихся по физической культуре в периоды 2001–2005 и 2010–2015 г. Доказано, что занятия ЦТ более эффективны в плане развития деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов, чем занятия по физической культуре для ОЗС.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, цигун-тренинг, успешность, личность.

EMPLOYMENT THE CHI KUNG-TRAINING AS THE FACTOR OF DYNAMICS OF BUSINESS SUCCESS OF STUDENTS WITH THE WEAKENED HEALTH

I. E. Kramida

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: kramidai@mail.ru

Benchmark analysis of the development of activity success and larval components to success beside students, passable the auditorium education according to the syllabus of improving health Qigong-training (QT) and the 3 cours comparatively health students(CHS) trained on physical culture in the process of education in university at periods 2001–2005 and 2010–2015 is organized in the article. It is proved that the QT is more efficient in plan of the development of activity success and larval components to success beside students than the lessons on physical culture for CHS.

Keywords: students, physical culture, Qigong-training, success, personality.

Студенты, обучаясь в вузе, должны не только получать знания по разным дисциплинам. Чтобы быстрее стать после окончания вуза квалифицированными и успешными специалистами, им нужно, еще обучаясь в вузе, получать опыт успешной деятельности в той или иной сфере. Это сформирует у них личностные качества, дающие им возможность достигать успеха в любой профессиональной деятельности. Интуитивно (а некоторые – осознанно) понимая это, многие студенты, обучаясь в вузе, пробуют себя в какой-либо профессиональной деятельности, проявляют деловую активность и бывают в разной мере успешны в этой деятельности. Необходимо исследовать деловую успешность студентов и предусматривать в учебном процессе вуза технологии, обеспечивающие развитие студентов в этом направлении.

Большое количество студентов вузов имеют нарушения здоровья. Студентов, посещающих занятия по физической культуре для основной группы, можно считать лишь относительно здоровыми (ОЗС), так как многие из них имеют какие-либо заболевания слабой или средней

тяжести. Можно предположить, что эти студенты имеют больше шансов стать успешными во внеучебной деятельности, чем студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). Однако если обеспечить студентам СМГ возможность посещать специальные оздоровительные и развивающие занятия (в рамках дисциплины «Физическая культура»), то их деловая успешность будет не ниже (а возможно, и выше) таковой у ОЗС.

В нашем вузе студенты СМГ проходят обучение по физической культуре в соответствии с программой специализации «Оздоровительный цигун-тренинг» (ЦТ). На занятиях ЦТ студенты выполняют специальные оздоровительные упражнения: релаксационные и суставные разминки, китайскую гимнастику цигун и упражнения по саморегуляции [1].

Ранее нами был проведен анализ личностного развития студентов СМГ в процессе их обучения по программе ЦТ, а также исследование деловой успешности этих студентов [2; 3]. Полученные результаты говорят о высокой эффективности занятий ЦТ в плане развития деловой успешности студентов СМГ. Однако были выявлены некоторые направления, в которых следует совершенствовать ЦТ, и были внесены соответствующие изменения в содержание занятий. Необходимо выяснить, какова теперь эффективность занятий ЦТ в плане развития деловой успешности студентов СМГ.

Успешность любой деятельности базируется на развитии некоторых базовых качеств личности, каждое из которых влияет на деловую успешность. Эти качества личности мы называем личностными компонентами деловой успешности. К ним мы относим пять основных личностных качеств: уверенность, деловую активность, самоконтроль, коммуникабельность, эмоциональную устойчивость. Каждое из них включает в себя несколько частных характеристик – черт характера или способностей человека, которые мы ранее перечисляли [3].

К позитивным личностным изменениям можно отнести такие, при которых степень развития в человеке позитивных личностных качеств, в частности, деловой успешности и пяти ее личностных компонентов, увеличивается.

Для выяснения динамики деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов СМГ, проходящих обучение по программе ЦТ, мы проведем сравнительный анализ изменений шести вышеперечисленных личностных качеств студентов в процессе обучения в вузе в периоды 2001–2005 гг. и в 2010–2015 гг.

Цель работы: исследовать эффективность обучения студентов СМГ по программе ЦТ и ее вероятную динамику в плане повышения деловой успешности студентов и развития у них ее личностных компонентов.

Задачи работы были следующими.

1. Провести сравнительный анализ деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов СМГ, посещавших занятия ЦТ в течение 1–3 лет, и у ОЗС, обучавшихся по физической культуре на 3 курсе, имеющих наилучшие показатели позитивного личностного развития среди ОЗС 1–3 курсов [4].

2. Провести сравнительный анализ деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов СМГ, посещавших занятия ЦТ в периоды 2001–2005 гг. и 2010–2015 гг.

Для проведения исследования отбирались студенты, активно посещавшие занятия по физической культуре. Они были объединены в разные группы студентов, обучавшихся в вузе в 2001–2005 гг. и в 2010–2015 гг. Обозначим эти группы следующим образом (ниже в скобках приведены объемы выборок для групп 2001–2005 и 2010–2015 гг. соответственно): 3 – ОЗС 3 курса (46 и 231 человек), посещавшие типовые занятия по физической культуре; А1 – студенты СМГ, посещавшие занятия ЦТ в течение одного учебного года или менее (45 и 153 человека); А2 – студенты СМГ, посещавшие занятия ЦТ в течение трех или четырех семестров (32 и 53 человека); А3 – студенты СМГ, посещавшие занятия ЦТ в течение пяти или шести семестров (16 и 37 человек). Всего в этом исследовании приняли участие 277 ОЗС 3 курса и более 254 студентов СМГ.

При проведении исследования применялись следующие методы.

1. Опрос. В конце соответствующего учебного года студентам предлагалось оценить по шкале от 0 до 10 баллов степень развития у них разных качеств личности в начале и в конце периода обучения.

2. Первичная математическая обработка результатов опроса каждого студента:

1) подсчет разности конечной и начальной оценок каждой из частных характеристик каждого качества личности – роста оценок за время обучения (в качестве позитивной оценки негативного качества принималась величина $10 - N$, где N – оценка степени развития негативного качества);

2) подсчет среднего значения роста оценок частных характеристик каждого качества личности.

3. Статистические методы обработки данных:

1) подсчет средних значений роста оценок качеств личности для каждой группы опрошенных;

2) оценка достоверности различий между средними величинами по t -критерию Стьюдента.

Различия принимались за существенные при уровне значимости менее 0,05 и трактовались как тенденция к различию при уровне значимости более 0,05, но менее 0,20 (в приведенной ниже таблице такие случаи отмечены звездочкой).

Рассмотрим средний рост оценок деловой успешности и ее личностных компонентов у ОЗС 3 курса и студентов СМГ, посещавших занятия ЦТ, за соответствующий период обучения (1, 2 или 3 года) (см. таблицу).

**Средний рост оценок успешности и ее личностных компонентов
у студентов за период обучения**

Качества личности		Годы	Рост оценок в группах, +(0–10) баллов				Важные значимые соотношения	
			3	А			Для каждого периода времени	В динамике
				A1	A2	A3		
Успешность	1	2001–2005	0,8	0,5	1,3	1,5	'3', A1 < A2, A3	A12 > A11
	2	2010–2015	0,5	0,9	1,0	1,2	'3' < A; A3 > A1	'31' > '32'*
Уверенность	1	2001–2005	1,0	1,1	1,6	2,7	'3', A1 < A2 < A3	'31' > '32'*
	2	2010–2015	0,8	1,1	1,7	2,5	'3' < A; A3 > A2 > A1	
Активность	1	2001–2005	1,0	1,0	0,9	1,6	A3 > A1, A2, '3'	'31' > '32';
	2	2010–2015	0,6	1,1	1,4	1,5	'3' < A; A2, A3 > A1	A22 > A21
Самоконтроль	1	2001–2005	1,0	1,4	1,5	2,2	'3' < A; A3 > A1, A2	'31' > '32'*
	2	2010–2015	0,7	1,5	1,9	2,4	'3' < A; A3 > A2 > A1	A22 > A21
Коммуникабельность	1	2001–2005	1,0	0,7	1,2	2,0	A3 > A1, A2, '3'	A12 > A11
	2	2010–2015	1,0	1,1	1,4	1,9	'3' < A2, A3; A3 > A1	
Эмоциональная стабильность	1	2001–2005	0,0	0,7	1,2	1,3	'3' < A; A2, A3 > A1	A32 > A31
	2	2010–2015	–0,1	0,7	1,1	1,7	'3' < A; A3 > A2 > A2	
Средние по всем качествам	1	2001–2005	0,8	0,9	1,3	1,9	'3', A1 < A2 < A3	'31' > '32';
	2	2010–2015	0,6	1,1	1,4	1,9	'3' < A; A1 < A2 < A3	A12 > A11

Примечания. 3 – данные группы 3, т. е. ОЗС третьего курса, А – данные всех групп студентов СМГ, посещавших занятия ЦТ. Цифры 1 и 2 после основного обозначения группы в последней графе таблицы означают соответственно первый диапазон лет обучения, т. е. 2001–2005 гг., и второй диапазон лет обучения, т. е. 2010–2015 гг. Например, A11 означает данные группы A1, т. е. студентов, посещавших занятия ЦТ в течение одного или двух семестров, в 2001–2005 гг.

Опрос студентов показал, что в оба рассматриваемых диапазона времени рост оценок всех 6-ти качеств личности у всех групп студентов СМГ, посещавших занятия ЦТ, значимо выше, чем у ОЗС того же срока обучения. В 2001–2005 гг. рост оценок четырех личностных компонентов деловой успешности (кроме активности и коммуникабельности), а в 2010–2015 гг.

– всех шести у студентов СМГ после второго года обучения по программе ЦТ значимо выше, чем у ОЗС 3 курса. В 2001–2005 гг. рост оценок двух личностных компонентов деловой успешности (самоконтроля и эмоциональной устойчивости), а в 2010–2015 гг. пяти (кроме коммуникабельности) у студентов СМГ уже после первого года обучения значимо выше, чем у ОЗС 3 курса. Рост оценки коммуникабельности в последние годы у первокурсников, посещающих ЦТ, не отличается значимо от такового у ОЗС 3 курса.

Средний рост оценок по всем личностным компонентам успешности для опрошенных студентов, посещавших занятия ЦТ, в 2001–2005 гг. после второго года обучения, а в 2010–2015 гг. уже после первого года обучения значимо выше, чем у ОЗС 3 курса.

Можно с уверенностью сказать, что развитие личностных компонентов успешности у студентов, посещающих занятия ЦТ, идет более успешно, чем у ОЗС, не проходящих такого обучения.

И в 2001–2005 гг., и в 2010–2015 гг. данные группы А3 значимо выше данных либо группы А1, либо обеих других групп студентов, посещавших занятия ЦТ, для всех компонентов деловой успешности. Средний рост оценок по всем личностным изменениям групп студентов, обучавшихся по программе ЦТ в течение одного, двух и трех лет последовательно значимо растет. Это означает, что развитие деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов, посещающих занятия ЦТ, растет с увеличением длительности обучения.

Сравнение данных 2001–2005 и 2010–2015 гг., показывает, что наблюдается отрицательная динамика роста оценок деловой успешности у ОЗС 3 курса.

Также видно, что в 2010–2015 гг. рост оценок развитости пяти из шести компонентов деловой успешности (кроме уверенности) у студентов СМГ, посещавших занятия ЦТ, после одного, двух или трех лет обучения значимо выше, чем в 2001–2005 гг. Рост уверенности в эти два диапазона времени не различается значимо. Средний рост оценок по всем 6-ти качествам личности после первого года обучения в последние годы значимо выше, чем 10 лет назад, после 2 и 3 курсов – не изменился значимо.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы.

У студентов СМГ, проходящих обучение по программе ЦТ, растет деловая успешность и развиваются ее личностные компоненты. Интенсивность этих изменений выше, чем у ОЗС, проходящих обучение по физической культуре в основной группе.

Деловая успешность студентов и развитость ее личностных компонентов растет с увеличением длительности их обучения по программе ЦТ.

Развитие деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов, проходящих обучение по программе ЦТ, в 2010–2015 гг. после первого года обучения повысилось, а на втором и третьем годах обучения не изменилось по сравнению с 2001–2005 гг.

Занятия ЦТ являются важным фактором динамики деловой успешности студентов с ослабленным здоровьем.

Библиографические ссылки

1. Крамида И. Е. Цигун–тренинг для студентов с ослабленным здоровьем / И. Е. Крамида // Проблемы и перспективы физического воспитания учащейся молодежи в современном образовательном процессе : материалы регион. науч.-практ. конф. / Сиб. гос. техн. ун-т. Красноярск, 2014. С. 7–9.

2. Крамида И. Е., Иноземцева В. В. Цигун-тренинг как фактор личностного развития студентов с ослабленным здоровьем // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: проблемы и перспективы развития : материалы Междунар. электрон. науч.-практ. конф. / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2014. С. 81–84.

3. Крамида И. Е. Занятия практикума на основе гимнастики цигун как фактор деловой успешности студентов с ослабленным здоровьем // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта : сб. ст. Всерос. науч.-метод. и науч.-практ. конф. : вып. 7 / Моск. гос. строит. ун-т. М., 2014. С. 285–291.

4. Крамида И. Е. Позитивные личностные изменения у относительно здоровых студентов 1–3 курсов // Наука и образование : материалы Всерос. конф. Т. 3, ч. 4. Педагогика и психология / Том. гос. пед. ун-т. Томск, 2005. С. 117–122.

References

1. Kramida I. E. Cigun–trening dlja studentov s oslablennym zdorov'em / I. E. Kramida // Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya uchashhejsja molodezhi v sovremennom obrazovatel'nom processe : materialy region. nauch.-prakt. konf. / Sib. gos. tehn. un-t. Krasnojarsk, 2014. S. 7–9.

2. Kramida I. E., Inozemceva V. V. Cigun-trening kak faktor lichnostnogo razvitija studentov s oslablennym zdorov'em // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaja reabilitacija i rekreacija v vysshih uchebnyh zavedenijah: problemy i perspektivy razvitija : materialy Mezhdunar. jelektron. nauch.-prakt. konf. / Sib. gos. ajerokosmich. un-t. Krasnojarsk, 2014. S. 81–84.

3. Kramida I. E. Zanjatija praktikuma na osnove gimnastiki cigun kak faktor delovoj uspeshnosti studentov s oslablennym zdorov'em // Aktual'nye voprosy fizicheskogo vospitaniya i sporta : sb. st. Vseros. nauch.-metod. i nauch.-prakt. konf. : vyp. 7 / Mosk. gos. stroit. un-t. M., 2014. S. 285–291.

4. Kramida I. E. Pozitivnye lichnostnye izmenenija u otnositel'no zdorovyh studentov 1–3 kursov // Nauka i obrazovanie : materialy Vseros. konf. Т. 3, ch. 4. Pedagogika i psihologija / Том. гос. пед. un-t. Томск, 2005. S. 117–122.

© Крамида И. Е., 2016

УДК 797.123.1+616.21+796.01:615.8

**ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕБЛЕЙ,
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**

К. С. Марук¹, Л. В. Пальвинская², О. И. Крученко³

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, 220020, Минск, просп. Победителей, 105

¹E-mail: ksyusha_yanovich@mail.ru

²E-mail: palvinka.li@mail.ru

³E-mail: ksyusha_yanovich@mail.ru

Рассмотрен вопрос профилактики заболеваний органов дыхания у спортсменов, занимающихся гребле, разработана программа восстановления и проведена оценка ее эффективности.

Ключевые слова: спорт, гребной спорт, дыхание, профилактика, заболевание, исследование, эксперимент.

**RECOVERY PROGRAM ATHLETES INVOLVED IN ROWING
FOR THE PREVENTION OF RESPIRATORY DISEASES**

K. S. Maruk¹, L. V. Palvinskaya², O. I. Kruchenok³

Belarusian State University of Physical Culture
105, Pobediteley Av., Minsk, 220020, Republic of Belarus

¹E-mail: ksyusha_yanovich@mail.ru

²E-mail: palvinka.li@mail.ru

³E-mail: ksyusha_yanovich@mail.ru

Studied the prevention of diseases of the respiratory system in athletes involved rowing, developed the reconstruction program and evaluated the effectiveness of the developed program of recovery.

Keywords: sport, rowing, breathing, prevention disease, research, experiment.

Академическая гребля – вид спорта, в котором спортсмен задействует практически все мышцы тела, обладает высоким уровнем выносливости и показателями дыхательной системы (гребцы имеют наибольшую емкость легких). Однако тренировочные занятия проходят в водной среде на открытом воздухе, что является фактором риска заболеваний дыхательной системы. Наиболее часто встречаемые из них – это бронхит и пневмония.

Заболевания органов дыхания у спортсменов, занимающихся греблей, представляют одну из наиболее актуальных проблем ввиду их значительной распространенности и высокого риска легочных и внелегочных осложнений [1].

В связи со сложившейся ситуацией, возрастает необходимость комплексного воздействия работников здравоохранения и специалистов, занимающихся подготовкой спортсменов для укрепления их здоровья. Требуется расширение спектра средств физической и психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе. Это будет способствовать созданию необходимых условий для формирования, сохранения, укрепления здоровья спортсменов.

Лечебная физкультура назначается при заболеваниях органов дыхания как средство патогенетической и неспецифической стимулирующей терапии. Физические упражнения,

вовлекающие в работу мышцы грудной клетки и верхних конечностей, способствуют улучшению лимфо- и кровоснабжения бронхолегочной системы в силу анатомических, функциональных и моторно-висцеральных взаимоотношений [2].

Цель исследования: оценить эффективность разработанной программы восстановления спортсменов, занимающихся греблей для профилактики заболевания органов дыхания.

Для достижения цели использовались следующие методы, которые проводились до начала и после ее применения:

- изучение функционального состояния кардиореспираторной системы (пикфлоуметрия, спирометрия, пробы: Штанге, Генчи, Руфье);
- тестирование физической подготовленности (бег 60 м, прыжок в длину с места, челночный бег 4×9 м, наклон вперед из положения сидя, динамометрия, бег 1 000 м);
- антропометрические измерения (длина и масса тела, окружность грудной клетки (ОГК));
- математико-статистическая обработка данных исследования (среднее арифметическое, среднее квадратическое отклонение, стандартная ошибка среднего арифметического, критерий Стьюдента).

Исследование организовано на базе специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва (СДЮШОР) при открытом акционерном обществе «Лакокраска» по академической гребле в городе Лида, Гродненской области, Республики Беларусь. Под наблюдением находилось 16 человек, средний возраст которых составил $15,8 \pm 2,3$ лет. Они были разделены на экспериментальную и контрольную группу, по 8 человек в каждой. Контрольная группа занималась по методике СДЮШОР, которая включала только тренировочные занятия. Для лиц экспериментальной группы была разработана программа восстановления, в которой, помимо тренировочных занятий, были добавлены следующие мероприятия:

- дыхательная гимнастика проводилась на каждом тренировочном занятии в лодке перед началом гребковых движений. Каждое упражнение повторялось от 3 до 5 раз, время выполнения дыхательной гимнастики – 10 мин;
- лечебная гимнастика проводилась 3 раза в неделю по 20 мин под руководством инструктора;
- самостоятельные занятия проводились ежедневно;
- аутогенная тренировка выполнялась ежедневно до начала тренировочного занятия и после его завершения.

У спортсменов контрольной и экспериментальной группы изучено функциональное состояние кардиореспираторной системы, физическое развитие и подготовленность в начале исследования, а также после 10 недель занятий.

Физическое развитие и подготовленность, функциональное состояние кардиореспираторной системы до применения программы восстановления, у спортсменов контрольной и экспериментальной групп значимо не отличались ($p > 0,05$).

После применения программы восстановления, для профилактики заболевания органов дыхания у спортсменов, занимающихся греблей, показатели физического развития, физической подготовленности и функционального состояния кардиореспираторной системы у лиц экспериментальной группы улучшились в большей степени, по сравнению с представителями контрольной (рис. 1).

У спортсменов обеих групп отмечается снижение массы тела. Это связано с тем, что гребной спорт предполагает большие нагрузки аэробной направленности, которые способствуют сжиганию жирового компонента организма. Также увеличилась окружность грудной клетки на вдохе у спортсменов экспериментальной группы, что свидетельствует об улучшении экскурсии грудной клетки и повышении функциональных возможностей органов дыхания.

Скоростные способности при выполнении теста 60 м у лиц КГ ухудшились на 0,1 %, а у лиц ЭГ улучшились на 3,1 %. Координационные способности при выполнении теста челночный бег у спортсменов КГ ухудшились на 1 %, у лиц ЭГ улучшились на 1,2 %. Спортсмены КГ и ЭГ преодолели 1 000 м быстрее в конце исследования на 0,5 % и 5 %

соответственно. Таким образом, тенденция улучшения выносливости, скоростных и координационных способностей, в большей степени характерна для спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной (рис. 2).

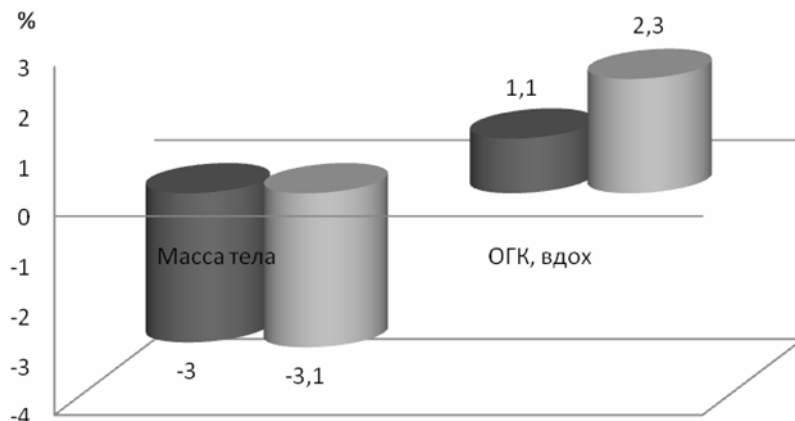


Рис. 1. Динамика показателей физического развития у спортсменов контрольной и экспериментальной групп после применения программы восстановления:

■ – контрольная группа; ■ – экспериментальная группа

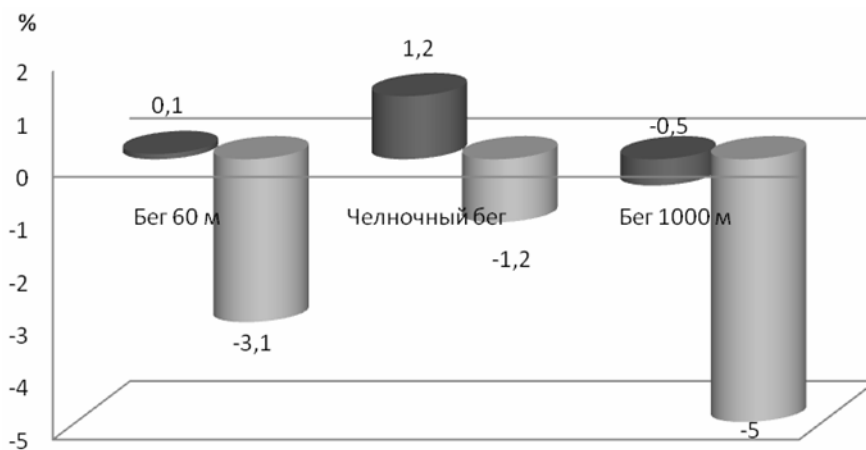


Рис. 2. Динамика развития скоростных, координационных способностей и аэробной выносливости у спортсменов контрольной и экспериментальной групп после применения программы восстановления:

■ – контрольная группа; ■ – экспериментальная группа

Скоростно-силовые способности при выполнении прыжка в длину с места у лиц КГ не изменились, у представителей ЭГ увеличились на 2 %. Гибкость при выполнении наклона вперед у спортсменов КГ не изменилась, у лиц ЭГ увеличился на 6,9 %. Сила мышц правой кисти у представителей КГ увеличилась на 3,4 %, у лиц ЭГ – 7 %. Сила мышц левой кисти у спортсменов КГ увеличилась на 3,8 %, у лиц ЭГ – 14 %. Из рис. 2 следует, что показатели контрольно-педагогических тестов в большей степени увеличились у лиц ЭГ, чем у спортсменов КГ (рис. 3).

Пиковая скорость выдоха при проведении пикфлоуметрии у лиц КГ улучшились на 0,8 %, а у спортсменов ЭГ на 2,8 %. Показатели жизненной емкости легких при проведении спирометрии у представителей КГ улучшились на 0,3 %, у лиц ЭГ на 3,2 %. Тенденция улучшения результатов пикфлоуметрии и спирометрии, в большей степени характерна для спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной (рис. 4).

Задержка дыхания на вдохе при проведении пробы Штанге у лиц КГ улучшились на 1,5 %, а у представителей ЭГ на 3 %. Задержка дыхания на выдохе при проведении пробы Генчи у спортсменов КГ улучшились на 2,7 %, у лиц ЭГ на 7,2 %. Средние показатели пробы

индекса Руфье у спортсменов КГ улучшились на 3,1 %, а у представителей ЭГ на 15 %. Тенденция улучшения результатов проб Штанге, Генчи и Руфье в большей степени характерна для спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной (рис. 5).

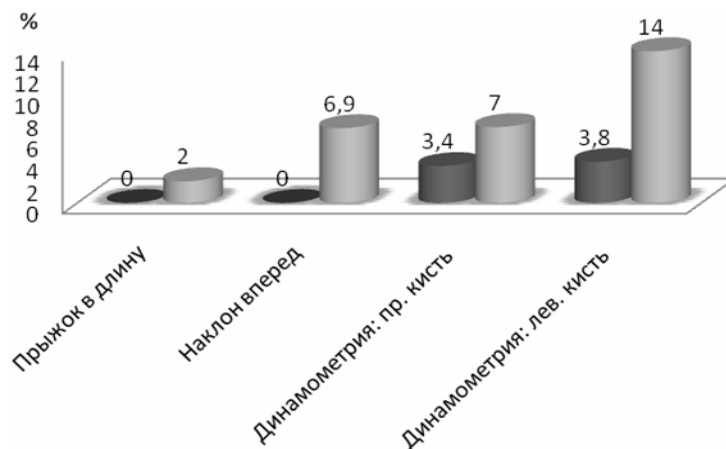


Рис. 3. Динамика развития собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и гибкости у спортсменов контрольной и экспериментальной групп после применения программы восстановления:

■ – контрольная группа; □ – экспериментальная группа

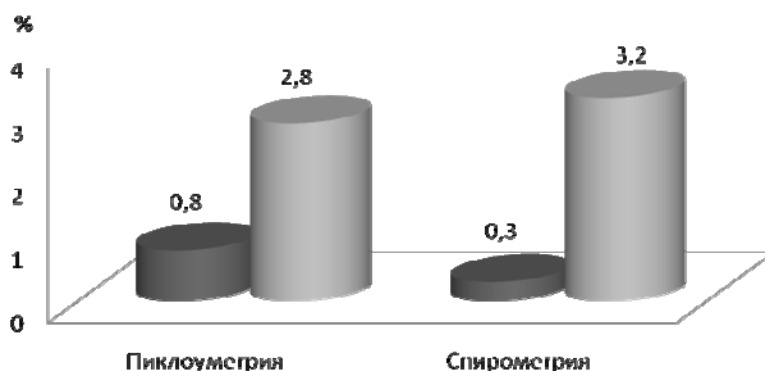


Рис. 4. Динамика показателей функционального состояния дыхательной системы у спортсменов контрольной и экспериментальной групп после применения программы восстановления:

■ – контрольная группа; □ – экспериментальная группа

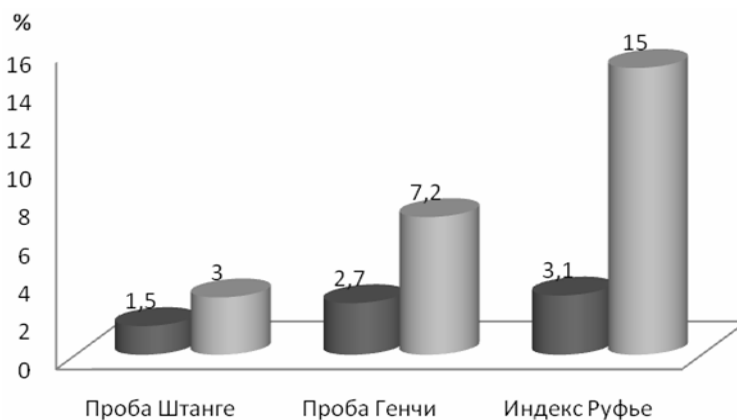


Рис. 5. Динамика показателей функционального состояния кардиореспираторной системы у спортсменов контрольной и экспериментальной групп после применения программы восстановления:

■ – контрольная группа; □ – экспериментальная группа

На основе выше изложенного необходимо отметить об эффективности разработанной программы свидетельствует улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы и физической подготовленности в большей степени у спортсменов, занимающихся греблей, экспериментальной группы, по сравнению с контрольной.

Библиографические ссылки

1. Кокосов А. Н., Стрельцова Э. В. Лечебная физическая культура в реабилитации больных с заболеваниями легких. М. : Медицина, 1987.
2. Николайчук Л. В., Николайчук Э. В. Лечение заболеваний органов дыхания. Минск : Совр. слово, 2004.

References

1. Cocosov A. N., Streltsova E. V. Therapeutic physical culture in rehabilitation of patients with lung diseases. M. : Medicine, 1987.
2. Nikolaychuk L. V., Nikolaichuk E. V. Treatment of diseases of the respiratory system. Minsk : Modern word, 2004.

© Марук К. С., Пальвинская Л. В., Крученюк О. И., 2016

УДК 796.379

АКТИВНЫЙ И ПАССИВНЫЙ ОТДЫХ СТУДЕНТОВ НА ОСТРОВЕ ТАТЫШЕВ

А. А. Мясоедова¹, Т. В. Лепилина²

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

²E-mail: lepilinatat@mail.ru

В городе Красноярске находится остров Татышев, который считается развлекательно-оздоровительным центром города. Студентам предлагается большое количество услуг для активного и пассивного отдыха. Проходят любительские соревнования по футболу и баскетболу, а также работает прокат велосипедов и роликов. Для молодежи проводятся развлекательные программы, а любители пассивного отдыха всегда найдут тихий уголок с возможностью полюбоваться природой.

Ключевые слова: студент, студенческая молодежь, отдых, активный, пассивный, остров Татышев, здоровье.

ACTIVE AND PASSIVE RECREATION STUDENTS ON THE ISLAND TATYSHEV

A. A. Miasoedova¹, T. V. Lepilina²

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

²E-mail: lepilinatat@mail.ru

In the city of Krasnoyarsk is Tatyshev island, which is considered the entertainment and health center. For the student is offered a large number of services for active and passive recreation. Pass amateur competitions in football and basketball, as well as bicycle rental and roller. For youth entertainment program, and fans of passive recreation will always find a quiet corner with the possibility to enjoy nature.

Keywords: student, student youth, recreation, active, passive, island Tatyshev, health

Современная экологическая ситуация постоянно подвергает испытаниям здоровье студенческой молодежи. Утренние и вечерние пробки, загрязненная экология, напряженная работа и учеба, вечная спешка – все эти и многие другие аспекты жизни в таком большом городе, как Красноярск, сильно влияют на нервную систему и иммунитет студентов. В такой нездоровой обстановке, психологическая разгрузка и укрепление иммунитета необходимая мера для каждого студента, который хочет жить полноценной жизнью, быть здоровым физически и устойчивым психологически. Наиболее естественный и эффективный способ укрепить здоровье – заниматься активными видами отдыха. В зависимости от таких факторов, как физическая подготовка и географическое место проживания, каждый человек может подобрать для себя наиболее подходящий или интересный вид. Немаловажным фактором при выборе является увлечения и хобби данного человека или группы молодых людей.

Активный отдых – явление не такое уж частое, но в последнее время все быстрее набирающее популярность. В студенческой среде становится модно и важно – следить за собой, своим здоровьем и образом жизни. И все больше молодых людей начинают бросать вредные

привычки, связанные с алкоголем, курением, питанием, обзаводятся необходимой экипировкой и отправляются покорять интересные их вершины. Ведь активный отдых – это не только здоровье, но и масса необычных острых ощущений, которые так необходимы юному поколению, полному энергии и духа авантюризма!

Активный отдых – способ проведения свободного времени, разновидность хобби, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими активной физической работы организма, работы мышц, всего тела. Активный отдых чаще всего предполагает непрофессиональное занятие какими-нибудь видами спорта. По месту занятий активным отдыхом можно заниматься в городе и за городом (на море, на природе, в горах, на воде и т. п.). По организационным основам активный отдых делится на организованный и неорганизованный. Организация происходит за счет туристских клубов, турфирм и туристических агентств. В качестве организатора тура может выступить какой-нибудь центр или туристический клуб. К неорганизованным формам можно отнести самостоятельный туризм.

По сезонности можно выделить три основные: летом, зимой или в межсезонье. По составу участников можно выделить две формы активного отдыха – индивидуальный и групповой. По степени физической нагрузки на организм человека: требующий больших физических затрат, средней и малой степени физической нагрузки.

Пассивный отдых – это времяпровождение в относительном покое всего организма, в отсутствие какой либо активной деятельности. Этот вид отдыха предполагает спокойные, не обремененные не каким напряжением действия, преимущественно без потока мыслей с какими-то сложными задачами.

Пассивный отдых, в отличие от активного, предполагает относительный покой, расслабление, отсутствие активной двигательной деятельности, позволяет попросту не совершать никаких лишних движений. Этот вид отдыха предполагает спокойное, размеренное времяпровождение, относительно не обремененное напряжением, потоком мыслей и какими-то сложными задачами. Некоторые люди любят пассивный отдых проводить в одиночестве, чтобы никто им не мешал полностью расслабиться.

К пассивному виду отдыха можно отнести просмотр фильма лежа на диване перед телевизором, принятие ванны, получение загара в солярии или на пляже и др., т. е. это «ленивый» вид отдыха. Не следует, кстати, путать пассивный отдых с вынужденным бездействием (например, с ожиданием), которое отдыхом не является вообще. Пассивный отдых показан, если молодой человек устал физически или истощен эмоционально, если учеба несет напряженный график занятий, работа связана с неблагоприятными условиями, если он себя неважно чувствует или у него существуют проблемы личного характера.

Пассивный отдых менее эффективен, после него отмечается замедленная и затрудненная вработываемость, т. е. замедленное переключение на активную повседневную деятельность, связанную с физическими и умственными нагрузками, принятием решений. Это связано с тем, что в состоянии покоя уменьшается потребность организма в кислороде и значительно сокращается число работающих капилляров, снижаются резервные возможности организма.

Постоянный пассивный отдых с низкой физической нагрузкой в течение дня постепенно приводит:

- к повышению массы тела;
- низкому эмоциональному фону и развитию депрессивных состояний;
- увеличению потребления стимуляторов типа алкоголя, кофе, никотина и высокому риску развития зависимости от них;
- усилению выведения кальция из организма и высокому риску развития остеопороза;
- повышению вязкости крови и склонности к тромбообразованию;
- развитию «вегетативных болезней».

Если по времени пассивный отдых продолжается дольше, чем это необходимо для восстановления сил, он становится бесцельным и переходит в стадию развлечения и получения

удовольствия, может привести к разрушению, агрессии, выплеску накопившейся в процессе восстановления сил энергии, что часто можно наблюдать среди незанятой молодежи.

Несмотря на однозначно большую пользу активного отдыха для здоровья, в некоторых случаях эти два вида отдыха можно совмещать, чтобы выходные, каникулы или отпуск проходили максимально эффективно.

Само понятие отдыха – очень широкое, оно включает в себя множество самых различных способов времяпрепровождения на природе в любое время года и на любой вкус. Каждый молодой человек может подобрать для себя удобное время и интересный ему вид отдыха.

Остров Татышев в Красноярске – это один из наиболее живописных островов города. История, как всегда, уходит корнями вглубь веков, когда на территории современного Красноярска процветало Сибирское ханство. Жил здесь князь, славился несметными табунами лошадей и прозывался он Татыш. С тюркского языка слово «татыш» переводиться как «ласковый», что полностью оправдывает название острова. Еще несколько десятков лет назад этот остров был необитаемым, однако на сегодняшний день он является наиболее посещаемым в Красноярске. Прежде всего, остров привлекателен тем, что он находится вдали от шумного города, а его великолепная природа манит сотни людей.

2006 г. – начало развития острова Татышев как места для занятий физической культурой, спортом и активным отдыхом. КРАССПОРТ впервые провел на острове спортивный праздник «Стартуют все», который и лег в основу проекта физкультурно-оздоровительного центра «Татышев-парк». Начиная с этого года, в соревнованиях стало возможным участвовать на велосипедах, для чего была построена специальная велосипедная дорожка.

2007 г. – проведение мероприятий, посвященных открытию и закрытию спортивного праздника «Стартуют все». Кроме уже представленных на тот момент видов передвижения в данном проекте – бега и езды на велосипеде – в программу соревнований добавляется езда на роликах.

2008 г. – начало непосредственного обустройства «Татышев-парка». Проектирование первых плоскостных сооружений, строительство новых и расширение старых велодорожек.

2009 г. – был перекрыт доступ авто-мототехники и организованы автопарковки для комфортного пребывания в «Татышев-парке» приверженцев активного и здорового образа жизни.

2010–2011 гг. – «Татышев-парк» стал работать в круглогодичном режиме: в зимний период на острове заливается самая большая ледовая площадка в городе и работают лыжные трассы. Проведены работы по расширению велодорожки, появились площадки для игровых видов спорта (футбольные, баскетбольные и волейбольные), сама велодорожка стала освещенной (с использованием солнечной энергии). В 2011 году на острове Татышев впервые прошли официальные соревнования федерального уровня – чемпионат России по дуатлону.

2012 г. – была приобретена специальная техника – ратрак (снегоуплотнительная машина на гусеничном ходу) и снежная пушка (устройство для производства искусственного снега) для более качественной подготовки лыжной трассы в зимний период.

2013 г. – завершено строительство еще одной велодорожки протяженностью около 3 км с местами для отдыха и гимнастическими кармашками. Была построена специализированная площадка для занятий современным направлением уличной гимнастики – «Воркаут», представляющая собой комплекс из гимнастических снарядов для выполнения упражнений с использованием веса собственного тела. Специально к эстафете олимпийского Огня «Сочи-2014» была обустроена олимпийская площадка. Сама эстафета прошла в Красноярске в ноябре 2013 г. На острове Татышев олимпийский Огонь проехал на велосипеде и проплыл по Енисею в руках представителей клубов моржевания.

«Татышев-парк» – одна из визитных карточек Красноярска, включен в экскурсионные программы для гостей города. Физкультурно-оздоровительный центр «Татышев-парк» работает в режиме свободного (бесплатного) доступа горожан и гостей города. В парке также созданы условия для занятий физической культурой людям с ограниченными возможностями и представителям старшего поколения.

Общая площадь физкультурно-оздоровительного парка составляет 150 га. Парк окаймлен сетью велодорожек высокого качества асфальтирования общей протяженностью свыше 9 км. Парк включает в себя: зоны игровых площадок, тренажерных и детских городков, настольного тенниса, спокойного отдыха с лужайками, дорожками для бега и прогулок, пляжные зоны, площадку для уличной гимнастики.

При въезде на остров со стороны левого берега организовано кольцевое движение, предусмотрены парковочные места для автотранспорта. Разработана система «Правил движения на о. Татышев», включающая в себя комплекс указателей и разметку полотна велосипедных и беговых дорожек, в том числе, с односторонним движением.

Отличительной особенностью парка является органичное сочетание обустраиваемых на острове плоскостных спортивных объектов (без капитальных строений) и природного ландшафта. На территории физкультурно-оздоровительного парка запрещена продажа алкогольной и никотиновой продукции.

Зоны парка:

- зона археологического наследия (водозаборы);
- зона центрального комплекса в районе Октябрьского моста (именно здесь расположены основные спортивные площадки);
- зона пешеходного моста;
- зона западного лесопаркового комплекса (дендрарий, зона тихого отдыха, сады);
- зона восточного лесопаркового комплекса (спортивно-тренировочные площадки, поле для гольфа, скалодром, а также зоны тихого отдыха, в том числе для рыбалки).

Появление парка имеет огромный положительный общественный и политический резонанс, в части обеспечения инвестиционной привлекательности социальной сферы, и сферы физической культуры и спорта в том числе, и создания условий для реализации общественных инициатив.

Отличительной особенностью парка является органичное сочетание обустраиваемых на острове плоскостных спортивных объектов (без капитальных строений) и природного ландшафта.

При правильном выборе территории и рациональной организации посещения природный парк может и должен обеспечить получение существенного социально-экономического эффекта. Парк будет оказывать большое средостабилизирующее влияние на окружающие его территории, особенно на антропогенные ландшафты, поддерживая этим их экологическую устойчивость. Он будет выполнять многие ресурсно-охранные функции, также имеющие определенное экономическое значение.

Считается, что активный отдых приносит здоровью больше пользы, однако многие врачи и ученые говорят о том, что выбирать вид времяпровождения нужно индивидуально, учитывая работоспособность и занятость человека в течение рабочего дня. Молодым людям, студентам, конечно же, лучше заниматься активным отдыхом, или сделать упор хотя бы частые прогулки на природе, так как студенты проводят очень много времени за компьютером, в библиотеках во время подготовки к экзаменам, что негативно влияет на организм. Чтобы резкая перемена смены деятельности не отразилась на организме отрицательно, нужно подбирать отдых с умом.

Единственное препятствие, которое может возникнуть на пути к желанию заняться активным отдыхом – отсутствие необходимой для оздоровительных прогулок территории в мегаполисах и городах России. К счастью, в Красноярске находится остров Татышев, который считается развлекательно-оздоровительным центром города. Администрация парка предлагает большое количество услуг не только для любителей воскресных прогулок, но и для любителей активного отдыха и спортсменов-профессионалов. На площадках permanently проходят любительские соревнования по футболу и баскетболу, а также работает прокат велосипедов и роликов. Для молодежи проводятся развлекательные программы, а любители пассивного отдыха всегда найдут тихий уголок с возможностью полюбоваться природой [1–4].

Библиографические ссылки

1. Аппенянский А. И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме : учеб. пособие / Рос. междунар. акад. туризма. М. : Сов.спорт, 2006.
2. Вишняк А. И., Тарасенко В. И. Культура молодежного досуга. Киев: Дума. 2001. С. 123–124.
3. Отнюкова М. С. Жизненный стиль как фактор формирования досугового пространства // Досуг. Социальные и экономические перспективы : сб. науч. ст. / Саратов. гос. техн. ун-т. Саратов, 2003. С. 84–87.
4. Седова Н. Н. Досуговая активность молодежи // Социологические исследования. 2009. № 12. С. 56–59.

References

1. Appenjanskij A. I. Rekrealogija: trenirovochnyj process v aktivnom turizme : ucheb. posobie / Ros. mezhhdunar. akad. turizma. M. : Sov.sport, 2006.
2. Vishnjak A. I., Tarasenko V. I. Kul'tura molodezhnogo dosuga. Kiev: Duma. 2001. S. 123–124.
3. Otnjukova M. S. Zhiznennyj stil' kak faktor formirovanija dosugovogo prostranstva // Dosug. Social'nye i jekonomicheskie perspektivy : sb. nauch. st. / Saratov. gos. tehn. un-t. Saratov, 2003. S. 84–87.
4. Sedova N. N. Dosugovaja aktivnost' molodezhi // Sociologicheskie issledovanija. 2009. № 12. S. 56–59.

© Мясоедова А. А., Лепилина Т. В., 2016

УДК 376.4.016:796

РАЗВИТИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ У УЧАЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ НА УРОКАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В. З. Поболь, Д. А. Варец, А. А. Обелевский

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы
Республика Беларусь, 230005, г. Гродно, ул. Захарова, 32
E-mail: Pobol_WZ@mail.ru

Дано научное обоснование эффективности использования подвижных игр для развития пространственной ориентировки на уроках адаптивной физической культуры с учащимися 6–7 классов, имеющих нарушения зрения.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, пространственная ориентировка, учащиеся, урок, нарушения зрения, подвижные игры, эксперимент.

DEVELOPMENT OF SPATIAL ORIENTATION OF STUDENTS HAVING VISUAL IMPAIRMENT ON THE LESSONS OF ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING

V. Z. Pobol, D. A. Varets, A. A. Obelevskiy

Ya. Kupala State University of Grodno
32, Zaharov Str., Grodno, 230005, Republic of Belarus
E-mail: Pobol_WZ@mail.ru

The article gives a scientific substantiation of efficiency of use of outdoor games for the development of spatial orientation in the classroom adaptive physical education with students of 6–7 classes with visual impairment.

Keywords: Adaptive physical training, spatial orientation, students, class, impairment, outdoor games, experiment.

Способность ориентироваться в пространстве свойственна человеку с самого начала его жизни. Развитие и протекание данной способности зависит от меры освоения окружающей его действительности, возникающей вследствие образования сложных интермодальных межанализаторных связей. Ученые указывают, что основные этапы познания пространства у детей со зрительной депривацией, в отличие от здоровых сверстников, протекают в более поздние сроки и характеризуются большой временной продолжительностью и своеобразием. Нарушение или отсутствие функции зрения сопровождается недоразвитием важнейших компонентов пространственного различения ребенка: неправильное восприятие предметов, неверное определение их пространственных отношений, и как результат, затруднения в практической пространственной ориентировке [1].

Доказано, что обилие вновь вводимых учителем словесных обозначений пространственных признаков, не подкрепленных соответствующими практическими действиями учеников и специальной тренировкой анализаторов, является основной причиной трудностей в формировании пространственной ориентировки даже у детей с нормальным развитием. Учащиеся со зрительной депривацией при перенасыщении обучения вербальными методами в условиях их недостаточной подкрепленности практической, предметной деятельностью

и собственным двигательным опытом усваивают пространственные отношения лишь частично. Поэтому, по мнению специалистов, следует уделять внимание не только видам и формам работы, учитывающим практическое преобразование пространства, овладение двигательными способами восприятия и моделирования его свойств, но и включать задания, основанные на раздельной тренировке анализаторов, принимающих непосредственное участие в управлении двигательным действием [2].

Собственный исследовательский опыт и результаты работ других авторов показывают, что подвижная игра является достаточно эффективным средством развития пространственной ориентировки, построенным на разнообразных движениях [3; 4]. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия (с предметами или без них), выполняемые в рамках правил. Сюжет, правила и двигательные действия составляют содержание каждой подвижной игры.

Целью нашего исследования явилось научное обоснование эффективности использования подвижных игр для развития пространственной ориентировки на уроках адаптивной физической культуры (АФК) с учащимися 6-7 классов, имеющих нарушения зрения.

Исследование осуществлялось в рамках педагогического эксперимента, организованного на базе ГУО «Гродненская специальная общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушениями зрения». В исследовании приняли участие школьники 6–7 классов в количестве: экспериментальная ($n = 10$, из них 4 девочки и 6 мальчиков) и контрольная группы ($n = 11$, из них 5 девочек и 6 мальчиков). Все дети имеют диагноз, связанный с нарушением функции зрения.

Сущность педагогического эксперимента заключалась в том, что в экспериментальной группе в содержание урока по АФК были включены игровые задания, учитывающие особенности распределения учебного материала для учащихся 6–7 классов, направленные на развитие пространственной ориентировки.

Подбор средств осуществлялся с учетом психофизических особенностей учащихся, материально-технической базы школы. Каждая подвижная игра характеризовалась конкретной поставленной задачей на урок по развитию ориентировки в пространстве, оптимальной физической нагрузкой, рекомендуемым временем выполнения, темпом, временем отдыха.

Очередность составления комплексов зависела от принципа повышения координационной сложности от урока к уроку и от методических приемов, предъявляемых к упражнениям координационного характера, в частности для развития ориентировки в пространстве. Методика применялась во всех частях урока: подготовительной, основной и заключительной (по одной игре в каждой части) в виде дополнительных упражнений для развития данной способности. За время эксперимента в каждом классе было проведено по 32 урока АФК, где непосредственно использовались подвижные игры.

Сложность выполнения игр увеличивалась за счет следующих методических приемов:

- полного исключения зрительного анализатора;
- введения заданного направления движения;
- использования дополнительного раздражения вестибулярного аппарата;
- изменения скорости выполнения движения;
- использования спортивного инвентаря;
- изменения исходных и конечных положений конечностей.

В контрольной группе развитие пространственной ориентировки осуществлялось на основании программного материала учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

В качестве оценки влияния подвижных игр на развитие пространственной ориентировки нами применялись следующие тесты: тест на оценку равновесия, челночный бег 4×9 м в нашей модификации, ходьба с закрытыми глазами по коридору длиной 20 м и шириной 1 м, метание теннисного мяча в цель, бег на звуковой сигнал.

В результате проведенного исследования в экспериментальной группе (мальчики) мы наблюдали достоверность изменений по показателям, характеризующим координационные способности (пространственную ориентировку) в тестах на равновесие (с $44,34 \pm 15,23$ по $59,56 \pm 16,19$ с, $p < 0,01$), беге на звуковой сигнал (с $5,64 \pm 0,61$ по $3,87 \pm 0,38$ с, $p < 0,05$) (рис. 1).

Сравнительная характеристика показателей в экспериментальной группе (девочки) выявила достоверность изменений в следующих тестах: «Ходьба с закрытыми глазами по коридору длиной 20 м и шириной 1 м. Вариант 1» (с $14,07 \pm 1,21$ м по $18,56 \pm 1,08$ м, $p < 0,01$), «Метание теннисного мяча в цель» (с $1,51 \pm 0,11$ раз по $2,11 \pm 0,15$ раз, $p < 0,05$) (рис. 2).

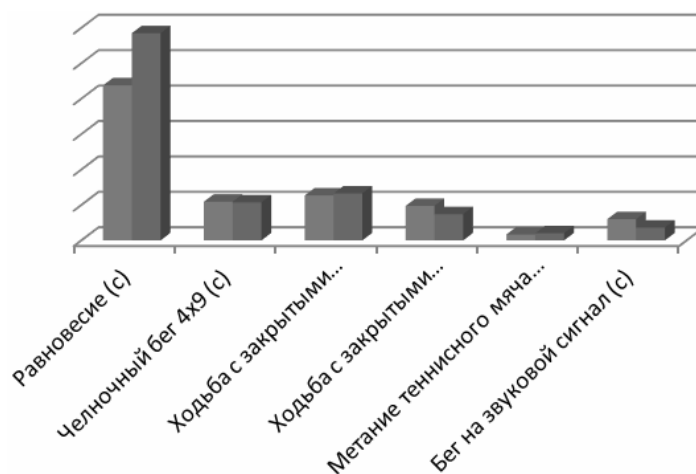


Рис. 1. Уровень и динамика показателей развития пространственной ориентировки ЭГ 6–7 классов (мальчики)^
 ■ – до эксперимента; ■ – после эксперимента

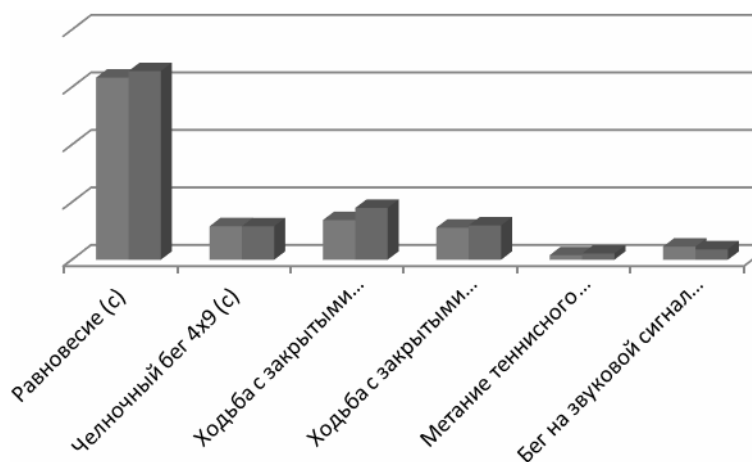


Рис. 2. Уровень и динамика показателей развития пространственной ориентировки в ЭГ 6–7 классов (девочки):
 ■ – до эксперимента; ■ – после эксперимента

Таким образом, в результате использования с учащимися экспериментальной группы игровых заданий по развитию пространственной ориентировки на уроках АФК позволяет нам указать на значительный прирост показателей ($p < 0,01$; $0,05$), характеризующих данную способность. Это может подтверждать тот факт, что методика является эффективным средством развития пространственной ориентировки, хотя проведенное нами исследование нуждается в более детальном изучении данной проблемы.

Библиографические ссылки

1. Демьяненко Т. В. Развитие социально-бытовых навыков на уроках «Ориентировка в окружающем» // Дэфекталогія. 2001. № 2. С. 111–118.
2. Коноплева А. Н., Лещинская Т. Л. Интегрированное обучение детей с особенностями психофизического развития: монография. Минск : НИО, 2003.

3. Поболь В. З. К вопросу использования подвижных игр для развития пространственной ориентировки у детей с нарушениями зрения // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Вип. 129. Т. III. Се. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. / Чернігів. нац. пед. ун-т. Чернігів, 2015. С. 259–262.

4. Сверлов В. С. Пространственная ориентировка слепых. Пособие для учителей и воспитателей школ слепых [Электронный ресурс]. URL: http://www.pedlib.ru/Books/4/0126/4_0126-1.shtml (дата обращения: 13.01.2016).

References

1. Dem'janenok T. V. Razvitie social'no-bytovykh navykov na urokah «Orientirovka v okruzhajushhem» // Djefektalogija. 2001. № 2. S. 111–118.

2. Konopleva A. N., Leshhinskaja T. L. Integrirovannoe obuchenie detej s osobennostjami psihofizicheskogo razvitija: monografija. Minsk : NIO, 2003.

3. Pobol' V. Z. K voprosu ispol'zovanija podvizhnyh igr dlja razvitija prostranstvennoj orientirovki u detej s narushenijami zrenija // Visnik Chernigiv. nac. ped. un-tu im. T. G. Shevchenka. Vip. 129. T. III. Se. Pedagogichni nauki. Fizichne vihovannja ta sport. / Chernigiv. nac. ped. un-t. Chernigiv, 2015. S. 259–262.

4. Sverlov B. C. Prostranstvennaja orientirovka slepyh. Posobie dlja uchitelej i vospitatelej shkol slepyh [Jelektronnyj resurs]. URL: http://www.pedlib.ru/Books/4/0126/4_0126-1.shtml (data obrashhenija: 13.01.2016).

© Поболь В. З., Варец Д. А., Обелевский А. А., 2016

УДК 376.016:796+796.012.01

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ С ПОМОЩЬЮ КРЕАТИВНЫХ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПРАКТИК

Т. Л. Поконова¹, В. Г. Калюжин², Н. А. Чайко³

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, 220020, Минск, просп. Победителей, 105

¹E-mail: pokonova@gmail.com

²E-mail: kvg-med@tut.by

³E-mail: nata6248393@yandex.by

Приведены результаты влияния проведенной коррекционно-развивающей программы с элементами креативных телесно-ориентированных практик на развитие мелкой моторики у детей с умственной отсталостью.

Ключевые слова: коррекционно-развивающая программа, мелкая моторика, креативные телесно-ориентированные практики, дети.

THE DEVELOPMENT OF FINE MOTOR SKILLS IN MENTALLY RETARDED CHILDREN WITH THE HELP OF A CREATIVE BODILY ORIENTED PRACTICES

T. L. Pokonova¹, V. G. Kalyuzhin², N. A. Chaiko³

Belarusian State University of Physical Culture
105, Pobediteley Av., Minsk, 220020, Republic of Belarus

¹E-mail: pokonova@gmail.com

²E-mail: kvg-med@tut.by

³E-mail: nata6248393@yandex.by

The article presents the results of the influence conducted a development program with elements of creative body-oriented practices on the development of fine motor skills in children with mental retardation.

Keywords: correctional-developing program, fine motor skills, creative body-oriented practices, children.

В последние годы инвалиды и проблемы, связанные с ними привлекают все большее внимание ученых. Это вызвано в первую очередь высоким уровнем инвалидности, составляющим к началу XXI в. по оценкам ВОЗ 10 % населения земного шара (500 млн человек). Инвалид есть в каждой четвертой семье мира.

Из всех функциональных отклонений в состоянии здоровья человека по социальным последствиям умственная отсталость является наиболее распространенным и тяжелым дефектом развития. В мире насчитывается более 300 млн человек с интеллектуальной недостаточностью [1].

К категории детей с проблемами интеллекта относятся дети с умственной отсталостью, проявляющейся в стойких нарушениях познавательной деятельности, возникающих вследствие органического поражения коры головного мозга. Это такое нарушение развития, при котором страдает не только интеллект, но и эмоция, воля, поведение, физическое развитие [2].

Проблема инвалидности – это проблема мирового масштаба, существующая во всех странах мира независимо от уровня их экономического развития. Рост инвалидности в большинстве стран мира обусловил появление новых областей человеческих знаний, учебных и научных дисциплин, новых специальностей в системе высшего профессионального образования.

В настоящее время прикладываются большие усилия для привлечения данной категории людей к систематическим занятиям физическими упражнениями как универсальному средству физической, психической и социальной адаптации. Несмотря на это, только 8 % инвалидов вовлечено в физкультурно-оздоровительную работу.

Общепринятым и бесспорным является признание того факта, что объектом-субъектом физической реабилитации является человек и его здоровье. При этом основной функцией физической реабилитации признавалась функция оптимизации (поддержки) состояния организма человека, адаптация его к условиям своего природного существования.

Важнейшей государственной задачей является повышение качества жизни инвалидов, что выдвинуло на передний план науки и практики такой социальный феномен, каким является адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура занимает одно из ведущих мест в подготовке детей и подростков с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни, способствуют коррекции психофизического развития и являются важным средством их успешной социальной адаптации и интеграции [1].

Следует признать тот факт, что имеющиеся в настоящее время подходы к организации адаптивного физического воспитания учащихся с особенностями психофизического развития существенно отстают от потребности общества в достижении данным контингентом максимально возможного уровня жизнеспособности, социальных и профессиональных навыков [2].

Одним из путей коррекции психофизического развития детей с умственной отсталостью является двигательная активность, стимулирующая развитие всех систем и функций организма, коррекцию, компенсацию и профилактику двигательных и психических нарушений.

Коррекция движений и последовательное повышение двигательных возможностей таких детей с учетом их физических и психических особенностей как в рамках отдельно взятого урока АФК, так и в системе АФВ в целом возможны за счет расширения арсенала доступных им физических упражнений, что в конечном итоге позволяет решать все более сложные коррекционно-адаптационные задачи. В процессе школьного обучения совершенствование нервнопсихических функций ребенка и его способности управлять собственными психическими процессами влияет на степень созревания определенных мозговых структур. В осуществлении социальной адаптации как целевой точки воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью физические упражнения выступают не только источником здоровья, работоспособности и трудовой активности, но и как активизирующий фактор развития личностных качеств [3].

В последние годы в теории и методике адаптивной физической культуры выделилось такое направление как креативные телесно-ориентированные практики. Под ними понимаются виды адаптивной физической культуры, способные удовлетворить потребность лиц с отклонениями в состоянии здоровья в творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ, другие средства искусства за счет освоения ими телесно-ориентированных техник сказкотерапии, игротерапии; формокоррекционной ритмопластики и др.

Основной целью креативных телесно-ориентированных практик является приобщение инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к доступным видам деятельности, способным обеспечить им творческое развитие, удовлетворение от активности; снятие психических напряжений («зажимов», комплексов) и, в перспективе включение их в профессионально-трудовую деятельность.

Реализация этой цели позволяет приобщать данную категорию населения к доступным видам деятельности, способным обеспечить самоактуализацию, самопознание и самопонимание, удовлетворение от активности; снятие психологических напряжений, устранение «мышечных зажимов», коррекцию негативных состояний и, в конечном счете, вовлечение в занятия другими видами адаптивной физической культуры и, в перспективе, в профессионально-трудовую деятельность.

Отличительными чертами креативных телесно-ориентированных практик, являются следующие: творческое стремление к познанию нового; объединение телесного и духовного в процессе занятий; интеграция двигательной деятельности со средствами и методами искусства; полное поглощение его новыми впечатлениями, образами, активностью; возможность занимающимся преодолеть свои негативные эмоциональные состояния.

При проведении занятий по креативным телесно-ориентированным практикам рекомендуется выполнять ряд условий: создание естественной стимулирующей среды, в которой занимающийся чувствует себя комфортно и защищенно, проявляя творческую активность; подбор заданий, соответствующих возможностям занимающегося, исключение негативных оценок их действий, идей, результатов, поощрение фантазий и творчества [2].

Основной целью креативных телесно-ориентированных практик является приобщение инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к доступным видам деятельности, способным обеспечить им творческое развитие, удовлетворение от активности.

Нашей задачей является определить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы с элементами креативных телесно-ориентированных практик на развитие мелкой моторики у детей с умственной отсталостью. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). В начале исследования был проведен сравнительный анализ уровня развития мелкой моторики у детей с умственной отсталостью и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (табл. 1).

Таблица 1

**Уровень развития мелкой моторики у здоровых детей
и детей контрольной и экспериментальной групп**

Тест	Дети с УО	Здоровые дети	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
Обведение по точкам, с	120,8 ± 4,67	53,3 ± 3,01	12,16	3,67	< 0,001
Рисование фигур, с	119,4 ± 4,03	24,5 ± 1,53	22,01	3,67	< 0,001
Проход лабиринта, с	146,9 ± 5,17	19,9 ± 1,19	23,95	3,67	< 0,001
Раскраска колец, с	261,5 ± 8,46	114,6 ± 3,05	16,33	3,67	< 0,001
Обведение ладони, с	69,1 ± 0,74	12,8 ± 0,66	56,57	3,67	< 0,001
Собирание мозаики, с	128,1 ± 5,46	47,9 ± 1,94	13,85	3,67	< 0,001
Колечко, с	54,8 ± 1,36	9,1 ± 0,47	31,89	3,67	< 0,001
Нанизывание бусинок, с	145,9 ± 4,90	56,4 ± 1,01	17,86	3,67	< 0,001
Цепочка из скрепок, с	226,9 ± 5,05	62,4 ± 2,51	29,19	3,67	< 0,001
Шнурование кроссовки, с	322,6 ± 3,71	71,8 ± 1,88	60,21	3,67	< 0,001
Крепление прищепки правой, с	171,8 ± 5,70	49,3 ± 2,05	20,23	3,67	< 0,001
Крепление прищепки левой, с	197,7 ± 6,08	55,5 ± 2,04	22,18	3,67	< 0,001
Сминание листа, шт.	3,9 ± 0,33	10,8 ± 0,31	15,01	3,67	< 0,001
Листание страниц левой, шт.	7,9 ± 0,35	25,2 ± 0,64	23,78	3,67	< 0,001
Листание страниц правой, шт.	10,3 ± 0,43	30,9 ± 0,79	22,88	3,67	< 0,001
Вырезание буквы, с	140,6 ± 3,21	49,7 ± 1,68	25,12	3,67	< 0,001

После проведения исследования было выявлено, что у школьников с умственной отсталостью наблюдаются значительные нарушения в развитии мелкой моторики рук, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке КРП по развитию мелкой моторики рук у детей с умственной отсталостью. КРП включила 3 этапа развития физического качества (мелкой моторики). В каждом трехнедельном этапе были включены креативные телесно-ориентированные практики: самомассаж кистей рук, упражнения для пальцев рук (упражнения за столом), пальчиковые игры, упражнения с предметами. Каждый вид включал 2–4 упражнения.

Контрольная группа занималась по стандартной программе школы-интернат два раза в неделю, длительность занятия – 45 мин. В экспериментальной группе в течение 9 недель в дополнение к стандартной программе школы-интернат проводилась разработанная нами КРП по улучшению мелкой моторики.

После 9 недель проведения КРП нами вновь было проведено тестирование обеих групп с целью выявления динамики исследуемых показателей для обоснования эффективности применения разработанной программы.

У детей ЭГ после проведения занятий по разработанной КРП отмечаются статистически достоверно выраженные улучшения всех показателей тестирования мелкой моторики, что доказывает эффективность влияния разработанной нами коррекционно-развивающей программы на развитие мелкой моторики у детей с умственной отсталостью (табл. 2).

Таблица 2

**Сравнительная характеристика показателей мелкой моторики детей
экспериментальной группы до и после начала проведения занятий
по разработанной коррекционно-развивающей программе**

Тест	До	После	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
Обведение по точкам, с	121 ± 7,89	100,8 ± 2,29	2,45	2,16	< 0,05
Рисование фигур, с	119,9 ± 7,48	100,9 ± 1,85	2,47	2,16	< 0,05
Проход лабиринта, с	150,6 ± 9,37	124,1 ± 5,49	2,43	2,16	< 0,05
Раскраска колец, с	261,7 ± 13,18	223,4 ± 7,00	2,56	2,16	< 0,05
Обведение ладони, с	69,0 ± 1,27	61,7 ± 1,10	4,34	4,22	< 0,001
Собирание мозаики, с	126,4 ± 7,42	105,6 ± 3,23	2,58	2,16	< 0,05
Колечко, с	55,3 ± 2,08	49,4 ± 1,00	2,54	2,16	< 0,05
Нанизывание бусинок, с	142,1 ± 4,96	123,7 ± 5,19	2,57	2,16	< 0,05
Цепочка из скрепок, с	226,4 ± 8,81	202,1 ± 4,41	2,47	2,16	< 0,05
Шнурование кроссовки, с	324 ± 5,95	306,3 ± 4,11	2,47	2,16	< 0,05
Крепление прищепки правой, с	172 ± 4,96	147,4 ± 5,48	3,33	3,01	< 0,01
Крепление прищепки левой, с	203,7 ± 6,92	183,9 ± 4,09	2,47	2,16	< 0,05
Сминание листа, шт.	4,0 ± 0,58	6,4 ± 0,40	3,46	3,01	< 0,01
Листание страниц левой, шт.	8,0 ± 0,58	10,9 ± 0,68	3,19	3,01	< 0,01
Листание страниц правой, шт.	10,5 ± 0,70	15,3 ± 0,56	5,24	4,22	< 0,001
Вырезание буквы, с	140,7 ± 5,24	121,4 ± 1,88	3,46	3,01	< 0,01

В результате применения предложенной нами коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе статистически достоверно улучшились показатели развития мелкой моторики, что позволяет рекомендовать данную программу для использования у детей с умственной отсталостью по адаптивной физической культуре.

Библиографические ссылки

1. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2000.
2. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры. М. : Сов.спорт, 2003.
3. Барков В. А. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы / Гродненский гос. ун-т. Гродно, 2003.

References

1. Evseev S. P., Shapkova L. V. . Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura : ucheb. posobie. M. : Sov. sport, 2000.
2. Shapkova L. V. Chastnye metodiki adaptivnoj fizicheskoj kul'tury. M. : Sov.sport, 2003.
3. Barkov V. A. Fizkul'turno-ozdorovitel'naja rabota v nachal'nyh klassah vspomogatel'noj shkoly / Grodnenskij gos. un-t. Grodno, 2003.

© Поконова Т. Л., Калюжин В. Г., Чайко Н. А., 2016

УДК 796.(07)

ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Н. С. Романенко¹, Т. А. Глушкова²

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И. С. Ярыгина
Красноярского государственного педагогического
университета имени В. П. Астафьева

Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

¹E-mail: squashns@mail.ru

²E-mail: glushkova.t.a.@bk.ru

Рассмотрено влияние пилатеса на опорно-двигательный аппарат детей с детским церебральным параличом.

Ключевые слова: пилатес, детский церебральный паралич, спастичность, релаксация, растягивание мышц, концентрация, реабилитация.

PILATES AS A MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

N. S. Romanenko¹, T. A. Glushkova²

Institute of Physical Culture, Sport and Health named after I. S. Yarigin
of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
89, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: squashns@mail.ru

²E-mail: glushkova.t.a.@bk.ru

Pilates influence on supporting-impellent device for children with cerebral palsy is considered.

Keywords: Pilates, cerebral palsy, spasticity, stretching, relaxation, concentration.

Под термином «детский церебральный паралич» (ДЦП) понимают группу заболеваний, возникающих вследствие повреждения головного мозга, во время внутриутробного развития плода, в момент родов или в раннем послеродовом периоде [1].

Часто при детском церебральном параличе наблюдается повышение мышечного тонуса – спастичность. Мышцы в этом случае напряжены. У таких детей руки и ноги находятся в полусогнутом положении, что не дает возможности совершать нормальные двигательные действия.

Одним из двигательных дефектов является атаксия – нарушение равновесия и координации движений. Отмечается неустойчивость походки: дети ходят, пошатываясь, отклоняясь в сторону.

У детей с ДЦП низкий уровень двигательных способностей, особенно гибкости, так как у них наблюдаются сгибательные и приводящие контрактуры т. е. ограничение объема движений в суставах. Поэтому нужно уделять большое внимание развитию мышц-разгибателей, их растягиванию, чтобы снизить гипертонус мышц-сгибателей.

Для того чтобы помочь детям преодолеть аномальные мышечные напряжения, нужно развивать гибкость с помощью упражнений на растягивания и расслабление.

Упражнения на растягивание увеличивают эластичность связок и мышц, амплитуду движений в суставах. Очень важны упражнения на расслабление, они уменьшают импульсы, поступающие к мышцам – сгибателям, помогают детям самостоятельно с помощью волевых усилий расслаблять мышцы, снижать спастичность.

Физическая реабилитация детей с ДЦП заключается в подборе средств, которые позволят им увеличить амплитуду и объем движений в суставах, снизить напряженность мышц-сгибателей.

Наиболее эффективным средством физической реабилитации является пилатес – система физических упражнений направленная развитие силы и контроля над мышцами при максимальном их удлинении. Опираясь на основные принципы пилатеса можно правильно организовать занятия с детьми, страдающими ДЦП. Такой принцип как релаксация позволяет расслабить мышцы и снять с них напряжение; концентрация – растягивать мышцы, делая акцент на той, мышце, которую растягивают в данный момент; выравнивание – занять правильное положение во время растягивания; дыхание – задействуются межреберные мышцы; центрирование – обеспечение правильного положения верхней части тела с помощью мышц нижних конечностей; координация – способность управлять телом; плавность движений – отсутствие резких движений; выносливость – укрепление глубоких мышц.

Учитывая двигательные возможности детей с ДЦП, мы разработали и применили на занятиях по физической культуре комплекс упражнений Пилатес.

1. Уголок – подтягивание коленей к груди, лежа на спине.
2. Волна – из и. п. – лежа на животе, опуститься на пятки, спина круглая, голова опущена вниз, руки вытянуты вперед, ладони лежат на полу. Вернуться в исходное положение.
3. Треугольник – сидя на полу, развести прямые ноги на ширину плеч, потянуться руками и грудью вперед.
4. Лягушка – лежа на животе, поочередно сгибать колени, подтягивать пятки к ягодицам.
5. Медуза – из и. п. – лежа на спине, поочередно подтягивать колени к груди.
6. Жираф – из и. п. лежа на спине около стены с поднятыми ногами, зафиксировать положение ног, выполнить медленные вращения в голеностопных суставах.
7. Стрела – и. п. то же, как в предыдущем упражнении. Оттянуть носки стоп вверх, удерживая такое положение, затем оттянуть носки на себя, сохраняя это положение.
8. Матрешка – из и. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, медленно поднять над полом верхнюю часть туловища, одновременно выпрямить ноги.
9. Снежный комочек – из и. п. – сидя, подтянуть колени к груди, обхватить руками бедра под коленями.
10. Колобок – из и. п. – сидя, согнуть ноги в коленных суставах, выполнить перекал назад до плеч.
11. Паучок – и. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, поднять таз вверх, задержать на 30 с, вернуться в и. п.
12. Рогатка – и. п. – лежа, как можно ближе к стене, вытянуть вверх ноги, развести ноги в стороны до ощущения натяжения во внутренних мышцах бедер, максимально расслабиться.
13. Старт пловца – и. п. – стоя ноги на ширине бедер, наклонить туловище вперед, подтянуть позвоночник вверх, расслабиться на выдохе и вернуться в и. п.
14. Кораблик – и. п. широкая стойка, носки развернуты точно в стороны, пятки параллельно друг другу. На вдохе присесть, на выдохе зафиксировать положение.
15. Самолет – и. п. широкая стойка, выполнить наклон на выдохе вперед, руки в стороны. Зафиксировать это положение на 30–50 с.

Группа, в которой применялся комплекс упражнений пилатес для детей с ДЦП, состояла из 10 человек.

Через 6 месяцев были проведен тест на определение уровня гибкости «наклон». Был выявлен прирост показателей гибкости. Таким образом, применяя данный комплекс упражнений, у детей уменьшилось мышечное напряжение (спастичность), улучшились контроль над двигательными действиями, координация движений, динамическое и статическое равновесие – все это позволяет нам говорить о пилатесе как об эффективном средстве реабилитации детей с ДЦП.

Библиографическая ссылка

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / авт.-сост. О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев. М. : Сов. спорт. 2004.

Reference

1. Tehnologii fizkul'turno-sportivnoj dejatel'nosti v adaptivnoj fizicheskoj kul'ture : ucheb. posobie / avt.-sost. O. Je. Aksenova, S. P. Evseev. M. : Sov. sport. 2004.

© Романенко Н. С, Глушкова Т. А., 2016

УДК 796.323.2

ТУРИЗМ КАК СПОСОБ РЕКРЕАЦИИ В РОССИИ

Г. В. Федотенко¹, Н. А. Козлов²

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: laimet@mail.ru

²E-mail: slady14@yandex.ru

Рассмотрен туризм как средство восстановления здоровья человека. Основы рекреации и необходимые для этого ресурсы.

Ключевые слова: рекреация, туризм, физическое и моральное здоровье, зоны реабилитации, оздоровительные эффекты.

TOURISM AS A WAY OF RECREATION IN RUSSIA

G. V. Fedotenko¹, N. A. Kozlov²

Reshetnev Siberian State Aerospace University

31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: laimet@mail.ru

²E-mail: slady14@yandex.ru

We consider tourism as a means of restoring human health. Fundamentals of recreation and the necessary resources.

Keywords: recreation, tourism, physical and mental health, rehabilitation area, health effects.

В современном мире человек зачастую прибывает в стрессовой ситуации. Опасность физической, умственной и психологической перегрузки существует практически постоянно у каждого из нас. Особенно это актуально для жителей городов – стоит выйти за порог дома, и мы сталкиваемся с шумом, пылью, загазованным воздухом и т. д. Кроме того, такая жизнь отличается быстрым ритмом, постоянной спешкой – все это крайне негативно сказывается на состоянии человека, на его работоспособности и настроении.

Отдых на природе, туризм и прочие способы рекреации являются спасательным кругом в море стрессов и усталости. Вот почему данная тема является актуальной большого числа развитых или развивавшихся стран, в том числе и для жителей России, ведь в городах проживает более 70 % населения. Для многих стран мира рекреационный туризм является наиболее распространенным и массовым. Для его развития необходимы рекреационные ресурсы. Рекреационные ресурсы составляют важнейшую часть природного потенциала региона. Кроме этого, их роль в формировании и развитии современного туризма в регионе постоянно повышается, особенно с эколого-географической точки зрения.

Рекреация – это восстановление и улучшение работоспособности и самочувствия здоровья человека, который живет в режиме постоянных нагрузок, переутомления и стрессов. Восстановление физического и эмоционального состояния организма человека достигается путем отдыха вне обстановки или путем физических нагрузок. Ярким явлением рекреации является туризм [1].

Туризм – временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства, на срок от 24 часов до 6 месяцев в течение одного

календарного года или с совершением не менее одной ночевки в развлекательных, оздоровительных, спортивных, гостевых, познавательных, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, оплачиваемой из местного источника. В том числе к туризму можно отнести выезд в пансионаты и дома отдыха с целью укрепления здоровья или реабилитации после болезни.

Многими исследователями в сфере туризма, рекреации применяются следующие понятия: дальний туризм – это выезд за пределы местности проживания, другими словами – за пределы субъекта федерации (области) или страны, местный туризм – в пределах 50–200-километровой зоны от места проживания и пригородный туризм – непосредственно в месте проживания. Опять же основная масса исследователей в сфере рекреации считает наиболее эффективным местный туризм.

Независимо от видов рекреаций все они направлены на обеспечение полноценного отдыха человека. Отдых – это процесс восстановления умственной и физической работоспособности, протекающий в условиях прекращения деятельности, вызвавшей утомление. Различают пассивный и активный отдых. Пассивный отдых предусматривает прекращение предшествовавшей деятельности и полный физический покой организма, активный отдых – переключение активности организма на иной вид деятельности.

Отдых является одним из существенных условий сохранения и укрепления здоровья, поддержания высокой трудоспособности и достижения активного долголетия. Полноценный отдых является неотъемлемой чертой здорового образа жизни и обеспечивается за счет рациональной организации свободного времени, а также специальных восстановительных мероприятий, которые включаются в режим трудовой деятельности. Одним из распространенных видов активного отдыха является туризм.

Оздоровительный эффект туризма вызывается возможностью «воскресить» естественные, генетически заложенные в человеке виды его деятельности в природной среде, что в значительной мере компенсирует недостатки системы жизнедеятельности человека в городской среде. Можно говорить об уникальности оздоровительного туризма как в плане разрешения насущных проблем отдельно взятого человека, так и различных социальных групп. Многочисленные научные исследования показывают, что на психофизиологические параметры человеческого организма напрямую благотворно влияет объем его двигательной активности. Практически все население России в той или иной мере использует положительный потенциал, заложенный в спортивно-оздоровительном туризме, и в первую очередь, оздоровительный эффект ходьбы и естественное благотворное влияние природной среды [2].

На основе исследований было доказано, что систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом повышают функциональные резервы организма (проявляется в развитии кардио-респираторной системы), повышают функциональные резервы важнейших систем организма: сердечнососудистой, дыхательной, мышечной, нервной, умственную работоспособность, качества выполнения умственных заданий и скорости переключения внимания [3]. Систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом оказывают более выраженное влияние на морфофункциональные и психофизиологические возможности туристов женского пола по сравнению с туристами мужского пола.

Преодоление естественных препятствий требует различной по времени и интенсивности работы туриста-спортсмена. Туристская работа имеет определенную, отличную от физических упражнений структуру. Ее структурную основу составляют действия туриста-спортсмена, направленные на преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности. Туристская работа имеет определенное сходство с физическими упражнениями, принятыми за первооснову в теории и методике физического воспитания, но значительно шире по своему содержанию, включающая совокупность физических и технических действий туриста-спортсмена.

Восстановление эмоциональных и психологических сил, здоровья и трудоспособности путем отдыха вне жилища: на лоне природы, в туристической поездке и т. п. Специализированными предприятиями для рекреации считаются санатории, профилактории, пансионаты и др.

Россия становится на пути формирования цивилизованного, динамичного, конкурентоспособного сектора туризма и рекреации. Особенности современного этапа развития туризма и рекреации в России определяются преобразованиями во всех сферах общественной жизни и внешнеполитическим влиянием. В стране складывается рынок туристических услуг и разрабатывается новая государственная доктрина развития туризма. Расширяются международные туристские потоки и география туристских поездок. Возрождается внутренний туризм.

Туризм и рекреация относятся к секторам экономики с хорошо выраженной ресурсной ориентацией. Наличие рекреационных ресурсов в известной мере определяет территориальную организацию туризма и рекреации, формирование туристских районов и их специализацию. Рекреационные ресурсы включают природные и культурно-исторические комплексы и их элементы, каждый из которых имеет свою специфику.

Ресурсы лечебного отдыха представлены в России хлоридными, углекислыми, сероводородными, азотными радоновыми, натриевыми и бромными минеральными водами; торфяными, сапропелевыми, сульфидными иловыми, сопочными лечебными грязями. Выделяются ландшафтно-климатические районы с комфортными условиями

Ресурсы оздоровительного туризма и отдыха размещаются на территориях с комфортной природно-ландшафтной средой, продолжительным благоприятным климатическим периодом, озерно-речной сетью, побережьями теплых морей, способствующих развитию прогулочных, купально-пляжных, водноспортивных и других видов туристских занятий. Территория России в разной степени пригодна для оздоровительного туризма. По продолжительности комфортного климатического периода для отдыха и туризма выделяются три района: малокомфортный (10–20 комфортных дней в году); комфортный (40–50 дней); наиболее комфортный (где 60–70 дней в году возможны занятия всеми без исключения видами оздоровительного отдыха, лечения и туризма). Оздоровительный туризм предъявляет определенные требования к продолжительности купального сезона который составляет более 120 дней в году. В целом ресурсы европейской части страны, за исключением Северо-Запада, благоприятны для развития большинства летних и зимних видов оздоровительного туризма. При этом на Северном Кавказе преобладают местности с ресурсами повышенного качества, и лишь на 1/4 площади Поволжья, занятой полупустынными и пустынными ландшафтами, распространены умеренно благоприятные ресурсы. Азиатская часть и Северо-Запад России имеют относительно благоприятные ресурсы, пригодные для немногих видов оздоровительного туризма, преимущественно в летний сезон.

В РФ выделено 13 туристских зон федерального значения. Западная включает территорию Калининградской области. Северо-Западная включает территорию Карелии, Санкт-Петербурга, Вологодской, Ленинградской, Новгородской, Псковской областей. Центральная включает территорию Москвы, Владимирской, Калужской, Московской, Рязанской, Смоленской, Тверской, Тульской, Ярославской областей. Южно-русская включает территорию Мордовии, Белгородской, Брянской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской, Пензенской, Тамбовской областей. Поволжская территорию Калмыки, Марий Эл, Татарии, Удмуртии, Чувашии, Астраханской, Волгоградской, Ивановской, Кировской, Костромской, Нижегородской, Самарской, Саратовской, Ульяновской областей. Уральская включает территорию Башкирии, Оренбургской, Пермской, Свердловской, Челябинской областей, Коми-Пермяцкого автономного округа. Приазовско-Черноморская зона включает территории Краснодарского края и Ростовской обл. Кавказская включает территорию Адыгеи, Дагестана, Ингушетии, Чечни, Кабардино-Балкарии, Карачаево-Черкесии, Северной Осетии, Ставропольского края. Обско-Алтайская зона включает территорию Республики Алтай, Алтайского края, Кемеровской, Курганской, Новосибирской, Омской, Томской, Тюменской областей. Енисейская включает территорию Тувы, Хакасии, Красноярского края. Байкальская включает территорию Бурятии, Иркутской и Читинской областей, Агинского Бурятского и Усть-Ордынского Бурятского автономных округов. Дальневосточная включает территорию Приморского и Хабаровского краев, Амурской и Сахалинской областей, Еврейской автономной

области. Российский север включает территорию Республики Коми, Якутии, Архангельской, Камчатской, Магаданской, Мурманской областей, Корякского, Ненецкого, Таймырского (Долгано-Ненецкого), Ханты-Мансийского, Чукотского, Эвенкийского, Ямало-Ненецкого автономных округов [4].

Рекреация имеет не только большое социальное, но и огромное экономическое значение. У хорошо отдохнувшего человека высокая работоспособность, он существенно меньше болеет. Снижение числа дней временной нетрудоспособности по болезни после оздоровительного отдыха и повышение производительности труда находят реальное экономическое выражение в стоимости дополнительно произведенной продукции, в снижении расходов на здравоохранение и выплат по социальному страхованию.

Учитывая вышеизложенное, можно сделать заключение, что рекреация – это собирательное понятие и отражает в основном активный отдых человека вне трудовой, учебной, научной, спортивной и других видов деятельности, лучше всего в специально предназначенных для этого условиях – санаторно-курортных и оздоровительных учреждениях.

Библиографические ссылки

1. Рекреация [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Рекреация> (дата обращения: 01.05.2016).
2. Цыганков В. Г. Участие в плановых походах на туристских базах как фактор развития спортивно-массового туризма // Роль и задачи спортивно-массового туризма в физическом воспитании и оздоровлении населения : тез. докл. М., 1990. С. 8–9.
3. Селуянов В. Н., Федякин А. А. Биологические основы оздоровительного туризма. М. : СпортАкадем Пресс, 2000.
4. Википедия: свободная электронная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 01.05.2016).

References

1. Rekreacija [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Rekreacija> (data obrashhenija: 01.05.2016).
2. Cygankov V. G. Uchastie v planovyh pohodah na turistskih bazah kak faktor razvitija sportivno-massovogo turizma // Rol' i zadachi sportivno-massovogo turizma v fizicheskom vospitanii i ozdorovlenii naselenija : tez. dokl. M., 1990. S. 8–9.
3. Selujanov V. N., Fedjakin A. A. Biologicheskie osnovy ozdorovitel'nogo turizma. M. : SportAkadem Press, 2000.
4. Vikipedija: svobodnaja jelektronnaja jenciklopedija [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://ru.wikipedia.org> (data obrashhenija: 01.05.2016).

© Федотенко Г. В., Козлов Н. А., 2016

УДК 796-053.2.796.2

**КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ
С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

П. В. Чухно¹, А. М. Ахметов¹, Ю. П. Денисенко¹,
А. А. Гераськин², И. Ф. Андрущишин³

¹Набережночелнинский государственный педагогический университет
Российская Федерация, 423806, г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, 28
E-mail: yprof@yandex.ru

²Омский университет дизайна и технологий
Российская Федерация, 644043, г. Омск, ул. Певцова, 13
E-mail: anatoly_geraskin@mail.ru

³Казахская академия спорта и туризма
Республика Казахстан, 480072, г. Алматы, просп. Абая, 83/85
E-mail: ifandru2@mail.ru

Рассматриваются вопросы коррекции физического развития и физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста с общим недоразвитием речи средствами баскетбола. Дано теоретическое обоснование разделов разработанной авторами программы физических упражнений, основанной преимущественно на элементах баскетбола; представлены результаты апробации данной программы в условиях педагогического эксперимента.

Ключевые слова: сохранение здоровья, ограниченные возможности, общее недоразвитие речи, морфофункциональные показатели, экспериментальная программа, баскетбол, коррекция, младшие школьники, физическая подготовленность.

**CORRECTIVE AND HEALTH-IMPROVING TECHNIQUE
OF PHYSICAL FITNESS OF SCHOOLCHILDREN WITH GENERAL
UNDERDEVELOPMENT OF SPEECH BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE**

P. V. Chukhno¹, Y. P. Denisenko¹, A. M. Akhmetov¹,
A. A. Geraskin², I. F. Andrushchiyshin³

¹Naberezhnye Chelny State Pedagogical University
28, Nizametdinov Str., Naberezhnye Chelny, 423806, Russian Federation
E-mail: yprof@yandex.ru

²Omsk University of Design and Technology
13, Pevcov Str., Omsk, 644043, Russian Federation
E-mail: anatoly_geraskin@mail.ru

³Kazakh Academy of Sport and Tourism
83/85, Abai Av., Almaty, 480072, Republic of Kazakhstan
E-mail: ifandru2@mail.ru

In the article the questions of correction of physical development and physical preparedness of students of Junior school children with General underdevelopment of speech means basketball. In the article the theoretical basis of the topics developed by the authors of the program of physical exercises, based primarily on the elements of basketball; the results of the testing of this program in terms of the pedagogical experiment.

Keywords: preservation of health, limited opportunities, general underdevelopment of speech, morpho-functional indicators, pilot program, basketball, correction, younger students, physical fitness.

Состояние здоровья детей и подростков вызывает обоснованную тревогу у специалистов: врачей, педагогов, психологов и др. За последние годы распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний учащихся младших классов выросла на 92 %. Около 50 % мальчиков и 75 % девочек не в состоянии выполнить нормы физической подготовленности.

По данным Министерства здравоохранения РФ за 2005 г., а также данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время наблюдается рост числа детей с отклонениями в речевом развитии. Более чем у 30 % детей в раннем возрасте обнаруживаются речевые дефекты различной степени тяжести. Среди пришедших в 1-й класс детей процент страдающих нарушением речи составляет 20–30 %. Это объясняется рядом причин, среди которых можно выделить увеличение рождаемости в различных группах риска, рост вредных воздействий окружающей среды, недостаточное внимание со стороны родителей, ограничение педагогических возможностей.

Нельзя оставлять без внимания и тот факт, что в настоящее время на более высокий качественный уровень поднялась лечебно-педагогическая диагностика, методы и приемы которой позволяют выявлять и диагностировать речевую патологию в ранние сроки.

Специалисты многих стран ведут поиск эффективных программ реабилитации детей с отклонениями в состоянии здоровья, решая при этом вопросы восстановления их работоспособности, социальной адаптации, активного участия в жизни. Задача эта достаточно сложная, чтобы решить ее, нужны комплексные научные исследования, объединение усилий не только медиков, педагогов, но и специалистов в области физической культуры и спорта.

Лица с наиболее тяжелыми нарушениями нуждаются в специальном (коррекционном) образовании. Как объект педагогической деятельности категория этих детей разнообразна: по характеру нарушений (поражение интеллекта, речи, зрения, слуха), возраста, степени тяжести и структуры ведущего дефекта, по причинам и характеру протекания заболеваний, медицинскому прогнозу, наличию сопутствующих заболеваний и вторичных нарушений, состоянию сохраненных функций и другим признакам [1–3]. Более половины учащихся общеобразовательных школ нуждаются в занятиях коррекционно-развивающей и оздоровительной направленности [4; 5].

В последнее время увеличивается число детей с общим недоразвитием речи (ОНР), что ведет к созданию специальных коррекционных школ и открытию дополнительных логопедических классов.

Еще в конце XIX в. возникло представление о том, что ОНР является следствием расстройства координации речевых движений [2]. Под общим недоразвитием речи понимаются различные сложные речевые расстройства, при которых у детей при нормальном слухе и интеллекте нарушено формирование всех компонентов речевой системы. Вместе с тем в картине ОНР у разных детей имеются определенные индивидуальные особенности.

Р. Е. Левина с сотрудниками разработали периодизацию проявлений ОНР: от полного отсутствия речевых средств общения (первый уровень речевого развития) до развернутых форм связной речи с элементами фонетико-фонематического и лексико-грамматического недоразвития (третий уровень) [3]. Переход с одного уровня на другой определяется повышением речевой активности, появлением новых языковых возможностей. Индивидуальный темп продвижения ребенка зависит от тяжести первичного дефекта и его формы.

Нарушения речевой функции – это одно из отклонений, существенно сказывающееся на всех сторонах жизни и деятельности человека. Одно из ведущих мест в коррекционно-воспитательной работе с детьми, страдающими речевыми нарушениями занимают занятия физической культурой, что обусловлено двумя причинами: во-первых, по мнению многих авторов [6; 7], двигательный анализатор играет большую роль в развитии речи, а во-вторых, уже с детского возраста у людей, страдающих речевыми нарушениями, наблюдается отставание показателей физического развития.

Следует отметить, что недостатки в развитии физических качеств детей с ОНР многие исследователи объясняют не только патологией органа речи, но и функциональной запущенностью

двигательного анализатора и несовершенством применяемой методики обучения физическим упражнениям [3; 4; 8]. Проведенный анализ работ различных исследователей выявил проблему недостаточной разработанности методических приемов в специальной (коррекционной) педагогике по коррекции и развитию морфофункционального статуса детей с ОНР.

Вопросу изучения использования средств физической культуры для занятий с детьми с ОНР посвящены работы ряда исследователей [3; 4; 6; 7]. В большинстве своем уроки физической культуры для детей с ОНР III уровня проводятся по стандартной программе разработанной для здоровых детей с нормальным физическим развитием.

Учебная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений, выполненная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы, не решает проблемы физического воспитания коррекции младших школьников с ОНР III уровня [6; 9; 10].

Отрицательное влияние на развитие младших школьников с ОНР оказывает большая статическая нагрузка, связанная с большим объемом занятий в школе и дома. В то же время, подчеркивается, что движение является биологической потребностью ребенка, а степень удовлетворения этой потребности во многом определяет характер роста и развития детского организма [4].

Материал и методы исследования. В связи с указанными недостатками, выполнялся поиск новых, более эффективных методов и условий для реабилитации детей с ОНР. Здесь представляется целесообразным, в рамках осуществления индивидуального подхода, использовать данные личностных характеристик младших школьников для направленного формирования у них мотивации к учебной физкультурной деятельности, в том числе на уроках физической культуры и в процессе освоения общеобразовательной программы.

Принималось во внимание обстоятельство, что важными показателями, определяющими возможности учащихся с ОНР в образовательной деятельности, являются их возрастно-половые особенности. Однако существующая практика обучения в школе опирается преимущественно на «паспортный» возраст детей с ОНР. Вместе с тем, специфика физического развития учащихся с ОНР III уровня, состояние опорно-двигательного аппарата, биологическое созревание и половое развитие оказывают существенное влияние на функционирование всех систем организма, и является важным критерием здоровья.

В начале эксперимента были проведены комплексные исследования, направленные на изучение возрастной динамики основных морфологических и функциональных признаков младших школьников с нарушениями речи. Принималось во внимание, что одним из действенных средств в методике реабилитации детей и взрослых, является формирование необходимого уровня мотивации к физическим упражнениям, использование элементов игровой деятельности и спортивно-игровых видов спорта [6–8]. В соответствии с этим, целью исследования является попытка коррекции морфофункционального статуса детей с ОНР, путем направленного использования элементов игры в баскетбол. Изложенное определило необходимость разработки и внедрения новой коррекционной программы занятий оздоровительной физической культурой с детьми, имеющими нарушения речи.

Предлагаемая экспериментальная программа отличается тем, что она строится на основе курса обучения игре в баскетбол и освоения техники основных видов спорта, поскольку считается, что в младшем школьном возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями. Программа содержит следующие разделы:

- комплекс упражнений с элементами баскетбола;
- комплекс подвижных игр;
- выполнение заданий на развитие тонкой моторики рук;
- упражнения для профилактики нарушения зрения;
- координационная гимнастика и тренировка вестибулярного аппарата;
- комплекс упражнений с элементами фитбол-гимнастики;
- специальные дыхательные и дыхательно-речевые упражнения, в сочетании с физическими упражнениями, в трехфазном ритме, с произношением стихотворных строчек.

Для участия в экспериментальной части исследования были привлечены дети младшего школьного возраста с ОНР III уровня, обучающиеся в специальной коррекционной общеобразовательной школе. Участники педагогического эксперимента были разделены на экспериментальную и контрольную группы, по 24 человека. Антропометрические и физиологические показатели определяли общепринятыми методами.

Для экспресс-оценки соматического здоровья учащихся использовался комплекс, из пяти морфологических и функциональных показателей, отражающих степень взаимосвязи с энерговооруженностью организма, уровнем общей выносливости и острой заболеваемостью [8]. Поскольку предлагаемые показатели измеряются в различных единицах, оценка каждого показателя формализовали в баллах.

Мы рассчитали следующие показатели (индексы):

- индекс Кетле, свидетельствовал о массово-ростовом соответствии организма;
- индекс Робинсона – «двойное произведение», характеризовал регуляцию деятельности сердечно-сосудистой системы и характеризовал соматическую работу сердца;
- индекс Скибински отражал функциональные возможности органов дыхания и кровообращения и устойчивости организма к гипоксии;
- уровень развития двигательных качеств силы, быстроты и выносливости отражал индекс В. А. Шаповаловой, он свидетельствовал и о функциональных возможностях кардиореспираторной системы;
- индекс Руфье свидетельствовал об уровне адаптационных резервов сердечнососудистой и дыхательной систем.

Данные сравнительного анализа в исследуемых группах показывают, что динамика прироста измеряемых показателей в абсолютных значениях в экспериментальной группе была значительно более высокой по сравнению с контрольной.

Эти индексы тесно связаны с уровнем развития общей выносливости, с уровнем аэробных возможностей организма, а также с целым рядом показателей физической подготовленности и частотой острых респираторных заболеваний.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты эксперимента выявили: у большинства детей экспериментальной группы (ЭГ) наблюдается укрепление физического здоровья: среди исследуемых этой группы количество мальчиков с уровнем здоровья ниже среднего составило 20,8 %, средним уровнем – 58,3 %, с уровнем выше среднего – 20,8 %; у 80 % девочек выявлен средний уровень здоровья, у 20 % – уровень ниже среднего. Эти показатели в контрольной группе существенно ниже: у 79,2 % мальчиков выявлен уровень здоровья ниже среднего, у 20,8 % – средний; у 75 % девочек выявлен уровень здоровья ниже среднего, у 25 % – средний. У детей ЭГ более существенно улучшились показатели функционального состояния кардиореспираторной системы. У детей ЭГ более существенно повысились показатели физической подготовленности: прирост в показателях физической подготовленности у мальчиков ЭГ составляет от 10,1 % до 113,4 %, у девочек ЭГ – от 7,3 % до 108,4 %. В контрольной группе прирост показателей физической подготовленности у мальчиков был заметно ниже – от 5,9 % до 82,6 %, у девочек – от 5,3 % до 76,9 %.

В целом результаты формирующего педагогического эксперимента убедительно свидетельствуют о том, что физическое воспитание младших школьников с ОНР III уровня в рамках разработанной нами модели учебного процесса и на основе экспериментальной учебной программы оказывает существенное положительное воздействие на развитие речевой функции, повышение показателей произвольной моторики, укрепление физического здоровья и повышение уровня развития физических качеств занимающихся.

В связи можно говорить о том, что разработанная с учетом дифференцировки признаков нарушения речи коррекционно-оздоровительная программа физического воспитания детей, включающая специальные упражнения, способствует более эффективной коррекции двигательных нарушений и повышению уровня морфофункционального развития физической подготовленности детей по сравнению с традиционной программой физического воспитания.

Результаты выполненного исследования позволяют утверждать, что применение предлагаемой коррекционно-оздоровительной программы физического воспитания позволяет повысить уровень морфофункционального статуса и физической подготовленности детей с общим недоразвитием речи. В целом результаты работы говорят, что физическая культура является важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление организма детей с ОНР.

Библиографические ссылки

1. Ганюшкин А. Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера / Смолен. гос. ин-т. физ. культуры. Смоленск, 1989.
2. Глазырина Л. Д. Коррекция речи ребенка с помощью физических упражнений. Минск : Бетспринт, 1996.
3. Левина Р. Е. Нарушения речи и письма у детей // Избранные труды. М. : Диалектика, 2006.
4. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей. М. : Просвещение, 1986.
5. Васильков В. Я. Главное – здоровье детей // Народное образование. 1998. № 3. С. 175–177.
6. Власова Т. А. О детях с отклонениями в развитии. М. : Просвещение, 1973.
7. Волошина Л. Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей // Физкультура воспитания, образование, тренировка. 2003. № 4. С. 39–40.
8. Поляничко М. В. Организация дополнительного урока физической культуры в младших классах // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2007. № 3(25). С. 60–62.
9. Гилевич И. М. Дети с отклонениями в развитии : метод. пособие. М. : Аквариум, 1997.
10. Галкина В. Б. Использование физических упражнений по развитию мелкой моторики пальцев рук при коррекции нарушений речи у учащихся начальных классов // Дефектология. 1999. № 4. С. 50–56.

References

1. Ganyushkin A. D. Aims, forms and methods of collaboration of a psychologist and a coach / Smolensk State Institute of Physical Culture. Smolensk, 1989.
2. Glazyrina L. D. Correction of children's speech using physical exercises. Minsk : Betsprint, 1996.
3. Levina R. E. Speech disorder and writing violation of children // Selected works. M. : Dialectica, 2006.
4. Vavilova E. N. Strengthen children's health. – M. : Prosveshcheniye, 1986.-144 pp.
5. Vasilkov V. Y. The most important thing is children's health // National education. 1998. № 3. P. 175–177.
6. Vlasova T. A. About children with deviations in development. M. : Prosveshcheniye, 1973.
7. Voloshina L. N. Game programmes and technologies of physical education of children // Physical culture, education, practise. 2003. № 4. P. 39–40.
8. Plyanichko M. V. Additional lesson of Physical education in primary school groups // Scientific notes of P. P. Lesgaft University. 2007. № 3 (25). P. 60–62.
9. Gilevich I. M. Deviation in development : methodological guide. M. : Aquarium, 1997.
10. Galkina V. B. Physical exercises for developing fine motor skills in correction of speech disorder of primary school pupils // Defectology. 1999. № 4. P. 50–56.

© Чухно П. В., Ахметов А. М., Денисенко Ю. П.,
Гераськин А. А., Андрущишин И. Ф., 2016

УДК 376.016:796-053.5+616.28

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ

О. В. Яцко¹, В. Г. Калюжин²

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, 220020, Минск, просп. Победителей, 105

¹E-mail: oxy83@tut.by

²E-mail: kvg-med@tut.by

Рассматривается исследование координационных способностей школьников с нейросенсорной тугоухостью средствами реабилитационной физической культуры. Проведенные тесты позволили выявить уровень развития: способности к ориентации в пространстве, кинестетической способности, равновесия, реагирующей способности.

Ключевые слова: нарушение слуха, координационные способности, тестирование.

PHYSICAL REHABILITATION COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN WITH SENSORINEURAL HEARING LOSS

O. V. Yatsko¹, V. G. Kalyuzhin²

Belarusian State University of Physical Culture
105, Pobediteley Av., Minsk, 220020, Republic of Belarus

¹E-mail: oxy83@tut.by

²E-mail: kvg-med@tut.by

Deals with the study of the coordination abilities in children with sensorineural deafness rehabilitation by means of physical culture. The tests allowed to identify the level of development: ability to Orient in space, kinesthetic ability, balance, reactive ability.

Keywords: hearing loss, coordination ability, testing.

Слух имеет огромное значение для развития человека. Ребенок не сможет самостоятельно научиться говорить, так как воспринимает речь, не слышит звуковых образцов. Глухой человек не может контролировать собственное произношение, речь его отличается невняtnостью, слабой звучностью, гнусавостью и другими признаками. Глубокие нарушения слуха и речи способствуют изоляции аномальных детей, так как ограничено их участие в различных видах деятельности совместно с нормально слышащими детьми [1].

По данным исследователей, у глухих и слабослышащих детей обнаруживается дисгармоничное физическое развитие, нарушение опорно-двигательного аппарата (дефекты осанки, плоскостопие), задержка моторного развития и различные сопутствующие болезни [2].

Педагогические наблюдения и экспериментальные исследования позволяют выделить следующее своеобразие двигательного-координационной сферы школьников с нарушениями слуха:

1) недостаточно точная координация и неуверенность движений, что проявляется в основных двигательных навыках;

- 2) относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- 3) трудность сохранения у глухих и слабослышащих статического и динамического равновесия;
- 4) относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;
- 5) замедленная реагирующая способность, скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;
- 6) отклонения в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;
- 7) отставание в развитии жизненно важных физических способностей – скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность детей и подростков.

Объектом исследования стал уровень развития координационных способностей у детей 7–9 лет с двусторонней нейросенсорной тугоухостью.

Целью и задачами исследования были определение уровня развития способности к ориентации в пространстве, кинестетической способности, равновесия, реагирующей способности.

Для определения динамики развития координационных способностей, нами были проведены контрольно-педагогические испытания детей КГ и ЭГ до и после эксперимента. Перед каждым заданием мною демонстрировался детям ход выполнения задания.

Программа комплексного тестирования базовых координационных способностей включала в себя следующее.

1. Тестирование способности к ориентации в пространстве:

- 1.1. Тест «Челночный бег».

Цель: определение ощущения «чувства пространства», умения управлять своими движениями.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 10 м, ограниченные двумя параллельными чертами; за каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте; 2 набивных мяча.

Методика: по команде «На старт!» испытуемый становился в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовился, следовала команда «Марш!». Испытуемый пробежал 10 м до другой черты, обегал с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращался назад, снова обегал набивной мяч, лежащий в полукруге, бежал в третий раз 10 м и финишировал. Тест закончен.

Оценка: время челночного бега (3×10 м) с точностью до десятой доли секунды.

- 1.2. Тест «Снайпер».

Цель: определение себя и других предметов в пространстве.

Оборудование: баскетбольный мяч, обруч.

Методика: испытуемый выполнял броски мяча в обруч удобным для него способом. Обруч располагался горизонтально на полу, расстояние от линии до обруча 5 м, диаметр обруча 1 м.

Оценка: фиксировалось количество попаданий из 10 попыток.

2. Тестирование кинестетической способности:

- 2.1. Тест «Боулинг».

Цель: определение способности к точности выполнения движений (точное катание мяча рукой).

Оборудование: две гимнастические скамейки, измерительная лента, набивной мяч 15–20 см.

Методика: две гимнастические скамейки стояли параллельно друг другу на расстоянии 10 см. Испытуемый должен был толкнуть мяч рукой с такой силой, чтобы он докатился

до линии, находящейся в 3 м от начала гимнастической скамейки. Давались две пробные и пять зачетных попыток. После каждой попытки следовала точная информация о показанном результате.

Оценка: среднее отклонение (в см) из 5 попыток.

2.2. Тест «Кузнечик».

Цель: определение точности воспроизведения заданного усилия (половины максимального прыжка в длину).

Оборудование: измерительная лента, мел.

Методика: испытуемый выполнял максимальный прыжок в длину с места (даются три попытки). Максимальный результат фиксировался, затем давалось задание выполнить прыжок, равный половине от максимального результата (выполняются три попытки). Результат фиксировался.

Оценка: высчитывалась величина отклонений от половины максимального прыжка, выполненного испытуемым, сравнивалась с эталоном. Величина ошибки фиксировалась, и высчитывалась средняя величина отклонения из трех попыток, без учета знака ошибки.

3. Тестирование равновесия:

3.1. Тест «Самолетик».

Цель: определение времени устойчивости в положении «пяточно-носочное» с закрытыми глазами (статическое равновесие).

Методика: поза «пяточно-носочная» – испытуемый должен был стоять так, чтобы ступни его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касалась носка другой, глаза закрыты, руки вытянуты в стороны.

Оценка: время устойчивости в этой позе.

3.2. Тест «Тропинка».

Цель: определение времени прохождения по скамье (динамическое равновесие).

Оборудование: гимнастическая скамейка (длина 4 м, ширина 10 см, высота 20 см), секундомер.

Методика: испытуемый проходил по гимнастической скамейке, держа руки в стороны, с максимальной скоростью. Отсчет времени начинался с постановки ноги на скамейку и заканчивался после выполнения спуска со скамейки.

Оценка: фиксировалось время прохождения по скамье.

4. Тестирование реагирующей способности:

4.1. Тест «Ловля линейки».

Цель: определение быстроты реагирования.

Оборудование: линейка длиной 40 см.

Методика: И. п. испытуемого – стойка, сильнейшая рука согнута в локтевом суставе (угол 90°), ладонью внутрь, пальцы выпрямлены. Экспериментатор устанавливал линейку длиной 40 см на расстоянии 1–2 см от ладони параллельно ее плоскости. Нулевая отметка линейки находилась на уровне нижнего (наружного) края ладони. Экспериментатор без сигнала отпускал линейку. Перед испытуемым стояла задача как можно быстрее поймать падающую линейку.

Оценка: измерялось расстояние в сантиметрах от нулевой отметки до нижнего края ладони. Определялся средний результат из трех попыток.

4.2. Тест «Набивание мяча».

Цель: определение быстроты реагирования.

Оборудование: баскетбольный мяч, секундомер.

Методика: Испытуемый выполнял «дриблинг» баскетбольным мячом одной рукой в течение 15 с.

Оценка: Фиксировалось количество выполненных ударов за 15 с.

Данные тесты позволили провести сравнение уровня развития координационных способностей у школьников с нарушением слуха.

В ходе эксперимента фиксировались количественные и качественные показатели: правильность выполнения каждого задания, количество правильно решенных задач к их общему числу, типичные ошибки и затруднения, особенности действий испытуемых, характер оказываемой детям помощи инструктором-методистом АФК.

Проведенные тесты позволили выявить уровень развития: способности к ориентации в пространстве, кинестетической способности, равновесия, реагирующей способности.

Библиографические ссылки

1. Боскис Р. М. Глухие и слабослышащие дети. М. : Сов. спорт, 2004.
2. Вихрук Т. И., Лисовский В. А., Сологуб Е. Б. Основы тератологии и патологии. М. : Сов. спорт, 2001.

References

1. Boskis P. M. Gluhie i slaboslyshashhie deti. M. : Sov. sport, 2004.
2. Vihruk T. I., Lisovskij V. A., Sologub E. B. Osnovy teratologii i patologii. M. : Sov. sport, 2001.

© Яцко О. В., Калюжин В. Г., 2016

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.0:379.8

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ УЧАСТНИКОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Р. А. Антонян¹, И. Н. Манько²

Адыгейский государственный университет
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208

¹E-mail: snkhazova@gmail.com

²E-mail: vanek160316@gmail.com

Приводятся результаты социологического исследования, направленного на изучение ожиданий, запросов, интересов граждан, связанных с различными аспектами физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий, на основе которого предлагается способ выделения целевых групп потенциальных участников физкультурно-спортивной деятельности как ориентира для определения содержания, времени и места, длительности и т. д. организуемых мероприятий.

Ключевые слова: дифференциация потенциальных участников, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивно-зрелищные мероприятия.

DIFFERENTIATION POTENTIAL PARTICIPANTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT SHOWS

R. A. Antonyan¹, I. N. Manko²

Adygeya State University
208, Pervomayskaya Str., Maikop, 385000, Russian Federation

¹E-mail: snkhazova@gmail.com

²E-mail: vanek160316@gmail.com

The paper presents the results of a sociological study aimed at investigating the expectations, requests and interests of citizens related to various aspects of health and fitness, sports and entertainment activities on the basis of which the proposed method for isolating target groups of potential participants of sports activity as a guide for determining the content, time and location, duration, etc. organized events.

Keywords: differentiation potential participants, sports and recreational activities, sports and entertainment events.

Важным направлением социальной политики российского государства является усиление значимости физической культуры и спорта в жизни граждан, повышение эффективности воздействия данных сфер общественной практики на самочувствие, здоровье, работоспособность россиян. Реализация данного направления предполагает решение таких задач, как возрождение и развитие массового спорта, создание условий для занятий физической культурой по месту жительства, учебы и работы и т. д., что, в целом, должно привести к увеличению количества активных участников физкультурно-спортивной деятельности. Одним из конкретных комплексных способов достижения указанной цели является оптимизация работы по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

При организации систематической деятельности, связанной с проведением физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий, важным этапом является начальный – этап планирования. В свою очередь, определение времени и мета проведения мероприятий, их длительности, содержания, особенностей предварительных рекламных и просветительско-пропагандистских акций существенно зависит от контингента, для которого данные мероприятия предназначены. Существенное значение при этом имеют интересы, потребности, ожидания потенциальных потребителей, различные у разных демографических и социальных групп. Следовательно, от грамотной дифференциации населения на группы со сходными потребностями и возможностями относительно разных характеристик физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий, во многом зависит популярность этих мероприятий среди населения и, как следствие, физкультурно-спортивная активность граждан в целом.

В связи с вышесказанным целью нашего исследования стало определение оснований для дифференциации потенциальных участников физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий на группы, сходные по своим ожиданиям, запросам, возможностям. Для достижения цели было организовано и проведено социологическое исследование, в котором приняли участие жители г. Сочи разных возрастных, половых и социальных групп (около 1 000 человек). В исследовании использовалась разработанная анкета, вопросы которой касались оценки респондентами существующей практики физкультурно-спортивной работы, их отношения к проводимым физкультурно-оздоровительным и спортивно-зрелищным мероприятиям в целом – как в целом, так и их отдельным характеристикам (содержание, организация, время, безопасность и прочее), а также соответствующих ожиданий, запросов, интересов и пожеланий.

Разброс мнений респондентов по многим вопросам, касающимся содержания и организации физкультурно-спортивных мероприятий, свидетельствовали о неоднородности группы респондентов по ряду показателей. Это было ожидаемо, поскольку в выборку вошли представители разного возраста, пола, рода занятий. Содержательный анализ ответов позволил выделить более однородные группы – по доле представителей определенных возрастных, половых и социальных сегментов в совокупности опрошенных, выбравших конкретные варианты ответов. В зависимости от того, по каким показателям существенно разделялось мнение респондентов, и по какому именно демографическому признаку оно разделялось, необходимо варьирование содержания конкретных направлений деятельности моделируемой системы. В целом выделены группы коллективных субъект–объектов деятельности, для которых необходима дифференциация работы с точки зрения времени и места, длительности проведения спортивно-зрелищных / физкультурно-оздоровительных мероприятий, их содержания, направленности на привлечение к активному либо пассивному участию и, соответственно, выбор стимулов, содержания пропагандистско-рекламных обращений, предполагаемых для активных (непосредственных) участников объемов и интенсивности физических нагрузок и т. д. Такими группами являются:

- 1) по возрастному признаку:
 - женщины и мужчины старшего возраста;
 - женщины и мужчины среднего возраста;

- юноши и девушки;
- дети и подростки.

В тех случаях, когда основные потенциальные участники физкультурно-спортивных мероприятий принадлежат к одной из данных групп, принципиальными аспектами организационной деятельности являются:

- определение объемов и интенсивности физических нагрузок в соответствии с возрастными нормами,
- определение длительности мероприятий в соответствии с возрастными возможностями (длительность поддержания внимания, утомляемость и т. д.),
- учет в содержании мероприятий интересов и мужской, и женской части конкретной (конкретных) возрастной группы,
- организация рекламной, пропагандистской, просветительской работы с опорой и на возрастные, и на гендерные, и на социальные (ролевые, статусные) интересы, ценности потенциальных участников. Так, для родителей стимулом к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях может стать здоровье, социально-психологическое и физическое развитие детей; для женщин и мужчин среднего возраста – поддержание хорошего самочувствия, работоспособности, физической формы и т. д.

Очевидно, что в случаях, когда выбор целевой аудитории целесообразно делать на основании возрастного признака, физкультурно-спортивные мероприятия должны отличаться максимальной вариативностью по всем направлениям деятельности, по всем параметрам (временным, содержательным и пр.).

2) по гендерно-возрастному признаку:

- женщины старшего возраста;
- мужчины старшего возраста;
- женщины среднего возраста;
- мужчины среднего возраста;
- юноши;
- девушки;
- девочки;
- мальчики.

При подобном выборе целевой аудитории возможно минимальное варьирование содержания физкультурно-спортивных, а также рекламно-пропагандистских мероприятий, поскольку целевая аудитория максимально однородная по интересам, ценностным ориентациям. Важным аспектом организационной работы является четкое определение времени и длительности физкультурно-спортивных мероприятий, сроков проведения, объемов и интенсивности физических нагрузок; при этом данные вопросы решаются практически однозначно. Иными словами, мероприятия характеризуются минимальной вариативностью по всем направлениям работы, по всем характеристикам.

3) по признаку занятости:

- работающие/учащиеся граждане;
- неработающие (преимущественно пенсионеры) / неучащиеся (преимущественно дошкольники) граждане.

При ориентации на одну из данных групп, принципиальное значение имеют такие характеристики физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий, как:

- время проведения мероприятий: для работающих/учащихся граждан удобным будет участие в мероприятиях, проходящих либо в выходные/праздничные дни, либо по окончании рабочего дня (в течение рабочей недели);
- длительность мероприятий: для работающих граждан – должна соотноситься с их резервами времени, для не работающих – с физиологическими возможностями;
- объем и интенсивность физических нагрузок: требуется особенно строго учитывать возрастные физические (физиологические) возможности представителей группы неработающих/неучащихся граждан;

– содержание мероприятий (как, собственно, физкультурно-спортивных, так и подготовительных рекламно-пропагандистских): для работающих граждан – большая вариативность в соответствии с интересами, запросами (гендерными, возрастными и социальными), по сравнению с мероприятиями, предназначенными для не работающих граждан (здесь учитываются, преимущественно, возрастные аспекты интересов и ценностных ориентаций).

4) по признаку индивидуального/коллективного участия:

- семейные группы;
- группы друзей;
- индивидуальные участники.

При данном способе выбора целевой аудитории дифференциация требований к физкультурно-спортивным мероприятиям осуществляется, прежде всего, по их содержанию. В частности, мероприятия, предназначенные для семейного отдыха, должны включать в себя такие элементы, которые будут соответствовать и возможностям разных возрастных групп, и их интересам. Развлекательные части мероприятий при этом могут быть ориентированы, преимущественно, на детскую аудиторию, причем возможна организация данных частей с привлечением детского контингента из числа участников – таким образом существенно повысится и значимость мероприятий для родителей.

Что касается времени проведения мероприятий, то для семейных участников подходит, преимущественно, не рабочее время, для коллективов друзей и индивидуальных участников – время проведения зависит от их возрастной и социальной (занятость) принадлежности. Место проведения мероприятий является особо значимым при ориентации на семейных участников: как с точки зрения достаточности площади, так и с точки зрения безопасности.

Таким образом, на наш взгляд, если при планировании содержательных и организационных составляющих физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий целеполагание будет осуществляться дифференцированно, с ориентацией на конкретные группы потребителей, то удовлетворенность граждан физкультурно-спортивной работой может существенно повыситься, что, в конечном итоге, обеспечит и повышение физкультурно-спортивной активности населения.

© Антонян Р. А., Манько И. Н., 2016

УДК 796

ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СПОРТА В ДРЕВНЕМ МИРЕ

Г. Н. Бортникова

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

E-mail: bortnikov80@mail.ru

Раскрывается диалектика «тела» и «души», мифологизм природной и человеческой силы в античной культуре. Анализируется деятельность спортивно-педагогических школ (атлетические и мусические гимнасии, эфебии). Показано, что одной из основных идей «осевого времени» была обоснована необходимость агонистики – состязательности граждан древнегреческого мира.

Ключевые слова: ритуалистика, телесность, сила, душа, тварное, нетварное, гимнасии, эфебии, агонистика.

PREREQUISITES OF EMERGENCE OF SPORT IN THE ANCIENT WORLD

G. N. Bortnikova

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: bortnikov80@mail.ru

In article the dialectics of “body” and “soul”, a mythologism of natural and human power in ancient art reveals. Activity of sports and pedagogical schools (athletic and musicheskyygymnasiya, efebiya) is analyzed. It is shown that one of the main ideas of “axial time” has proved need of an agonistics – competitiveness of citizens of the Ancient Greek world.

Keywords: ritualistika, corporality, force, soul, tvarny, netvarny, gymnasiya, efebiya, agonistics.

Вопрос об историческом возникновении спорта остается дискуссионным, как в плане его социально-философского анализа, так и в конкретно-историческом отношении.

Исторические факты внимания человека к собственному телу, к занятиям «самим собой» можно наблюдать в самых древних человеческих общностях. Они были детерминированы половыми, возрастными факторами, функциональными обязанностями людей в системе разделения труда. Для истории всех народов и культур характерны ритуалистика и обрядность, например, инициация: посвящение юношей во взрослых. С древнейших времен в человеке подчеркивалась и ценилась физическая сила, сравниваемая с природными силами. Подражательный, сравнительный образ человеческой силы, отражающий прообраз природы, запечатлен в материально-духовных памятниках культуры: в наскальных рисунках, в каменных изваяниях, в татуированных атрибутах, в магии, в амулетах (индивидуализируемых знаках отличия «родства» с природой) и даже в первобытной татуировке на теле человека. На ранних стадиях человеческого становления, как раз и видно, что всему телесному придавалось функциональное назначение, выраженное в символах и знаках первобытной культуры. На этом основании можно поставить вопрос об осознании материальной (телесной) силы человека и ее применения в общинных созидательных отношениях.

Физическая сила (динамика телесности) и ее магическое оформление на ранних стадиях человеческого развития преподносят опыт символического культа телесности, морфологию

физического в человеке, вступившего в «игру» социальных отношений, сначала стихийно (в ритуальных действиях), а потом все более осознанно и дифференцированно в отношении Homo Sapiens с природой и подобными себе.

Самый древний период в истории именуется языческим, периодом первичной вербализации, бинарности понятий, в том числе «сильный» и «слабый», «живой» и «мертвый», «свой» и «чужой», как отражение родовых и видовых признаков антропоса.

Архаическая культура стала отражением предметно-культового понимания «телесности» и «силы» человека, его пуповинной связи с природой. На эмпирическом уровне закрепились первые социальные взаимодействия между индивидом и общностью, как родовидовые отношения между «телом» и «душой», их продолжением в «царстве мертвых».

Складывается политеизм многозначных сил человека и природы, подметим и их служебную, утилитарную социальность: функциональное распределение обязанностей между членами общности, мужчинами и женщинами, носителями естественной телесности и силы, но символически осознаваемые в качестве оснований самой жизни, ее хищнических инстинктов. Возникал антропоморфический культ силы, как источник последующего исторического накопления общинной энергии, возможностей для приумножения рода, для закрепления анимистической традиции, как первой формы социальной памяти.

Рабовладельческое общество, его полисная культура (на примере античного мира) расширили и углубили понимание человека и природы, диалектику «души и тела», теорию и практику «движения» во времени и в пространстве, «гармонии прекрасных тел», в единстве людей и богов, ставших, идеалами мифологической культуры.

Сократовская интеллектуальная провокация «я знаю только то, что ничего не знаю» мобилизовала древнегреческий мир, по выражению А. Ф. Лосева, на исследование «судьбы тела» и «судьбы души». Древние философы разработали вопрос о связи души и тела довольно подробно. Они обозначили еще и проблему личности. Ученик Сократа Платон утверждал, что «участь философов в том и состоит, чтобы отрешать и отделять душу от тела». Платон обосновал «мир идей», «мир хаоса» и «мир становления».

Эмпирический опыт «тварного» и «нетварного» в древнегреческой культуре, впервые обозначившей категории: «физического воспитания», «спорта», «состязания», «соперничества», мифологической героизации человеческой силы, представлен в большом количестве произведений философии, искусства, в практике педагогических школ: гимнасий и эфебий.

Мифы Древней Греции, эпические сочинения великого Гомера являются и энциклопедией жизни того периода, и источником философских идей о «телесности» космоса и человека, о предназначении физического воспитания в единстве со служением полисному государству. Примером могут служить мифы и легенды о Трое, доблестные деяния Ахилла. Его воспитание не сводилось к физической подготовке, которая была необходима ему в сражениях, но включала в себя также музыку и ораторское мастерство, потому что, как указывает его учитель Фоникис, Ахилл имел мужество не только говорить, но и действовать, знал ораторское искусство, выражающее духовную и интеллектуальную культуру, и в совершенстве владел всеми видами военного искусства, которое составляет вершину физической культуры. Эта система воспитания Ахилла в различных вариациях выступала как модель на протяжении всей античной эры, ибо Гомер, как сказал Платон в «Государстве», был мастером Эллады. Для древней мифологии и философии характерно стремление к соединению образа человека с образами природы, с ее высшими трансцендентальными силами, что обозначилось, как двойственность «духовного» и «телесного». Ярким примером этого противостояния является образ кентавра – соединение в одном теле силы, мощи, природного совершенства тела животного и духовной «головной» силы человека.

Древнегреческую кентавристику можно использовать в какой-то степени как рефлексивную методологию в осознании сущности физической культуры и спорта в античности, что повлияет и на всю последующую философию спорта в мире. Соединение человека, его духа и силы с материальными (живыми и не живыми) объектами природы, с искусственными

предметами самого человека и порождает систему культуры, как «вторую природу». И спорт состоит из человека и «снарядов», применяемых в спорте, как соединение природного (биологического) и «искусственного» (социального).

В истории мифологической культуры Греции обозначилось и классовое, открыто социализированное занятие физическим воспитанием и спортом. Герои «Илиады» – участники этих состязаний показывают великолепное владение оружием, они проворны и ловки в борьбе, стремительны в беге, прекрасно управляют лошадьми. Но они соревнуются в тех видах деятельности, которые имеют для них жизненно необходимое значение – в военном искусстве, в привилегированных дисциплинах. Ведущим мотивом здесь является стремление быть первым, лучшим, наиболее готовым к своему воинскому делу, к исполнению роли, предопределенной «судьбой» – наследственным рождением, правами свободного человека демократического полиса.

В этих условиях спорт – сфера деятельности весьма узкого круга людей. Ею занимаются только аристократы, воины, ведущие свой род от богов и героев. Их главная цель – богатство и честь, и достигается эта цель в битвах и состязаниях.

Поэтому спорт выступает как модель воинской жизни, битвы, как школа полисной этики. Высоко ценится красота человека: телосложение, функциональное движение, а также красота оружия, которое одновременно является и спортивным снарядом. В общем, здесь красота сопрягается с полезностью, со службой себе, как государству и государству как себе.

Итак, если в «Илиаде» спорт это школа подготовки к жизни, по преимуществу военной, то в «Одиссее» это школа аполлонической культуры, освоения традиций, связанных с культурами богов, празднества и совершенства Диониса и Аполлона, в противовес богам войны и земледелия. Последнее удел рабов, людей «не благородных», отчужденных от демократической политики. И только управление рабами в земледелии достойно аристократов, которых тоже обучали этому «искусству».

В V и IV вв. до н. э. на вершине «осевого времени», так обозначенного немецким философом К. Ясперсом, в процессе социальной эволюции изменяются и взгляды на роль спорта в полисах. Сами занятия спортом приобретают характер заработка. Цель физического совершенствования уступает место выступлениям за деньги.

Агонистика, как общая теория соревнования, вырождается в зрелище со всеми сопутствующими ему чертами обмана, иллюзионизмом, подменами и подставками, тайными договорами и т. п. Главной целью стал результат, и резко упало этическое и эстетическое содержание спорта.

В исследуемый период имеет место и скептическая оценка спорта и его результатов. Так, Ксенофан сетует, что победы на Играх ценятся выше интеллектуальных талантов.

Еврипид (V в. до н. э.), сам бывший победителем в Панафинейских играх, замечает в «Антолике»: «По всей Элладе есть бесчисленное множество гнойников, но нет ничего более злостного, чем род атлетов».

Аристотель высказывался в том духе, что утомительное и одностороннее развитие тела деятельностью, за которую платят и которая требует крайних усилий, недостойна свободного человека. Он считал гимнастику более ценной, чем агонистику, и высказывался за то, чтобы умерить культ атлетизма. Платон, первоначально наиболее высоко ставивший ценности физического совершенства и спорта, в конце своей жизни изменил взгляды в пользу зрелищности соревнований.

Обращаясь к идеалу совершенного человека античности, обычно ссылаются на образы скульптора Поликлета, особенно на его «Канон». Но уже в творчестве Лисиппа и Праксителя (IV в. до н. э.) тип атлета заметно меняется. Например, такие широко известные образцы их творчества как «Гермес» и «Апоксимен» представляют людей, похожих скорее на обычных граждан с площади, чем на героев ристалищ.

Изучая древнегреческий опыт становления физического воспитания и спорта, эволюцию взглядов мыслителей на эти явления, необходимо отметить, что в полисной системе культуры существовала достаточно развернутая и социально детерминированная педагогика

телесности человека, его физического движения во времени и пространстве. Согласно этой педагогике, природные данные в человеке усиливались с помощью физического воспитания по формуле: «гимнастика – для тела», «музыка – для души» и одновременно как учение о «доброй природе» человека, заложенной в философии Сократа. Его наследники Платон и Аристотель пытались определить некий идеальный образ совершенного человека полисного государства, сочетающего в себе воинскую доблесть, гражданскую честь, красивое тело и благородную душу.

Педагогическая система, созданная в Древней Греции, готовила человека с детских лет к исполнению социальных функций в полисном государстве и заложила, по сути, основы всей последующей европейской педагогики. В эллинском мире семейное воспитание и государственное воспитание рассматривалось и строилось в единстве «души и тела». И Спартанская система воспитания наподобие военной общины (с возрастным делением мужской молодежи в форме агон), и просветительская практика Афин в V–IV вв. с мусическими и гимнастическими школами, и гимнасии, и эфебии, как государственные военные организации, педагогические воззрения Сократа, Платона, Аристотеля и их философские школы – все это можно назвать историческим переломным временем (или «осевым», по Ясперу) в понимании человека, его физической телесности и социально – культурной практики.

Важна также мысль в этой культуре об однородности природы мужчины и женщины, которые разнятся лишь в силе. В полисной практике готовились к воинским обязанностям даже женщины и дети. На празднике богини Артемиды подростки в возрасте 14 лет впервые получали право ношения оружия. Воспитание исключало в юношах «нежность», прививало выносливость, мужество, призывало к подвигу. «Единая наука» стремилась иметь дело с прекрасными телами и с вседневной красотой. Но «всякая душа снашивает много тел, в особенности если живет много лет; тело ведь изнашивается и отмирает еще при жизни человека, и, стало быть, душа непрерывно ищет нового, заменяя сношенное» – так мыслит Платон в «Федоне», развивая взгляды на тело человека, как на «вещь» идеально организованного чувственного Космоса.

Аристотель, как и Платон, придерживался общегосударственной точки зрения на роль и значение физического воспитания человека, признавая противоположность между свободнорожденными и рабами, проводя отделение труда умственного от труда физического. Аристотель тоже считал, что гимнастика служит к укреплению здоровья и развитию физических сил. Но, в отличие от Платона, Аристотель уже более критически оценивал физические упражнения, уклон к атлетике и практицизму в сфере обучения гимнастике. В отношении детей подобное увлечение, по мнению Аристотеля, калечит фигуру детей и мешает их естественному росту.

Философ сравнивает систему воспитания в Спарте с другими греческими педагогиками и отличает, что «сами спартанцы, ревностно занимаясь тяжелыми упражнениями, превосходили всех прочих греков только потому, что эти упражнения находились у греков в пренебрежении. Теперь же их превосходят те, кто в гимнастике ценит не труд и упражнение само по себе, но прекрасное...», «...в воспитании первую роль должно играть прекрасное, а не дико-животное», «физическое напряжение препятствует развитию интеллектуальных сил, напряжение интеллектуальное – физических».

Космогонические идеи античной философии о «гармонии сфер», о «совершенном» и «лучшем», дуализм этих представлений явятся в последующем основанием для формирования двух проектов науки: «космического» и «универсального» и методов философствования: диалектического и метафизического.

Обобщая древнегреческие философствования о «теле и душе», можно отрефлексировать спорт как социально-мифологизированное, духовно-телесное состязание полисного человека, определенного Силой и Судьбой в диалектическом синтезе «идеи» и «материи».

Античный мир представлен в истории не только полисной Грецией, но и рабовладельческим Римом, его имперским духом, обозначившим новые рубежи в развитии человека, породившим идеи, отличные от эллинизма, в том числе и к проблемам физического воспитания, спорта.

В римских школах не было духа гармонии, единства гимнастики и музыки, как в Греции. В грамматических школах вовсе отсутствовало занятие гимнастикой и музыкой. Не было этих занятий также в школах риторики и *ludus*. Один из государственных деятелей полководец Сципион Эмилиан (II в. до н. э.) утверждал, что пение – «позор для каждого свободного гражданина», «наше молодое поколение развращают, занимаясь с ним нечестивыми искусствами, его обучают пению, тогда как для наших предков оно являлось позором для каждого свободного гражданина... Со мной отправились в одну из подобных школ, и, призываю Геркулеса в свидетели, увидел там более пятисот мальчиков и девочек. В этой толпе был также – мне становится стыдно за Рим – сын одного кандидата на общественные почести, мальчик двенадцати лет, еще носящий на шее знак своего детского возраста (буллу). Он с бубном танцевал также непристойный танец, на какой не отважился бы даже самый порочный раб».

Увиденное названным полководцем не типично для римского общества, для культуры военизированного государства. В целом же отношение к покоренной военным завоеванием греческой культуре было противоречивым. Знаменитый ритор Цицерон, поэт – мыслитель Гораций благоговели перед греческим духовным наследием, но они же, как и Катон, критиковали греков за их педагогику «души» и «тела», презирали профессии физического труда, фактически оправдали социальное противостояние правящих и управляемых, более всего учили «искусству» управления рабами.

Что касается спорта, то на Марсовом поле, на левом берегу Тибра совершались военные и гимнастические занятия, игра в мяч, бегание взапуски и т. д. Но все эти состязания мало походили на греческие олимпийские игры. Эти занятия «тела» самодовлели, не будучи одухотворенными, культурно-педагогическими.

В отличие от греческих Олимпийских игр, состязания в римском Колизее, имевшем места на 70 тыс. зрителей, велись не за победную медаль, а за сохранение жизни одного из соперников – в гладиаторских боях на песочной арене, впитывающей кровь поверженных и умирающих. Превозносился культ непобедимого бойца – гладиатора. Погибали на аренах Колизея не только люди, но и животные, в основном хищники, добываемые и привозимые из Африки, что привело фактически к исчезновению на африканском севере слонов, львов и тигров. Например, во времена императора Трояна содержалось 11 тыс. животных, а за 119 дней кровавых колизейских «сражений» погибло 9 тыс. человек. Таким образом, насилие, кровавые побоища и милитаризованная гражданская свобода стали символом «гордого Рима», предвещавшим будущий закат империи. По сути, антропоморфический культ силы был тождественным зооморфизму.

Военное искусство тоже постигалось не в школах, а непосредственно в легионах. Военское дело становилось сугубо утилитарным, как добывание богатства и пленения рабов – для обеспечения физического труда, для работы на земледельческих усадьбах и участках, принадлежащих аристократам – свободным гражданам «вечного Рима».

«Хлеба и зрелищ» – именно этот лозунг римской античности стал исторически знаменитым и характерным для великого государства, правители-императоры которого стравливали людей, как зверей, или и тех, и других, устраивая цирковые кровавые ристалища, специально организованные побоища на суше и воде среди «своих», особенно любимые императором Нероном. Процесс исторического упадка закономерно отразился в философии скептицизма, о чем свидетельствуют размышления «Наедине с собой» милосердного (относительно того времени) Марка Аврелия.

Однозначно отрицательно оценивать «философию спорта» в древнеримской культуре, конечно, не следует. Важно заметить, что римская философская рефлексия выразила кризисное состояние рабовладельческого общества, исчерпавшего свой социально-культурный потенциал на подневольном физическом труде, на утилитаризме потребностей, на узкой государственной функционализации «тела» и «телесности», отказывая им в «космическом совершенстве», как это было у греков. Патрицианские родословные феномены и полководческие таланты для завоевания варваров обслуживали волю к власти, как волю к смертоубийствам, но не как волю к самопожертвованию и к защите человеколюбивых идеалов. Идея

Государства превысила Идею Человека, тело его стало функционально-потребительским: или для наслаждения, или для истязания. Небытие как наказание путем смерти за грехи при жизни, по Платону, римлян – аристократов не волновало. Эта проблема модернизируется с приходом христианства, которое воспримет и распадающийся от безверия Римский мир.

Таким образом, в контексте римского философствования представляется адекватным определение спорта как социально-развлекательного зрелища, подвергающего человека государственно-функциональному отчуждению, пограничному со смертельной опасностью и самой смертью – в соответствии с классовым положением.

На основании вышесказанного сделаем некоторые выводы.

В условиях первобытного общества, синкретизма, анимизма и магии возникает понятие о «силе», как о природном явлении и в самом человеке. Физическую деятельность первобытных людей, даже на примере ритуальных танцев, нельзя считать «спортивным занятием», ибо «силовое» в тот период – общинная функция, обеспечивающая физическое продолжение рода.

В рабовладельческом обществе с мифологизированной культурой, с развитием антропоморфического культа, с формированием мировоззренческих антиномий («тело» и «душа»), философского дуализма («человек» и «природа»), социологического деления («господин» и «раб», «свободные» и «варвары») зарождается спорт как функционально-служебное и отчасти общественное занятие привилегированного класса, стремящегося к идеальному совершенству тела и души [1; 2].

Библиографические ссылки

1. Спорт, духовные ценности, культура : сб. Вып. 1–5. Сборник / сост. и ред. В. В. Кузин, Столяров В. И., Н. Н. Чесноков. М. : СпАрт, 1997.
2. Ямщиков Ю. Н. Спорт как социально-культурное явление : автореф. дис. ... канд. филос. наук. Красноярск, 2010.

References

1. Sport, duhovnye cennosti, kul'tura : sb. Vyp. 1–5. Sbornik / sost. i red. V. V. Kuzin, Stoljarov V. I., N. N. Chesnokov. M. : SpArt, 1997.
2. Jamshhikov Ju. N. Sport kak social'no-kul'turnoe javlenie : avtoref. dis. ... kand. filos. nauk. Krasnojarsk, 2010.

© Бортникова Г. Н., 2016

УДК 796:316.7

РОЛЬ СПОРТА В КУЛЬТУРЕ

Е. Н. Коноплева

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

E-mail: coach@mail.ru

Рассмотрен процесс становления спорта на основе изменения отношения к душе и телу. Введение спорта в систему педагогического воспитания. Показано отношение к спорту и физической культуре в зависимости от философских и религиозных взглядов общества.

Ключевые слова: религия, схоластика, теократизм, теологизированный, спорт, социокультурное пространство.

SPORT ROLE IN CULTURE

E. N. Konopleva

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail:coach@mail.ru

In article process of formation of sport on the basis of change of the attitude towards soul and a body is considered. Introduction of sport to system of pedagogical education. The attitude to sport and physical culture depending on philosophical and religious views of society is shown.

Keywords: religion, scholasticism, teokratizm, teologizirovanny, sport, sociocultural space.

Первые христианские общины, вобравшие в себя рабов и других обездоленных людей, уверовавших в Единого Бога Иисуса Христа и в принцип справедливости – перед Богом все равны, постепенно овладевали сознанием сенаторского сословия, плутократии и других чинов распадающейся империи. Период раннего Средневековья ознаменован отрицательным классовым отношением к античному греко-римскому наследию, особенно со стороны не-греков и неримлян. Правда, единодушие в этом отрицании среди первых христианских мыслителей не было. Так Иустин Философ и Аполлинарий Старший (II в.) выступали приверженцами того, что «учение Платона ... стоиков, поэтов и историков» не противоречит христианству. Аполлинарием Старшим была предпринята попытка даже переделки библии по образцу «Илиады» и «Одиссеи» – в форме четырех песен, а евангелия и апостольских деяний – в форме платоновских диалогов.

В начале нового христианского летоисчисления, особенно в III–V вв. н. э. римское общество было озабочено не столько утратой античной философии, сколько утратой прежнего религиозного мировоззрения, языческого политеизма.

Тертуллиан же (II – III вв.), напротив, резко критиковал античное культурное наследие и утверждал: «то, что рождено, есть создание бога; следовательно, что выдуманно, является делом дьявола».

Указанные суждения «за» и «против», по отношению к «идеям души и тела» в античности свидетельствуют о противоречиях в оформлявшемся христианском мировоззрении, продолжавшемся строиться на классовых предпосылках. Как писал Ф. Энгельс в работе «Бруно

Бауэр и раннее христианство»: «... во всех классах должно было быть известное количество лиц, которые, отчаявшись в материальном освобождении, искали взамен него освобождения духовного, утешение в познании, которое спасло бы их от полного отчаяния. Этого умения не могли дать ни стоическая философия, ни школа Эпикура, во-первых, потому, что это были философские системы, рассчитанные, следовательно, не на рядовое сознание, а во-вторых, потому, что образ жизни их приверженцев вызывал недоверие к учению этих школ. Для того чтобы дать утешение, нужно было заменить не утраченную философию, а утраченную религию. Утешение должно было выступить именно в религиозной форме, как и все то, что должно было захватывать массы...»

Новая религия вытеснила прежних языческих богов, овладела сознанием масс и изменила отношение к «душе» и «телу» человека. Можно даже указать на крутой поворот от «космической телесности» греков к уничижению человеческой плоти, к сокрытию ее под темными одеждами средневековой культуры. Фактически человеческое тело, телесность перестали быть открытыми объектами публичного состязания. Субъект (индивид) погрузился как бы в объект самого себя, столкнувшись с проблемой, сформулированной Блаженным Августином, – «или любовь к Богу до презрения к себе; или любовь к себе до презрения к Богу». Но второе было исключено, ибо догмат веры гласил: человек – раб Божий, взамен раба у господина. Таким образом, человеку предоставлялась как бы духовная свобода от всего мирского, от соблазнов плоти, наущаемых Сатаной. Этот теологический и житейский (утилитарно-предметный) дуализм распространился на понимание природы, общества и человека, на поиск истины бытия.

Культурным феноменом Средневековья станет схоластика как обращение к формальной логике на фоне теократизма. Наиболее яркие представители схоластики: Пьер Абеляр, Сигер Брабантский, Фома Аквинский, Уильям Оккам. Схоластика обозначила противоположность двух миров: божественного и мирского, святого и греховного.

В условиях средневековья сформировалась феодальная ответственность с традиционным натуральным хозяйством, с классами феодалов и крестьянства. В то же время развитие городов привело к развитию ремесел и торговли, что повлияло на возникновение новых городских форм культуры и образования. Наметилось расслоение культуры на элитарную (королевско-сеньориальную и рыцарскую), бюргерско-мещанскую и народную, «низовую», по определению М. Бахтина.

В Средние века спорт не был столь ярко выраженным публичным занятием, как в античности. Следует выделить рождение сугубо рафинированных видов физических занятий, обусловленных служением королю и исполнением кодекса феодально-аристократической чести. Таковым является рыцарство с его турнирами, подвигами и любовью – к «прекрасной даме». Дуэльные схватки на шпагах, рапирах и в последствии на пистолетах – это свидетельство элитарной выучки и оторванности эстетических идеалов от физического труда, что заповедовано классу низших – «трудиться в поте лица своего», срачивая свое человеческое тело с обрабатываемой землей, с орудиями и средствами возделывания земли. И физическая сила преимущественно была у тех, кто предан был любви к земле не меньше, чем любви к Богу. А вообще это соединилось в народном идеале «прожить без греха» – с трудом и с Богом.

С нашей точки зрения, в крестьянской культуре, в ее фольклорном сознании, возник феномен соревнования сил природы и сил человека, отраженных в эпическом повествовании о богатырях – силачах, об умельцах, умных и ловких. У всех народов, прошедших генезис земледельческой культуры, развивались многообразные игры, как предтечи будущих спортивных соревнований. Поднятие тяжестей, метание на дальность орудий труда, «перетягивание», «стенка на стенку», «кулачные бои» (как в России), прыжки через канавы и изгороди, умственные игры на загадки и разгадки – все это и многое другое убеждает в первородности физических сил в человеке, онтологически представленных во времени и пространстве (место, времена года, скорость, длина и высота, народная молва о героях и пр.). В культуре русского Средневековья, к примеру, существовала «народная школа» физической подготовки к воинскому делу, потому что при необходимости набора в княжескую дружину или в народное ополчение защитники родной земли, отечества оказывались подготовленными

к ведению боя. Онтологическая склонность человека к движению, преодолению усредненной нормы, историческое стремление к подвигу и к совершенству в ограниченном бытии закладывала основы будущего рационалистического подхода к человеческому телу, к метафизическому пониманию «отдельной души» и «обособленного индивидуального тела». Противоречие между общим и единичным, между сущим и должным, не разрешенное в антиномиях античности, сказалось и в условиях Средневековья. Существенным для эпохи «темного царства» является сословное разделение людей, их вассальная зависимость, общественный иерархический статус, отраженные как во внешнем (королевско-феодалская праздность, роскошь; богатство церкви; скромность горожанина и бедность крестьянина), так и во внутреннем (убежденность в избранничестве одних и обреченной подчиненности других). Этот сословный статус влиял и на отношение к человеческому телу: в одних случаях его холили, ограждали от труда, в других – как раз угнетали трудом до изнеможения. Поэтому феодалу – верховая езда, конные прогулки и скачки на забаву, а крестьянину – грубые сельские игры, в которых фактически никогда не использовались лошади, утомленные повседневным трудом, как и их хозяева.

Средневековая сословная иерархия держала людей на социальных местах и функциях и была теологизированной и требовала беспрекословного подчинения вере в Бога, в церковь, в короля и в феодала – крепостника. Как считал Т. Веблен в сочинении «Теория праздного класса», «из всех презренных созданий самым праздным является человек, который притворяется, что он жрец бога, а сам является жрецом собственных благ и честолюбивых устремлений». Антропоморфический культ жречества был в первых средневековых университетах (самый престижный факультет в них был теологическим), и в алхимии (в знатоках «философского камня» и «эликсира жизни»), и в католической архитектуре (с изможденным скульптурным телом жертвенного Христа), и в искусстве.

Искусство Средневековья, с его теологизированными канонами, пожалуй, затмило (на официальном уровне) спортивную соревновательность, ибо, в сравнении с поиском «идеи» античным человеком, средневековый человек не соревновался с богами, тем более с единым Богом ни в уме, ни в силе. Этот богоборческий вызов будет сделан в культуре Возрождения и Просвещения всего христианского мира.

Гуманисты эпохи Возрождения переосмыслили философию человека, государства и религии. Они продекларировали, что человек обладает самоценностью, творческой самостоятельностью, что человек прекрасен и возвышен как духовно, так и телесно, что он обладает достоинством, и его разум и мысли свободны.

Полноту «жизненных ощущений» (Л. Ваала), «подчиненность моральным принципам» (Н. Макиавелли), «врожденная доброта» (Д. Кардано), «разумное, идеальное устройство» (Т. Мор, Т. Мюнцер, Т. Кампанелла) пытались преодолеть с помощью рассудочной рефлексии и целесообразности, разорвать теологическую оболочку вокруг человека, освободить тело и душу для божественной красоты и вдохновенной жизни. Основным методом высвобождения человека из оков теологии было выбрано искусство и, в особенности, его пластические, наглядные формы: архитектура, скульптура, живопись. Да и литература обратилась к чувственному миру человека – к соматической культуре.

Мастера Возрожденческой культуры не копировали образцы античного искусства и философии, но использовали и интерпретировали античность в качестве метода изучения человека, его тела, поэтому увлеклись анатомией и медициной, техническим конструированием (Леонардо да Винчи, Микеланджело).

Возрождение восстановило интерес к проблеме физического воспитания человека: это нашло место в трудах итальянских педагогов XIV–XV вв. Педро Вергио, Иохима Камерариуса, Кнея Пикколомини и др. Появляется трактат Доменико де Феррари об искусстве танца, в котором анализируется выразительность движения.

В 1407–1422 гг. в Падуе работала школа телесных упражнений. Примерно в это же время Гуарино де Верона вводит в одной из школ методы физического воспитания, повторяющие формы античной агонистики.

Во Франции Ф. Рабле и М. Монтень способствовали формированию и укреплению в общественном сознании ценности гармонического развития человека. В Англии Томас Элион и Ричард Малькастем выступили пионерами физического воспитания в школе, толкуя его как участие в потребности культурных благ.

В Чехии Ян Коменски включает физическое воспитание в школьное обучение.

Однако широко развитой педагогики и школы физического воспитания, а также открытой состязательности, не сложилось. Заслуга эпохи Возрождения, его универсальных мыслителей вдругом – в порождении идеи гуманизма, в легитимности «телесной субстанции». В обращении к науке о человеке и сознании этой науки, делающей шаг от «я не знаю и не посчитаю, откуда я пришел сюда, в эту смертную жизнь или жизненную смерть, откуда, говорю, я пришел сюда» – в «Исповеди» Августина до «спускаясь по лестнице природы», мы обнаруживаем двойную субстанцию – одну духовную, другую телесную, но в последнем счете и та, и другая сведутся к одному корню – в «Диалогах» Д. Бруно.

Таким образом, диалектика «души и тела», бога и человека, науки и гуманизма исторически эволюционирует от политеизма в античности, до монотеизма в христианстве и до выработки гуманистического, хотя и метафизического, и даже утопического проекта, но все более социализированного существования человека в «предлагаемых обстоятельствах» – в классовых противоположностях и в духовно-религиозных универсалиях, подтягиваемых субъективным сомнением и сомнением.

Возникновение физических упражнений у восточных славян было обусловлено теми же причинами, что и во всем мире в целом. Олицетворением гармонично развитой личности являются в России образы былинного богатыря Никиты Кожемяки, Ильи Муромца, Добрыни Никитича, Алеши Поповича и др. Былинные сюжеты мы встречаем в работах выдающихся личностей России: М. В. Ломоносова, Н. М. Карамзина, А. С. Пушкина, А. П. Бородин, Н. К. Рериха, В. М. Васнецова и др. В феодальной России физическая культура была представлена в народной форме: национальная борьба, кулачные бои, военная подготовка казачества, национальные игры и развлечения. Развивались прогрессивные идеи воспитания, в том числе и физического, среди крестьянства (Н. И. Новиков, А. Н. Радищев, А. Я. Поленов). В XVII в. В России появляется первая книга, посвященная светскому воспитанию детей – «Гражданство обычаев детских», сыгравшая значительную роль в последующем развитии физического воспитания в стране и его естественно-научных основ.

Говоря о роли спорта в период Нового времени и Просвещения следует отметить, что со сменой феодализма капитализмом, с последовавшей десакрализацией и секуляризацией, с утверждением светских форм государственности, с отделением школы (образования) от церкви освобождается и тело человека от «божественного происхождения», оно становится социализированным объектом с «гигиеной» разума и чувственности, и диагностикой культуры здоровья, с феноменальностью физического саморазвития, с индивидуализмом и коллективизмом в демонстрации силы, с презентацией «внешнего» и репрезентацией «внутреннего», образа и прообраза природы в самом себе и в социо-культурном пространстве.

Буржуазная десакрализация власти и секуляризация мирской жизни изменили и философию «человеческого» в человеке, рационально обосновали гедонизм телесности, парадигму прогресса как «развивающихся потребностей в развивающемся человеке», что тождественно и пониманию частной собственности, как обладанию вещным богатством – движимым и недвижимым.

При переходе от феодализма к буржуазному обществу, в период первоначального накопления капитала и в последующие стадии капитализма необходимо указать на две тенденции в развитии человека, как социально-культурного «субъекта», на новые формы «физического» в его социальности, на становление спортивного состязания в современном понимании. Во-первых, в буржуазном обществе окончательно складывается система секулярной культуры. Но это не свидетельствует о полном устранении религии, форм благочестия, обрядности, поклонения трансцендентальным и материальным силам. Нельзя не согласиться с американским социологом-экономистом Т. Вебленом, который определил секулярную

культуру как «денежную культуру» и усмотрел трансформацию антропоморфического культа в сторону «демонстративного расточительства», ярким подтверждением которого окажется именно спорт. Т. Веблен продолжил, конечно, в новых условиях взгляды Д. Локка и Г. Гоббса на «естественного» человека, природные инстинкты которого неустранимы в любой социальной системе. Эти «естественные качества» человека только моделируются и оформляются в «общественный договор». В естественном состоянии господствуют законы природы; тем не менее «состояние полной свободы» не означает «состояния своеволия». Закон природы требует «сохранения всего человечества», и по этому закону люди подчиняются, даже находясь в естественном состоянии, «Рост народонаселения и скота, ограниченные размеры земли и возникновение денег привели к тому, что «некоторые сообщества установили границы своих отдельных территорий и посредством созданных ими законов упорядочили владения частных лиц в своем обществе и, таким образом, путем договора и соглашения утвердили собственность, начало которой положили труд и усердие».

И «Гоббсова проблема» («война всех против всех») и «договорная упорядоченность» по Локку, оставляют в силе то, что Т. Веблен назвал «хищничеством» в буржуазном обществе, поддержанном протестантизмом, который, в свою очередь явился на рубеже зрелого Средневековья ответом на вызов нового класса. Т. Веблен пишет: «Человеческая натура варвара, в которой преобладает хищнический инстинкт и анимистическая точка зрения, склонна к благочестию, и к спорту. Хищнический склад ума включает в себя подчеркнутое чувство личного достоинства и твердое представление о положении индивидов по отношению друг к другу. Структура общества, в котором хищнический склад ума стал господствующим фактором при формировании институтов, является системой, основанной на статусе. Норма, пронизывающая хищнический жизненный уклад, – это отношения вышестоящих и нижестоящих, знатных и низких, господствующих и подчиненных лиц и социальных групп, отношение хозяина и раба. Антропоморфические культы передавались из поколения в поколение, начиная с той, хищнической, стадии развития производства и сформировались по той же схеме экономического разделения – разделение на потребителя и производителя – и их пронизывает тот же доминирующий принцип господства и подчинения. Эти культы приписывают их богам образ мысли, соответствующий той стадии экономического разделения, на которой эти культуры приняли определенную форму. Антропоморфическое божество, как понимается, является щепетильным во всех вопросах первенства и склонно к утверждению своего господства и деспотическому проявлению власти – привычному применению силы в качестве окончательного вершителя судеб».

По Веблену получается, что «антропоморфическое божество» вечно среди людей. Только в буржуазном обществе это «божество» снижается с трансцендентальных высот на уровень вещно-денежного потребительского богатства. В сравнении с Д. Локком и Т. Гоббсом и другими мыслителями XVII–XVIII вв. Т. Веблен более материалист, он указывает на экономическую детерминацию «божества». И с ним нельзя не согласиться, потому что всякое религиозное верование имеет человеческую подоснову.

Для нашего исследования важна именно та точка зрения Т. Веблена, согласно которой экономическая детерминанта обуславливает развитие и спорта – в неизмеримо большей степени, чем в античные и средневековые времена. В буржуазном обществе спорт становится «обслуживающим» праздный класс: «Пагубное влияние праздного класса распространяется на спорт. В буржуазном обществе футбол имеет такое же отношение к физической культуре, как бой быков к сельскому хозяйству».

Заслуга Т. Веблена в том, что он увидел тенденцию к «самодавлению спорта», к обособлению его от других сфер человеческой деятельности. В XX веке эта тенденция превратилась в мировое социально-культурное явление.

Во-первых, мы отметили адекватную обществу секулярную культуру. А во-вторых, необходимо сказать, что адекватным потребностям человека в этой культуре стал и спорт, и что «средний класс» предстал его основным потребителем и производителем. Буржуазная демократия смешала все спортивные формы: аристократические (к примеру, тросточка

в руке господина и гольф), варварские (или силовые), элитарные (к примеру, шахматы), массово-игровые и др. Массовость – основной показатель физической культуры и спорта в индустриальную и постиндустриальную эпоху, то, что именуется «массовой культурой». В единстве с массовостью обособляется профессионализм в спорте как социальный корпоративный институт XX–XXI вв.

Представляет интерес точка зрения Т. Веблена на историческое происхождение спорта, определенный как «инстинкт мастерства», т. е. та же самая «теория естественных инстинктов», порождающих и «хищническое соперничество». Из какого источника появляется это «мастерство» или чем оно детерминируется, Т. Веблен не объясняет. Метафизический стандарт теоретизирования волей-неволей объявляет «инстинкт мастерства» врожденным качеством человека, априорно принимаемым за «начало начал». Но с диалектико-материалистических позиций человек есть био-социальное существо и, следовательно, надо рассмотреть, как «биологическое» («физическое», «телесное») превращается и в «социальное», в единство «тела» и «души», как социально-культурного явления.

На основании вышесказанного сделаем некоторые выводы.

В условиях Средневековья, в феодальном обществе, христиански теологизированном, происходит социальное расслоение, порождающее рафинированные «физические занятия» господствующего класса – с одной стороны и народно-игровые – с другой, а также наметившееся бюргерское (городское) «свободное время», в рамках которого возникают элементы будущего спорта.

Философия Возрождения, гуманизм этой эпохи возвращают человеку как субъекту культуры, его «тело», гуманизируют «телесное», разрабатывают утопии человеческого совершенства, царства «по законам красоты», в том числе за счет физического воспитания;

В буржуазном индустриализированном обществе, в условиях десакрализации и секуляризации, особенно со второй половиной XIX в. спорт впервые в истории становится самостоятельным социально-культурным явлением.

В социально-философском плане и во времена античности, и в Новое время, вплоть до XX века не сложилась логически непротиворечивая система взглядов на генезис спорта и его социально-культурную роль в обществе, в «философии спорта» довели идеалистические, метафизические, позитивистские идеи о «естественных инстинктах» человека [1; 2].

Библиографические ссылки

1. Спорт, духовные ценности, культура : сб. Вып. 1–5. Сборник / сост. и ред. В. В. Кузин, В. И. Столяров, Н. Н. Чесноков. М. : СпАрт, 1997.
2. Ямщиков Ю. Н. Спорт как социально-культурное явление : автореф. дис. ... канд. филос. наук. Красноярск, 2010.

References

1. Sport, duhovnye cennosti, kul'tura : sb. Vyp. 1–5. Sbornik / sost. i red. V. V. Kuzin, Stoljarov V. I., N. N. Chesnokov. M. : SpArt, 1997.
2. Jamshhikov Ju. N. Sport kak social'no-kul'turnoe javlenie : avtoref. dis. ... kand. filos. nauk. Krasnojarsk, 2010.

© Коноплева Е. Н., 2016

УДК 396

РАЗВИТИЕ ОЛИМПИЗМА С ФИЛОСОФСКИХ ПОЗИЦИЙ

А. П. Морозов, В. Д. Паначев²

Пермский национальный исследовательский политехнический университет
Российская Федерация, 614990, г. Пермь, просп. Комсомольский, 29
E-mail: panachev@pstu.ru

Проведен анализ современного развития олимпизма и олимпийского образования в студенческой среде. Данная тема особенно актуальна в преддверии проведения Олимпийских Игр в Бразилии и допинговой гонкой за российскими спортсменами.

Ключевые слова: философия олимпизма, гуманитаризация, спорт, студенты.

DEVELOPMENT OF OLIMPISM WITH PHILOSOPHICAL POSITION

A. P. Morozov, V. D. Panachev

Perm National Research Polytechnic University
29, Komsomolsky Av., Perm, 614990, Russian Federation
E-mail: panachev@pstu.ru

In given article is made analysis of the modern development of olimpizm and olympic formation in student ambience. Given subject particularly actual in threshold of the undertaking the Olympic Games of Brasilia and doping by racing for russian sportmen.

Keywords: filosofia of olimpizm, humanitarization, sport, students.

После громких скандалов российских спортсменов, уличенных в применении допинга, особенно остро встают вопросы нравственного, философского подхода к современной методике спорта высших достижений. Согласно «философии олимпизма», которая зародилась еще в Древней Греции, атлет не должен стремиться к победе любой ценой. Он должен демонстрировать честное, благородное, рыцарское поведение в спортивных поединках, исходя из убеждения в том, что самое главное в этих соревнованиях – не победа над соперником, а самосовершенствование, преодоление своих слабостей и недостатков.

На современном этапе развития олимпизма ставится задача гуманитаризации спорта, чтобы спортсмен-олимпиец был гармонично и всесторонне развит. Такое развитие спортсмена, как минимум предполагает, что он должен сочетать физическое совершенство, здоровье, красоту и «поэзию» физически развитого тела с высоконравственными качествами – честностью, великодушием, бескорыстием, демонстрируя их и в спорте. В широком плане гармоничное, всестороннее развитие не сводится к определенному уровню физических и нравственных качеств, а предполагает творческое и гармоничное развитие прекрасных сторон души и тела, таких качеств и способностей, как психические (интеллекта, памяти, внимания и др.), эстетические и художественные, культура речи и общения, экологическая культура и др.

Всесторонне развитого спортсмена характеризует также активное участие (особенно после завершения спортивной карьеры) не только в спорте, но и в других видах деятельности, искусстве, науке, техническом творчестве и т. д. Для более полного приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма необходим поиск новых путей, форм и методов.

Тесное сотрудничество олимпийской академии Прикамья и нашего университета с различными общественными спортивными и культурными организациями позволяет провести

интересные, зрелищные спортивные и культурные мероприятия. Поскольку главной из целей олимпизма является именно гуманизация спорта на всех уровнях, то нам представляется:

- что олимпийское образование должно быть неотъемлемой частью учебных планов и программ для учащейся молодежи по физической культуре и спорту. Оно должно постоянно совершенствоваться;
- необходимы переходные планы по олимпийскому образованию с учетом возрастных особенностей обучаемых;
- поскольку олимпийское образование, как таковое, только широко развивается в России, то внедрение его и совершенствование начинать надо именно через учебный процесс в учебных заведениях и систему подготовки спортсменов;
- полезно использовать передовой опыт олимпийского образования региональных олимпийских академий.

На современном этапе развития российского общества проблема гуманизации и гармоничного развития личности в процессе занятий физической культурой, провозглашенная еще П. Кубертенем, становится важнейшей задачей. Переломные изменения, происходящие в нашей жизни, наряду с освобождением личности от влияния идей тоталитаризма, вызвали и обострили ряд антигуманных тенденций в формировании нравственных ориентиров молодежи. Насилие, жестокость, стремление к наживе любой ценой привело не только к потере ряда нравственных идеалов, но и к дисгармонии в развитии личности молодежи. Исчезновение социальных институтов, в той или иной мере занимавшихся вопросами воспитания молодежи практически оставило нашу молодежь беззащитной перед данными негативными влияниями.

Представляется, что физическая культура и спорт могут и должны взять на себя частично функции противостояния этим негативным, социальным воздействиям на молодежь. В свою очередь, это требует переосмысления всей методологии использования физической культуры в работе с молодежью. В первую очередь, должно измениться отношение к занимающимся, превращение их из «объекта физического развития и подготовки» в «субъект саморазвития», а это возможно только при ориентации физической культуры на ценности и интересы современной молодежи. Практика такого подхода при занятиях физической культурой со студентами Пермского национального исследовательского политехнического университета показала достаточную эффективность средств физической культуры в плане гармонизации личности студента. При этом отчетливо наблюдалось повышение интереса к занятиям физической культурой.

Созданный на кафедре физической культуры университета курс «психофизическая культура», включающий в себя как средства собственно физической культуры (аэробика, ритмическая гимнастика, спортивные танцы, элементы хореографии), а также и средства из арсенала психологии (ментальный, психофизический и социально-психологический тренинги) позволило, во-первых, изменить отношение со стороны студентов к занятиям по физической культуре в положительную сторону (большинство студентов после прохождения данного курса отмечали, что будут заниматься физической культурой и в дальнейшем). Они же отмечали, что такие занятия способствуют их творческому самовыражению, формированию эстетического вкуса.

Психологическое тестирование также показало гармонизирующее влияние предложенного курса на личность студентов (повышение уверенности, раскованности, психологической устойчивости, общительности и т. д.).

Таким образом, практика переориентации и направленности физической культуры с функционально-методического на социально-психологический показала возможность возратить в физическую культуру изначальные идеалы олимпизма: формирование гармоничной личности в процессе занятий физической культурой.

Основные усилия должны быть направлены прежде всего на решении следующих задач: повышение знаний об истории олимпизма, его основополагающих принципах, ориентации студенческой молодежи на духовно-нравственные ценности олимпизма [1–7].

Библиографические ссылки

1. Рыбаков Н. С. Философия образования // Глобалистика / гл. ред. И. И. Мазур, А. Н. Чумаков. М. : Радуга, 2013. С. 1099–1103.
2. Визитей Н. Н. Физическая культура и спорт как социальное явление. Философские очерки. Кишинев : Штиинца. 2006.
3. Паначев В. Д. Влияние физической культуры и спорта на саморазвитие личности студента. Пермь, 2009.
4. Паначев В. Д. Социально-управленческие аспекты взаимодействия спорта и личности : монография. Пермь, 2004.
5. Паначев В. Д. Управление воспитанием и обучением в социальном институте спорта (на материалах Пермского края) : монография. Пермь, 2014.
6. Паначев В. Д. Социально-управленческие проблемы современного спорта (на материалах Пермского края) : монография. Пермь, 2010.
7. Паначев В. Д. Социологический анализ управления профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП) студентов Пермского края : монография. Пермь, 2014.

References

1. Rubakov N. S. Filosofiya formation // Globalistika / main editor I. I. Mazur, A. N. Chumakov. M. : Raduga, 2013. P. 1099–1103.
2. Vizitey N. N. The Physical culture and sport as social phenomena. Philosophical ocherki. Kishinev : Shtiinca. 2006.
3. Panachev V. D. The Influence of the physical culture and sport on selfdevelopment of the personalities of the student. Perm, 2009.
4. Panachev V. D. Social-management aspects of the interaction of the sport and personalities : monograph. Perm, 2004.
5. Panachev V. D. Education Management and education in social institute of the sport (on material Perm edges) : monograph. Perm, 2014.
6. Panachev V. D. Social-management problems of the modern sport (on material Perm edges) : monograph. Perm, 2010.
7. Panachev V. D. The Sociological analysis of management professional-applied physical preparation (PPFP) student Perm edges : monograph. Perm, 2014.

© Морозов А. П., Паначев В. Д., 2016

УДК 796.011.1

СПОРТ КАК КУЛЬТУРНАЯ ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Т. А. Омельченко

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

E-mail: tanchik77@mail.ru

Рассматривается специфика социализации спорта в условиях современного индустриального и постиндустриального развития. Как в зависимости от конкретно-исторических условий меняется социальная роль «спортивного», превращающегося в индустриальном обществе в самостоятельный вид человеческой деятельности, в массовое социально-культурное явление.

Ключевые слова: спорт, культура, индустриализация, социо-культурный феномен, массовая культура, технократизм, спортивная субкультура.

SPORT AS A CULTURAL VALUE OF HUMANITY

T. A. Omelchenko

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: tanchik77@mail.ru

We consider the specificity of socialization of sports in contemporary industrial and post-industrial development. Depending on the specific historical conditions of the changing social role of “sport” becoming an industrial society into an independent form of human activity, in a massive socio-cultural phenomenon.

Keywords: sports, culture, industrialization, socio-cultural phenomenon, mass culture, technocratism, sports subculture.

Общественное внимание к спорту, проявленное в конце XIX в., приобрело тотальный характер к концу XX в., а в начале третьего тысячелетия осознало социальную противоречивость «прогресса» и «ценностей» в спорте: агонистику и гуманистику его субъектов.

Эпоха индустриализации, машинизации самого человека, его привязанности к конвейерному, однообразному производству с монотонно повторяющимися движениями в ограниченном пространстве повлекли за собой потребность в «чистом воздухе» – в занятиях по реабилитации усталого физического тела. Неслучайно и английское слово sport означает «игры на воздухе». Страна первой промышленной революции явила и этот креативный опыт – воспитания человека через физические занятия и игры, компенсирующие отчужденность индивида от его «естественности», чему так много внимания уделила западноевропейская философия, английская политэкономическая наука, тейлоризм и фордизм.

Все философские исследования XX в. за рубежом и в СССР так или иначе соотносили феномен спорта с общей системой культуры, с формами его социализации, с ролью в формировании всесторонне развитой личности, с конкуренцией гуманизма и мироустройства на принципах социальной справедливости.

Так, французский философ Бернар Жюи указывает пять оснований для отнесения спорта к миру культуры: ритуальное происхождение спорта, его отображение в искусстве (прежде

всего в литературе и живописи), а также его роль как источника вдохновения для искусства, эстетические ценности спорта и относительная автономия спорта как социального института.

К. Махео, обосновывая культурный статус спорта, указывает на его связь с игрой, на тесный контакт спорта с искусством и т. д.

Немецкий ученый О. Групп отмечает, что спорт уже давно выступает как культурный феномен и что с ним связан широкий круг культурных ценностей.

Главный дизайнер Олимпийских Игр в Мюнхене О. Эйчер в докладе на 26-й сессии МОА подробно анализирует аргументы «за» и «против» отнесения спорта к миру культурных ценностей и обосновывает понимание его как культурного феномена.

Н. Н. Визитей обосновывает в своих работах положение о том, что спорт обладает богатым общечеловеческим, общекультурным потенциалом. Данный потенциал спорта связан с тем, что по своему объективному содержанию спорт, будучи соревнованием, является всеобщим, сквозным моментом человеческой культуры, которая в своей сущности внутренне диалогична. Именно этим и определяется глубокий общекультурный «человекообразующий» потенциал спорта, спортивная деятельность воспроизводит ситуацию активного, деятельно-практического сравнения способностей одного человека со способностями другого человека.

Очень четко акцентирован в спорте и другой момент: отнесение индивидом себя через данного конкретного индивида к способностям всей генеральной совокупности индивидов.

Генеральный директор ООН по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО) Ф. Майор отметил в своем выступлении на открытии второй международной конференции министров и руководящих работников, ответственных за физическое воспитание и спорт (Москва, 21 ноября 1988 г.), что спорт стал самой распространенной формой современной культуры, и он способствует обогащению личности в той же мере, как искусство и поэзия, история и творчество. Президент МОК Х. А. Самаранч неоднократно отмечал важное место спорта в системе явлений современной культуры.

Выступая перед участниками 50-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН, специально посвященной обсуждению олимпийских идеалов, он, в частности, сказал: «Спорт стал важным компонентом современной культуры потому, что он учит людей отказываться от насилия и экстремизма, дает наглядные уроки самопознания и взаимопонимания».

Спорт относится к числу важных явлений современной культуры и во многих официальных документах. Так, например, в «Манифесте о спорте», подготовленном СИЕПС в сотрудничестве с ЮНЕСКО, отмечается, что спорт все более прочно утверждается как существенный элемент культуры, который «воздействует на сферу этики, на образ жизни, на моральное поведение», «вносит новый вклад в самопознание человека» и т. д.

Наряду с высокой оценкой культурного статуса спорта широкое распространение, особенно среди интеллигенции, получил и скептический взгляд на спорт, на его культурную ценность.

Как отмечает А. Жемильски, в основе такой скептической оценки спорта лежат следующие основные мотивы: осуждается «культ тела» во имя духовных ценностей, которые считаются главными для человека; спорту приписывается «вырождающийся инстинкт борьбы»; он рассматривается всего лишь как инструмент демагогических манипуляций сильным мира сего, спекулирующих на «низменных инстинктах толпы»; в триумфальном развитии спорта усматривается знамение всеобщего упадка, характерного для культуры Запада XIX–XX вв.

Нередко дается и прямо негативная оценка спорта как социокультурного феномена, он рассматривается как проявление «упадка в культуре». Иногда эта негативная оценка спорта связывается уже с тем, что в его основе лежит соревнование, а всякая соревновательная ситуация оценивается как крайне негативная для личности и социальных отношений. Эти ситуации понимаются как наносящие вред сотрудничеству, содействующие разрушению личности и социальных отношений, формирующие порочное разделение людей на победителей и проигравших. Согласно мнению сторонников данной позиции, соревнования приводят к развитию многих негативных качеств личности, таких, например, как эгоизм, агрессивность, зависть и др. Указанная позиция характерна, в частности, для неомарксистских критиков спорта, которые всякое соревнование оценивают как главную причину отчуждения человека.

Чаще, однако, в основе негативного отношения к спорту лежит отрицательная оценка не всякого соревнования, а именно тех его форм, в которых оно выступает на определенных этапах общественного развития (прежде всего в современном спорте), и комплекса связанных с ним дисфункциональных проявлений. Обычно при этом имеют в виду технократическую тенденцию, для которой характерен перенос цели деятельности с человека, его собственного развития на результат. Подчеркивают и такие антигуманные проявления технократизма в спорте, как специализация, гипертрофированное физическое развитие за счет интеллектуального, духовного, готовность прибегнуть к любым средствам (допинг, жестокость и т. п.) ради победы, интенсивное, нередко вредное для здоровья использование потенциала юного спортсмена и др.

На эти негативные аспекты спорта обращал внимание еще американский культуролог и социолог Т. Веблен, который рассматривал спорт как «псевдоактивность», как «канал для выхода энергии, которая в противном случае может быть опасной», как проявление «тоталитарной культуры», как занятие, имеющее смысл для «праздного класса».

Аналогичную оценку спорту давал и представитель Франкфуртской школы социальных исследований Т. Адорно. Он подчеркивал наличие «мазохистского момента в спорте», подчинение человека машине в спорте, а также разветвленной системе различных регламентирующих правил, из-за которых Й. Хейзинга исключил спорт из сферы игры. На этом основании Т. Адорно считал, что спорт относится «к сфере несвободы», машинерии и безличностной чувственности.

Неомарксистские критики спорта, развивая эти взгляды, считают, что современный спорт воплощает в себе бесчеловечность социальной организации нашего времени и является врагом свободы. Специализация превращает человека в «винтик в машине спорта». Спортивные правила они считают эксплуататорскими, вопиюще несправедливыми и аморальными. Погоня за рекордами, по их мнению, влечет за собой фрустрацию для всех спортсменов, кроме горстки победителей. Высказывается и мнение о том, что спорт является своеобразным «наркотиком», свидетельствует о «патологии личности», а спортсмен выступает как послушное орудие манипуляции и находится в состоянии «отчуждения».

На основе негативной оценки спорта он исключается из мира культуры. Как известно, еще О. Шпенглер, относил спорт к парадигмам цивилизации, а не культуры. Й. Хейзинга занимал сходную позицию в оценке современного спорта, который, по его мнению, стоит «в стороне от культурного процесса»: «... шумно пропагандируемые соревнования между странами не в состоянии поднять спорт до активной силы, создающей стиль и культуру. Несмотря на свое значение для участников и зрителей, он остается стерильной функцией, в которой древний игровой фактор по большей части уже успел отмереть. Такое понимание идет вразрез с обыденным мнением, для которого спорт является игровым элементом нашей культуры. В действительности он утратил лучшее из своего игрового содержания... О благородном *dialogue* в том смысле, который придавал этому слову Аристотель, здесь едва ли можно говорить: совершенно бесплодное умение, которое... не обогащает душу».

Иногда спорт включают в сферу культуры, но лишь в ее «низший слой», относя его к явлениям не «подлинной», а лишь массовой («популярной») культуры.

В последние годы при анализе спорта как социокультурного феномена все чаще обращается внимание на сложный и противоречивый характер этого социокультурного феномена, на присущие ему позитивные и негативные стороны.

Отмеченное выше разнообразие теоретических подходов к оценке социокультурной значимости спорта связано с разнообразием исходных *методологических* установок. Трудности и противоречия изучения спорта как социокультурного явления требуют диалектической методологии исследования.

Проведенный анализ показывает, что вопрос о социально-культурном, гуманистическом значении спорта зачастую решается на основе ошибочной методологии.

В качестве таковой можно признать, на наш взгляд, тенденцию к «субстанциализации» спорта, признанию его некой абстрактной, неизменной сущности, вечной «природы» спорта.

При этом социальные функции, роль и значение спорта понимаются как предопределенные этой его извечной, независимой от каких-либо обстоятельств и условий «природой». В контексте данного подхода, спортивная деятельность имеет перманентную, безотносительную к конкретным условиям гуманистическую ценность, а сам спорт обладает такими имманентными качествами, которые автоматически делают его фактором укрепления мира, способствуют тому, что гуманистический культурный потенциал спорта всегда реализуется в полной мере и т. д.

Ошибочность методологии при анализе спорта состоит и в абсолютизации отдельных аспектов этого крайне сложного и противоречивого социально-культурного феномена, в одностороннем подходе к оценке его культурного статуса.

Иногда это проявляется в том, что внимание акцентируется лишь на тех позитивных возможностях, которые заложены в спорте в плане его воздействия на личность и отношения между людьми. Из всего многообразия фактов и событий реальной истории спорта учитываются лишь те, которые свидетельствуют о его позитивном вкладе в реализацию гуманистических, культурных ценностей. На основе этого делают, в частности, вывод о том, что спорт, спортивные контакты всегда, безотносительно к каким-либо конкретным условиям, способствуют укреплению мира, дружбы и взаимопонимания между народами.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие выводы/

Спорт является порождением социально-культурной системы, его развитие происходит в конкретно-исторических условиях, специфичных для каждого типа социального общества. В зависимости от конкретно-исторических условий меняется социальная роль «спортивного», превращающегося в индустриальном обществе в самостоятельный вид человеческой деятельности, в массовое социально-культурное явление/

Формируется спортивная субкультура, имеющая социальное подпространство, взаимодействующее с целостным пространством системной культуры, со всеобщим явлением «массовой культуры» в индустриальном обществе [1; 2].

Библиографические ссылки

1. Спорт, духовные ценности, культура : сб. Вып. 1–5. Сборник / сост. и ред. В. В. Кузин, Столяров В. И., Н. Н. Чесноков. М. : SpArt, 1997.
2. Ямщиков Ю. Н. Спорт как социально-культурное явление : автореф. дис. ... канд. филос. наук. Красноярск, 2010.

References

1. Sport, duhovnye cennosti, kul'tura : sb. Vyp. 1–5. Sbornik / sost. i red. V. V. Kuzin, Stoljarov V. I., N. N. Chesnokov. M. : SpArt, 1997.
2. Jamshhikov Ju. N. Sport kak social'no-kul'turnoe javlenie : avtoref. dis. ... kand. filos. nauk. Krasnojarsk, 2010.

© Омельченко Т. А., 2016

УДК 796.011

СПОРТ И ПРОБЛЕМА ИНФАНТИЛЬНОСТИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

В. А. Пегов, А. В. Пегова

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Российская Федерация, 214018, Смоленск, просп. Гагарина, 23
E-mail: pegwlad@rambler.ru

Современная спортивная практика рассматривается с точки зрения влияния спорта на формирование зрелой или незрелой личности у подростков и молодых людей. Ряд признаков занятий спортом – ювенильность (подростковость), физиологическая задержка, авторитарность тренеров, склонность к экстремальности – способствуют инфантилизации молодого поколения.

Ключевые слова: спорт, молодое поколение, инфантильность, зрелая личность.

SPORT AND THE PROBLEM OF INFANTILISM OF YOUNG PEOPLE

V. A. Pegov, A. V. Pegova

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism
23, Gagarin Av., Smolensk, 214018, Russian Federation
E-mail: pegwlad@rambler.ru

Modern sports practice is considered from the point of view of sports influence on the formation of mature or immature personality in adolescents and young adults. Several signs sports – juvenile, physiological delay, authoritarian coaches, propensity to extreme – help the younger generation infantilization.

Keywords: sport, the younger generation, immaturity, mature personality.

Идеализация спорта П. де Кубертенем осуществлялась посредством постоянно акцентирования на том, что «Олимпийские игры – это не просто международные соревнования, но устраиваемый каждые четыре года праздник молодости, весны человечества, праздник страстного напряжения, амбиций и разных форм бьющей через край молодой активности и каждого поколения, стоящего на пороге жизни (выделено нами. – П. В., П. А.)» [1]. На наш взгляд, если какой-то возраст становится почему-то самодостаточным, то здесь мы имеем дело с искусственно создаваемой ограниченностью. Полнота человечности осуществляется через полноту возраста. Каждый возраст имеет истинную ценность только в контексте развития всей человеческой жизни. С точки зрения педагогики, задача воспитания есть помощь в продвижении к зрелости, а не инфантильности («вечной ювенильности»). Неизжитая подростковость обнаруживается у все большего количества взрослых (отсюда комплексы, которые диагностируют психотерапевты: «комплекс Питера Пена», «комплекс Гарри Поттера», «комплекс Барби»).

В проведенном нами ранее исследовании мы в качестве испытуемых выбрали студентов вуза физической культуры (всего 160 человек, из них 97 девушек и 63 молодых человека; возраст 18–22 года). В ходе исследования использовалось 6 анкет [2]. Анкета № 1 выясняла вопросы: отношение к наркоманам, ситуации предложения и приема наркотиков, суждения студентов о причинах наркомании. Анкеты (№ 2–4) отражали представления испытуемых о сформированных у них способностях. Анкета № 5 включала вопросы, связанные с «технологическими» зависимостями. Анкета № 6 определяла специфику двигательной активности.

Данные анкеты позволили выделить различные группы испытуемых, и далее с помощью однофакторного дисперсионного комплекса ANOVA определялась их специфика по интересующим нас показателям. Первая группа испытуемых определилась по ответам на вопрос «Бывали ли у вас в жизни периоды, когда Вы «с головой» уходили в компьютерные игры?». Факторной переменной выступала группа «играющие – неиграющие», а в качестве зависимой переменной использовались данные всех анкет.

В вопросе «Какие усилия Вам нужно (нужно было бы) применить, чтобы бросить курить?» играющим необходимо применить больше усилий, чем неиграющим ($F = 4,24, p < 0,05$). В силу того, что группа испытуемых, у которой в жизни были периоды, когда они «с головой» уходили в компьютерные игры, им необходимо и больше усилий, чтобы справиться с курением, так как волевые качества недостаточно развиты у этой группы. Можно сказать, что они уже являются группой риска, которая подвержена различным видам зависимостей, как технологическим, так и традиционным.

В вопросе «Своими жизненными успехами я обязан» играющие (23,51 %) считают, что они в большей степени обязаны отцу ($F = 5,30, p < 0,05$), и в меньшей степени (21,74 %), как тенденция, самому себе ($F = 2,62, p < 0,10$). Данные результаты указывают на то, что группа играющих имеет низкую самооценку собственных возможностей и способностей в достижении своих целей и успехов. Преобладает так называемый «патерналистский принцип». На вопрос «Почему, на Ваш взгляд, молодые люди начинают употреблять наркотики (токсические вещества)?» неиграющие чаще отвечали «от неумения контролировать себя» ($F = 6,30, p < 0,01$). Группа испытуемых, которая не уходила «с головой» в компьютерные игры, в большей степени умеет себя контролировать, поэтому и не попадала в подобную ситуацию, ведь не важно кого вида зависимость – если у человека не развита способность к самоконтролю, он будет уязвим к различного рода зависимостям. На вопросы «Видели ли Вы человека, находящегося в состоянии наркотического опьянения?» и «Знакомы ли Вы с людьми, которые употребляют наркотики, но не являются для Вас близкими, не входят в Вашу компанию?» играющие чаще, чем другая группа отвечали «да» ($F = 5,11, p < 0,05$) и ($F = 3,29, p < 0,05$). На вопрос «Если Вы употребляете наркотики, то чего Вы опасаетесь больше всего?», играющие, как тенденция, чаще выбирали ответ «стать зависимым, утратить волю» ($F = 2,17, p < 0,10$). Естественно, так как данная группа уже в принципе является группой риска, то опасается за свои волевые качества, которые и так недостаточно «сильные». А неиграющие на данный вопрос чаще выбирали ответ «снижение умственных способностей, интеллекта» ($F = 3,69, p < 0,05$). Они, в свою очередь, в большей степени боятся не за свои волевые качества, а за интеллектуальные способности. На вопрос «Какие законы и меры Вы считаете справедливыми по отношению к наркоманам?» играющие чаще, чем вторая группа отвечали «наркоманов необходимо оставить в покое и предоставить самим себе» ($F = 3,69, p < 0,05$). Так как эта группа имеет опыт зависимого человека, они считают, что таких людей необходимо оставить в покое. В связи с тем, что им близок подобный опыт, эта группа испытуемых не считает нужным вмешиваться в жизнь зависимых людей. Интересно, что играющие чаще отвечали «да» на вопрос «Считаете ли Вы, что репрессивные методы по отношению к наркоманам помогут искоренить употребление наркотиков?» ($F = 5,84, p < 0,01$), и даже готовы сами принимать в этих мерах участие. Получается, что с одной стороны они считают, что наркоманов необходимо оставить в покое, а с другой стороны необходимо применение репрессивных методов воздействия на них. На вопрос «Как Вы думаете, что удерживает людей от пробы наркотиков?» играющие чаще выбирали ответ «страх за свое здоровье» ($F = 3,39, p < 0,05$).

В вопросе «Оцените, пожалуйста, важность перечисленного для Вашей нынешней жизни» для играющих в меньшей степени важны такие способности и качества как: способность работать над самим собой ($F = 9,05, p < 0,01$); способность знать собственные сильные стороны и ограниченности ($F = 4,08, p < 0,05$); справедливость и терпимость (толерантность) к мнению других людей ($F = 9,52, p < 0,01$); доверие к собственным способностям ($F = 4,52, p < 0,05$); способность входить в чувства и мысли других ($F = 4,29, p < 0,05$); способность

формулировать собственные суждения ($F = 5,45, p < 0,05$); способность принять вызов, связанный с ответственностью ($F = 3,88, p < 0,05$); способность выносить и преодолевать трудности ($F = 3,80, p < 0,05$); чувство ответственности за собственное здоровье ($F = 3,71, p < 0,05$); чувство ответственности за других людей ($F = 3,48, p < 0,05$); способность реагировать открытым и гибким способом на изменяющиеся обстоятельства ($F = 4,24, p < 0,05$). Все эти качества можно объединить в две группы. Первая группа – это качества, связанные с собственными способностями и ограничениями, ответственностью за собственное здоровье, самостоятельностью мнения, саморазвитием, самоконтролем. Вторая группа качеств в большей степени является социальной: справедливость и терпимость к мнению других людей, способность входить в чувства и мысли других, чувство ответственности за них. Можно наблюдать инфантильное и безучастное отношение к собственным способностям и к способностям, которые направлены на помощь и участие в жизни других людей. Наблюдается отстраненность и нежелание работать над самим собой.

Практически у 100 % испытуемых есть компьютеры, но используют они их для разных целей. Играющие – для «развлечения, игры» ($F = 8,30, p < 0,01$), а неиграющие – «для работы, учебы» ($F = 6,25, p < 0,01$). Эти цели в использовании компьютера и определяют две группы испытуемых. На вопрос «Сколько времени в день проводите за компьютерной игрой?» играющие отвечали «1–3 часа» ($F = 13,37, p < 0,001$) и «3–6 часов» ($F = 9,45, p < 0,01$). Совершенно очевидно, что «зависающие» в компьютерных играх демонстрируют представления и способности, характеризующие наличие в них инфантильности, тогда как действительно человеческая игра, наоборот, приводит к инициативности, самостоятельности и, как итог, зрелой человеческой личности.

В контексте выше сказанного важным является критическое отношение к попыткам заявить спорт в качестве некоего универсального педагогического средства. Укажем на признаки инфантильности в спорте, который, на наш взгляд, как и традиционное образование, способствует культивированию незрелости.

Ювенильность и подростковость. Французский историк Ф. Арьес указал на тот феномен, который также отмечался другими историками: «Все происходит так, будто у каждой эпохи есть своя привилегированная возрастная группа и собственные правила периодизации человеческой жизни: «молодость» – привилегированный возраст XVII века, детство – века XIX, подростковый период – XX столетия» [3]. Есть масса примеров того, как нынешние взрослые люди застревают в подростковом возрасте (подростковая мода, молодежный сленг и проч.). Наряду с пластической хирургией и другими средствами «омолаживания», занятия спортом ангажируются в качестве способа сохранения «вечной молодости». Л. И. Лубышева и В. П. Моченов также в своей статье, указывая на «востребованность острого спортивного соперничества», на «образцы для подражания в лице кумиров-спортсменов», презентуют спорт «как генератор “ювенильности” современной культуры» [4]. С нашей точки зрения, мы имеем дело с генерированием незрелости.

Физиологическая задержка в развитии. Т. С. Соболева, исследуя последствия занятий спортивной гимнастикой, ссылается на мнение Е. Ю. Розина: «...по итогам XXII Чемпионата мира успеха на брусках в то время могла достичь только гимнастка с определенными морфологическими предпосылками: небольшими длиной и массой тела, т. е. девочка-подросток с задержкой развития. Именно строгий запрос спортивной практики дал резкий толчок омоложению женской спортивной гимнастики (выделено нами. – П. В., П. А.)» [5].

Пример со спортивной гимнастикой, может быть, самый экстремальный и, в силу этого, мог бы рассматриваться, как нетипичный. Но своего рода «консервирование» двигательных качеств, присущих ювенильному состоянию (быстрота, гибкость, пластичность), желательна и востребована во многих видах спорта. Поэтому ее всячески пытаются сохранить, в том числе, и медикаментозно (например, задерживая начало менструального цикла у девочек-подростков). Здесь себя обнаруживает очередная парадоксальность. На фоне затягивания детскости и подростковости, с одной стороны, с другой стороны, происходит гораздо более

интенсивное старение занимающихся спортом: и физиологически (быстрое изнашивание тела в результате запредельных нагрузок, когда в мышцах развиваются процессы, которые не могут осуществляться в живой ткани!), и психологически (во многих видах спорта спортсмен в 20–25 лет уже считается «стариком»; или типичный ответ тренеров родителям, которые ребенка привели в спортивную секцию в 7 лет: «Все, поздно, он уже пенсионер»). Происходит своего рода «выворачивание наизнанку» возраста.

Игривость и ребячество. Игра, следуя высказыванию Ф. Шиллера («Человек играет только тогда, когда он является человеком в полном значении этого слова, и только тогда он является настоящим человеком, когда он играет»), важнейший атрибут нашей человечности. Именно в детстве игра должна быть ведущим видом деятельности. И опять, с одной стороны, психологи и педагоги отмечают повсеместно исчезновение детской игры. Е. О. Смирнова констатирует: «Таким образом, наблюдения показали, что игра старших дошкольников в основном находится на низком уровне. Тот уровень игры, который полвека назад считался возрастной нормой для старших дошкольников, в настоящее время является исключением» [6]. С другой стороны, все большее число вроде бы взрослых людей ежедневно часами не играют, а играют. Еще Й. Хейзинга писал о проблеме пуэрилизма у взрослых, которая может доходить до общенациональных масштабов: «Бояться проигрыша в игре по праву всегда считалось ребячеством. Когда боится проигрыша целая нация, она не заслуживает другого названия, кроме как ребяческая» [7]. Если некоторые исследователи называют одним из признаков детской игры несерьезность, то тогда в спорте происходит вообще странная вещь: например, футболисты должны годами серьезно тренироваться, что быть несерьезными два раза в неделю по полтора часа на футбольном поле. При этом несерьезный проигрыш может обойтись кому-то из них в потерю миллионных контрактов, а национальным болельщикам – потерей здоровья и даже смертью от эмоционального шока. Известный слоган «Спорт без границ» в этом контексте воспринимается как призыв к размыванию возрастных границ и понимания возрастных закономерностей, являющегося заслугой науки XX в.

Экстремальность и тяга к разрушению. Уход подростков и молодых людей в экстремальные виды спорта, которые реально могут привести к разрушению своего тела, или созерцание боев без правил и подобных зрелищ, где разрушаются чужие тела, навряд ли можно рассматривать как здоровую социальную практику. Когда при этом организм интенсивно продуцирует вещества, которые, если человек принимает их внешним образом, обозначаются как наркотики, то с педагогической точки зрения это путь к проблеме зависимостей. Принципиально важно, какой опыт получают подростки и юноши: или движение захватывает сознание, или сознание пронизывает движение. Нынешний апогей педагогических проблем, связанных с игривостью, ребячеством, экстремальностью, опытом разрушения и зависимым поведением, ярче всего проявляется в таком явлении, как киберспорт.

Авторитарность тренеров. Многочисленные исследования психологов и на Западе, и у нас говорят о том, что многие спортивные тренеры отличаются авторитарностью и жесткостью в отношениях со своими спортсменами. Это оправдывается тем, что необходимо контролировать буквально все аспекты их жизни, дабы они в нужное время и в нужном месте показали максимальный результат. Такой контроль всей жизни человека был характерен для древних времен, когда посвященные полностью определяли способ земного существования профанов. При воспитании детей чрезвычайно важен авторитет взрослого человека, что не тождественно авторитарности. И если в древности авторитет и авторитарность совпадали, то нынешний путь авторитета, во-первых, иной. Во-вторых, путь современного человека – это путь к свободе, воспитание к свободе. Свободу может осуществить только зрелый человек, получивший опыт самостоятельности в ответственном поведении. Но если за тебя полностью до 20–30-летнего возраста отвечает другой человек, то велика вероятность вместо зрелости, получить инфантильность.

Таким образом, необходимо дальнейшее исследование взаимосвязи между спортивной практикой и нарастанием инфантильности молодого поколения.

Библиографические ссылки

1. Кубертен П. де Олимпийские мемуары. М. : Рид Групп, 2011.
2. Пегов В. А., Пегова А. В. Симптомы инфантильности молодых людей // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. № 5 (99). С. 107–110.
3. Арьес Ф. Ребенок и семейная жизнь при Старом порядке / Урал. ун-т. Екатеринбург, 1999.
4. Лубышева Л. И., Моченов В. П. Новый концептуальный подход к современному пониманию социальной природы спорта // Теория и практика физической культуры. 2015. № 4. С. 94–101.
5. Соболева Т. С., Соболев Д. В. Виновата ли спортивная гимнастика? // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. С. 53–55.
6. Смирнова Е. О. Игра в современном дошкольном образовании // Психологическая наука и образование. 2013. № 3. С. 92–98.
7. Хейзинга Й. В тени завтрашнего дня // Homo ludens. В тени завтрашнего дня. М. : Прогресс ; Прогресс-Академия, 1992.

References

1. Kuberten P. de Olimpijskie memuary. M. : Rid Grupp, 2011.
2. Pegov V. A., Pegova A. V. Simptomy infantil'nosti molodyh ljudej // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2013. № 5 (99). S. 107–110.
3. Ar'es F. Rebenok i semejnaja zhizn' pri Starom porjadke / Ural. un-t. Ekaterinburg, 1999.
4. Lubysheva L. I., Mochenov V. P. Novyj konceptual'nyj podhod k sovremennomu ponimaniyu social'noj prirody sporta // Teorija i praktika fizicheskaj kul'tury. 2015. № 4. S. 94–101.
5. Soboleva T. S., Sobolev D. V. Vinovata li sportivnaja gimnastika? // Teorija i praktika fizicheskaj kul'tury. 2001. № 3. S. 53–55.
6. Smirnova E. O. Igra v sovremennom doshkol'nom obrazovanii // Psihologicheskaja nauka i obrazovanie. 2013. № 3. S. 92–98.
7. Hejzinga J. V teni zavtrashnego dnja // Homo ludens. V teni zavtrashnego dnja. M. : Progress ; Progress-Akademija, 1992.

© В. А. Пегов В. А., Пегова А. В., 2016

УДК 796:316.7

ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА В СИСТЕМЕ КУЛЬТУРЫ

О. В. Рыженко

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

E-mail: aramil.08@mail.ru

Рассмотрены некоторые понятия о теле человека, возможности культурологического анализа телесности. Возможные показатели ценности тела человека.

Ключевые слова: культура тела, соматическая культура, телесность, ценность, личность, дух, тело, инструмент.

THE HUMAN BODY IN THE SYSTEM OF CULTURE

O . V. Ryzhenko

Reshetnev Siberian State Aerospace University

31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: aramil.08@mail.ru

The article deals with some of the concepts of the human body, the possibility of cultural analysis physicality. Possible indicators of the value of the human body.

Keywords: body culture, somatic culture, physicality, value, personality, spirit, body, instrument.

Социализация и «окультурирование» органического тела человека, его физических качеств и способностей происходит прежде всего за счет того, что возникает особая социальная деятельность, направленная на их социально-культурную модификацию.

Эта деятельность предполагает определенное отношение человека, социальных групп, общества в целом к телу, к физическим качествам и способностям, использование определенных знаний и средств воздействия на них для изменения их в нужном направлении, формирование определенных интересов, потребностей, ценностных ориентаций, норм и правил поведения. На определенном этапе развития общества появляются специальные социальные институты, которые направляют свои усилия на то, чтобы обеспечить функционирование и развитие человеческой телесности, физических качеств и способностей человека в соответствии с общественными и личными запросами. Важно и то, что между участниками рассматриваемой деятельности складываются определенные социальные отношения.

Из этого следует, что тело человека, его морфофизиология, его физические качества и способности, будучи социализированы, входят в мир культуры не сами по себе, а как элементы более широкого культурного образования. Последнее включает в себя не только социально сформированные и позитивно оцениваемые физические кондиции человека, но и другие элементы социальной реальности (средства деятельности, знания, нормы и правила поведения, интересы, ценностные ориентации, социальные институты и отношения и т. п.), по крайней мере те из них, которые включаются в рамки специальной деятельности, направленной на социокультурную модификацию телесности человека, его физического состояния, приспособление их к общественным и личным нуждам.

Поэтому возникает необходимость в таком термине, который обозначал бы всю эту систему, а не ее отдельные, указанные выше, элементы.

Рядом авторов в этом качестве используется термин «телесная культура». Однако в ряде языков (английском, немецком и др.) термины «физическая культура» и «телесная культура» не отличаются друг от друга.

Не совсем удачным представляется и термин «культура тела», поскольку речь идет о культуре не только тела, но и человека в совокупности его социальных, духовных, физических качеств.

В контексте настоящего исследования нам представляется наиболее адекватным термин «соматическая культура», который в последние годы все шире входит в научный оборот.

Понятие «соматическая культура» выделяет такую сферу культуры, основным содержанием которой является процесс социализации и «окультуривания», социокультурной модификации тела (телесности, телесного бытия) человека.

Данная сфера культуры связана с телесным бытием людей, их физическим состоянием. Но это телесное бытие, физическое состояние входит в соматическую культуру как специфический элемент культуры лишь в той мере и в том отношении, в какой оно вплетено в социальную жизнедеятельность и является культурной ценностью.

Это значит, что соматическая культура включает в себя лишь такое телесное бытие людей, их физическое состояние, такие их физические кондиции, которые, во-первых, сформированы, скорректированы, видоизменены воздействием социально-культурной среды в соответствии с определенными идеалами, образцами, нормами, традициями, на основе использования специально выработанных для этой цели средств, знаний, и тем самым стали социальными по своему содержанию и функциям, приобрели социальный смысл и значение, и во-вторых, для определенного социального субъекта (индивида, социальной группы или общества в целом) выступают как ценность.

Важно подчеркнуть, что «социокультурное тело» составляет центральный, но не единственный элемент соматической культуры. Она включает в себя и другие социальные явления – знания, интересы, потребности, которые связаны с телесностью человека как культурной ценностью, обеспечивая и регулируя ее производство, потребление, функционирование, селекцию, трансляцию, тиражирование, сохранение и развитие.

Основными показателями и компонентами соматической культуры личности являются:

- отношение личности к телу как ценности, предполагающее сознательную, целенаправленную деятельность с целью поддержания в норме и своего физического состояния, различных его параметров (здоровья, телосложения, физических качеств и двигательных способностей);
- многообразие используемых для этой цели средств;
- способность эффективно применять их;
- уровень знаний об организме, его физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методике их применения;
- одобряемые и неодобряемые ценности, которые личность связывает с телом, реализуемые ею на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о физическом состоянии;
- степень ориентации на эту заботу;
- стремление оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании и наличие для этого соответствующих знаний, умений, навыков, ценностных ориентации и т. д.

Соматическая культура индивида, определенной социальной группы и общества в целом охватывает и те социальные институты, а также отношения, которые обеспечивают социальную модификацию в нужном направлении физического состояния людей, отношения их к своему физическому состоянию и соответствующей системы знаний.

Важно отметить, что соматическая культура включает в себя широкий круг социально формируемых физических качеств и способностей, не сводящихся только к двигательным способностям. Помимо них, она включает в себя, например, те физические качества, которые характеризуют анатомическую систему организма человека, в частности, его телосложение.

В связи с этим важным элементом соматической культуры является не только культура движений (двигательная культура), но и культура телосложения. Важным элементом соматической культуры, затрагивающим как анатомическую, так и физиологическую системы человека, является также культура физического здоровья.

Не менее важно и то, что двигательная деятельность, входящая в состав соматической культуры как определенное средство воздействия на физическое состояние человека, не исчерпывает всех этих средств. К ним относятся, в частности, еще и такие средства, как использование естественных сил природы, рациональный режим труда и отдыха и др.

Соматическая культура как культура, а не просто как физическое состояние человека или процесс физического развития, включает в себя и ряд явлений духовного мира – знания, мотивы, нормы и образцы поведения и т. п. Человек с высоким уровнем развития соматической культуры должен хорошо знать закономерности функционирования и развития организма, пути, механизмы и средства воздействия на него. У такого человека должна быть выработана потребность в систематическом воздействии на свое физическое состояние с целью изменения его в нужном направлении. Этот человек должен обладать умениями и навыками правильно, в соответствии с принятыми в обществе нормами и образцами (или теми, которые он сам выработал и на которые он ориентируется) использовать наиболее эффективные средства такого воздействия.

На возможность сознательного изменения человеком своего тела указывал еще Г. В.-Ф. Гегель, который подчеркивал, что «у действительно культурных людей изменение фигуры, способа держать себя и всякого рода внешних проявлений имеет своим источником высокую духовную культуру». На неразрывную связь духовной культуры и соматической культуры обращает внимание и известный отечественный психолог П. П. Зинченко: «... вовлечение живого движения, действия, деятельности, поступка в сферу анализа духовного организма представляет собой учет в этом организме и человеческой телесности, выступающей в своих облагороженных духом, культурных, а не только в природных формах».

Одно из наиболее важных направлений культурологического анализа телесности – анализ культурных ценностей тела.

Еще М. М. Бахтин обращал внимание на необходимость культурологического анализа «тела как ценности» и решения в связи с этим проблемы, которая «строго отграничивается от естественнонаучной точки зрения: от биологической проблемы организма, психофизиологической проблемы отношения психологического и телесного и от соответствующих натур-философских проблем...»

Ценности тела определяются тем, какие социальные функции оно выполняет в рамках человеческой жизнедеятельности, на основе каких ценностных ориентиров оно формируется и используется социальными субъектами, какие «образцы поведения» с ним связаны.

Предметом заботы и культивирования может быть тело, обеспечивающее высокую работоспособность человека. Предметом особой заботы может служить телосложение, оцениваемое по эстетическим критериям. Известны культурные образцы формирования крепкого и закаленного тела, а, с другой стороны, аскетического «бичевания» и «умерщвления» плоти, стремления сохранить тело от каких – либо внешних воздействий. Существуют культуры, в которых особенно ценится физическое здоровье человека, но известны и другие культуры, в которых оно оказывается «ценностью» лишь тогда, когда человек его ограничивает.

Предпринимались и предпринимаются определенные попытки систематизировать культурные ценности, связанные с телом человека.

Одну из первых попыток такого рода предпринял (более ста лет назад) Ф. Знанецкий в своей работе «Социология воспитания».

Ф. Знанецкий указывал на то, что одна из задач, решаемых в процессе физического воспитания, состоит в формировании и развитии у человека таких физических черт, которые желательны, и в устранении или предотвращении появления нежелательных черт, а значит, в формировании физических типов человека в соответствии с социальными требованиями. Он выделял два основных направления такого формирования. Одно из них связано с таким

воздействием на человека, при котором не учитываются его интересы, потребности, желания. Второе, напротив, связано с тем, что человек сам осуществляет данный процесс, ориентируясь на определенные культурные образцы.

Ф. Знанецкий выделил несколько физических типов применительно к определенной социальной группе: гигиенический, связанный с заботой о здоровье и жизни индивида; генеративный (групповые образцы, гарантирующие естественный прирост данной популяции); моральный, иппетический (относящийся к манерам и внешней эстетической внешности членов группы); гедонистический (тело как центр приятных ощущений); утилитарный (связанный с развитием материальных основ жизни группы), спортивный.

Ценность тела как «инструмента труда» особенно важную роль играла на первых этапах развития человеческой общности. С разделением труда и появлением «праздных классов» происходит снижение этой ценности в глазах определенных социальных групп населения, которые ориентируются на образцы развлекательной жизни как единственно «достойной». Снижению ценности тела как инструмента труда содействовал и католический этос жизни, в котором труд считался наказанием за несовершенство человека как телесного существа. Система этических ценностей, провозглашенная протестантизмом, в определенной мере вернула телу человека его самооценку. Существенное влияние на культурную ценность тела человека оказывает и научно-технический прогресс. Так, например, согласно данным ученых, в настоящее время в развитых странах лишь 1 % производственных усилий требует работы мускулатуры; остальные 99 % выполняются машинами. Второй, столь же древней культурной ценностью, связанной с телом человека, является использование его как инструмента борьбы с противником (например, с врагом на поле брани). Эта культурная ценность тела человека, сохранявшая высокое значение на всех этапах развития общества, несколько утрачивает свое значение в связи с развитием военной техники и гуманистической идеологии, отвергающей трактовку тела как «пущечного мяса».

Две указанные инструментальные ценности тела человека широко пропагандировались в условиях социализма, что проявлялось в лозунге, обращенном к подрастающему поколению: «Будь готов к труду и обороне!» При этом использовалась ссылка на роль труда как творческой, созидательной ценности. Кодекс «Строителя коммунизма» делал основной упор на характеристики человека в связи с его трудовой деятельностью по принципу «Кто не работает, тот не ест». С возникновением спорта связана еще одна инструментальная функция тела – способность к достижению высоких спортивных результатов.

Важное место среди культурных ценностей тела занимают и его символические ценности. Как отмечает З. Кравчик, особенности тела человека, или даже тело в целом, могут служить символом его принадлежности к какой-то социальной группе, стране и т. д., символизировать приверженность определенным идеям.

Важные культурные ценности тела связаны с возможностями использования его в процессе коммуникации (язык жестов), а также для создания в движениях художественных образов (театр, балет, танцы, пантомима и т. д.).

Тело может иметь определенную ценность не только как средство достижения каких-либо целей, но и само по себе – как то, без чего человек перестает быть человеком (прекращает свое существование), как сфера проявления гармонии, красоты, совершенства и других эстетических ценностей, а также разнообразных телесных ощущений (вкусовых, сексуальных, кинетических и др.).

В философии физической культуры и спорта соматическая культура, с нашей точки зрения, синонимична культуре здоровья, ибо оба эти понятия, наряду с «неорганическим телом» человека, включают в себе и гигиену, медицину, здравоохранение, геронтологию, ювенологию, валеологию. Сгруппировав эти понятия, мы целеполагаем физический потенциал человека, способы и средства его индивидуальной и общественной поддержки.

Но это не закрывает проблему здоровья. Она остается одной из сложных в области познания человека через его «дух и тело». Говоря о соматической культуре, как о «самочувствии» человека, как о способности осознанного «движения» и «поведения», философская

рефлексия возвращает нас к идее «тела-носителя», идущей от философии Платона и пронизывающей всю христианскую культуру. Постмодернизм XX-XXI вв. пытается вырваться как из «оков тела», так и из «оков духа», найти что-то, отличное от марксистского редукционизма «органического тела» к «неорганическому», так и от «естественно-генетическому» («снизу вверх», «неоевгеника»), широко представленного в современной науке и биопрактике: генная инженерия, клонирование, использование стволовых клеток и др. Акцент тем самым делается на онтологической значимости тела. Постмодерн есть попытка отказаться от духа как точки отсчета, отсюда – идеи «антропологического сна», «смерти субъекта». Но онтологическое утверждение тела в постмодернизме доходит до той крайней точки, в которой начинается разрушение духа: дух здесь представлен продуктами своего распада; «распались, неизвестно по чьему тайному умыслу, созвездия вкуса, желания, воли». (Ж. Бодрийяр). На первый план выходит тело, выступающее как последняя предметность, в которую упирается царящий в человеческом мире вектор анонимной власти. Постмодернизм выступил против культуры, где живое тело анонимно и заброшено в своей внутренней драме, где «душа – это инструмент политической анатомии, темница тела». Заслуга внедрения телесности в категориальную онтологизацию принадлежит феноменологии. Например, у М. Мерло-Понти тело не «носитель», не объект, а «наш общий способ обладания миром», «общий инструмент моего «понимания», ибо «...субъект ... может реализовать свою самость не иначе, как действительно, будучи телом и входя посредством своего тела в мир». «Тело без рефлексии, не ощущающее себя, почти алмазное, в котором не осталось бы ничего от живой плоти, не было бы уже и человеческим телом, лишилось бы качества «человечности».

«Иными словами, телесность «духовна» не потому, что дух в ней, а потому, нашего духа, и дух «телесен», ибо его осуществление только и делает тело человеческим телом. Без этого дух становится не человеческим духом, а божественным или логическим абсолютом, а тело перестает быть имманентным человеку».

В аспекте нашего исследования можно сказать, что спорт является манифестацией «тело-духа». И онтологизацию «телесно-духовного» в человеке (индивиде) можно именовать соматической культурой, ибо телесное само по себе без его социальной «обработки» не выводит на смыслы социально-культурной реальности. Био-социальное в человеке диалектично, взаимосвязано и позволяет переходить от телесной имманентности человека к его социальному проявлению во внешней среде, совершать переход от онтологической соматики к социальному физическому существованию, от соматической культуры индивидуального подпространства к физической культуре универсального общественного пространства.

Освоение космоса, начатое в XX в., первый космический полет человека (приоритет принадлежит научно-техническому прогрессу СССР) как бы вернули современную философию спорта к временам античности, к идеям «космической телесности», к тому, что размышления о космосе и человеческом теле в нем порождают новые идеи и актуальную практику во взаимодействии человека (его «тела»)

На основании вышеизложенного сделаем следующие выводы.

Биосоциальная природа человека обуславливает возможность философского анализа проблемы телесности в единстве природного и культурного аспектов. В своей социализированной форме тело человека относится к миру социальных и культурных явлений в той степени, в какой оно является результатом сознательной, целенаправленной деятельности по его изменению и способно выступить как самоценность.

Социализация человеческого тела, его физических качеств и способностей происходит в процессе социальной деятельности, направленной на их социально – культурную модификацию. Эта деятельность предполагает определенное отношение индивида, различных социальных групп, общества в целом к телу, к физическим качествам и способностям, использование определенных знаний и средств для их изменения в нужном направлении, формирование определенных интересов, потребностей, ценностных ориентаций, норм и правил поведения. В ходе этой деятельности формируются определенные социальные институты и социальные отношения.

Важным направлением социально-философского анализа проблемы телесности является анализ культурных ценностей тела. Ценности тела определяются его социальными функциями в рамках человеческой жизнедеятельности, ценностными ориентирами общества, закреплёнными в социальной практике образцами поведения.

В инструментальном отношении тело имеет ценность как инструмент труда, средство борьбы с противником; в символическом как символ принадлежности индивида к какой-либо социальной общности. Ценности тела связаны также с возможностью его использования в процессе коммуникации, в художественно-эстетической сфере. Ценность тела самого по себе определяется в антропологическом аспекте как неотъемлемая часть человеческого существа, универсальная предпосылка всех возможностей и способностей индивида.

Интегрированные способности индивида (субъекта), включающие в себя социализированную телесность и ее проявленность во внешней среде, категориально оформляются в соматическую культуру.

От соматической культуры индивид (субъект) переходит к физической культуре – в более широком пространстве социально – культурной деятельности.

Человек как био-социальное существо, позиционирует свое «тело» и в космическом пространстве, что не может не учитывать современная социальная философия [1; 2].

Библиографические ссылки

1. Спорт, духовные ценности, культура : сб. Вып. 1–5 / сост. и ред. В. В. Кузин, В. И. Столяров, Н. Н. Чесноков. М. : СпАрт, 1997.
2. Ямщиков Ю. Н. Спорт как социально-культурное явление : автореф. дис. ... канд. филос. наук. Красноярск, 2010.

References

1. Sport, duhovnye cennosti, kul'tura : sb. Vyp. 1–5. Sbornik / sost. i red. V. V. Kuzin, Stoljarov V. I., N. N. Chesnokov. M. : SpArt, 1997.
2. Jamshhikov Ju. N. Sport kak social'no-kul'turnoe javlenie : avtoref. dis. ... kand. filos. nauk. Krasnojarsk, 2010.

© Рыженко О. В., 2016

УДК 37.037.1

О ДВИГАТЕЛЬНОЙ САМОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО НАЛИЧНОМ ДВИГАТЕЛЬНОМ БЫТИИ

В. Н. Старченко

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
Республика Беларусь, 246000, г. Гомель, ул. Советская, 104
E-mail: Starch@narod.ru

Рассмотрен вопрос о соотношении двигательной самости и двигательного бытия современного человека. Обращает внимание на проблему виртуализации физической культуры и физического воспитания.

Ключевые слова: двигательная самость, двигательное бытие, двигательная культура, направления физического воспитания, виртуальная физическая культура, виртуальное физическое воспитание, телесность.

ABOUT MOTOR ESSENCE OF THE PERSON AND HIS AVAILABLE MOTOR EXISTENCE

V. N. Starchenko

F. Skorina Gomel State University
104, Sovietskaya Str., Homel, 246000, Republic of Belarus
E-mail: Starch@narod.ru

The author considers the correlation to motor essence and motor existence of the modern person. Pays attention to problem of virtualization of the physical culture and physical education.

Keywords: motor essence, motor existence, motor culture, directions of the physical education, virtual physical culture, virtual physical education.

Физическая (двигательная) культура человека обеспечивает его способность осуществлять двигательную деятельность в реальных условиях жизнедеятельности. Физически (двигательно) культурный человек – это адекватный агент двигательной деятельности, способный успешно решать двигательные задачи, встающие перед ним в процессе осуществления разнообразных видов деятельности (учебной, профессиональной, рекреативной и прочих) [1]. Двигательная адекватность – индикатор наличия двигательной (физической) культуры.

Двигательная культура человека формируется и утилизируется в естественных физических условиях трехмерного мира, а так же в искусственных условиях задаваемых человеческой цивилизацией. Если физические условия мира меняются весьма медленно и их можно считать стабильными, то условия, задаваемые человеческой цивилизацией (материально-технические, социальные, правовые...) меняются стремительно. Стремительно меняются и требования к двигательной культуре человека. Она все более обеспечивает двигательную адекватность человека именно к искусственным условиям осуществления двигательной деятельности.

Физическое воспитание представляет собой процесс формирования физической культуры человека. Очевидно, что физическая культура – это цель, а физическое воспитание – процесс достижения цели. Причем и на цель и на процесс ее достижения существенное влияние оказывают естественные и искусственные условия, в которых осуществляется двигательная деятельность (рис. 1).

Как уже отмечалось, в функциональном отношении физическая культура обеспечивает двигательную адекватность человека, поэтому ее характеристики обусловлены характеристиками его двигательной деятельности.

Двигательная деятельность современного человека характеризуется неуклонным снижением, как объема, так и интенсивности. В эволюционном смысле человек постепенно превращается в лишний, самый слабый и ненадежный элемент созданной им же глобальной кентавр-системы «человек–машина». Пресловутый «человеческий фактор» значительно снижает надежность технических систем и объективно требует устранения человека с арены деятельности. Человек, будучи до некоторого момента главным агентом деятельности в значительной мере исчерпал себя и теперь озабочен выводением себя из оборота, заменой себя новым более совершенным агентом. Забавно, что субъективно этот процесс воспринимается человечеством как облегчение условий труда и жизни. Между тем все актуальнее звучит перифраз: «Человек с воза, Деятельности легче!» Приходится констатировать, что «Человек разумный» незаметно для себя эволюционировал в «Человека лишнего».

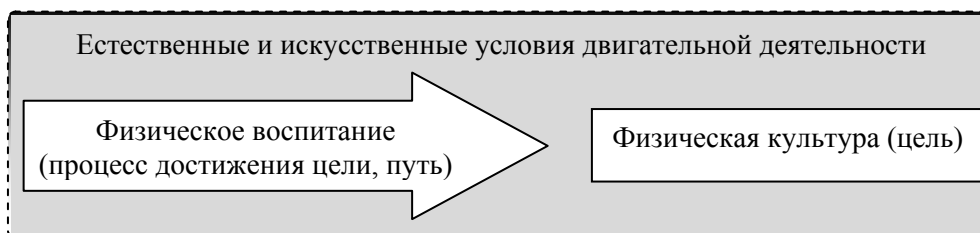


Рис. 1. Соотношение физической культуры, физического воспитания и условий осуществления двигательной деятельности

Научно-технический прогресс выводит человека из традиционных для него сфер двигательной деятельности, замещая его техническими устройствами. Отсюда с неизбежностью следует вывод о снижении объективных требований к естественному компоненту физической культуры современного человека.

В этом не было бы ничего плохого, если бы значительное снижение параметров двигательной активности современного человека в сравнении с параметрами его двигательной деятельности в «естественном» природном состоянии не вступало в конфликт с его самостью.

Самость же человека заключается в том, что он по своей природе является деятелем (агентом деятельности) говоря иначе – материализатором идей, в том числе идей двигательных. Его самость предполагает выполнение некоторого оптимального объема двигательной деятельности, необходимого для удовлетворения его естественной потребности в самореализации как агента двигательной деятельности. В противном случае возникает диспропорция между самостью человека и его наличным бытием. Подобная диспропорция определена Гегелем как болезнь, болезнь в самом широком смысле слова [2].

Очевидно, что в современных условиях преодоление диспропорции между двигательной самостью человека и его наличным двигательным бытием возможно посредством включения его в двигательную деятельность искусственного характера, выполняемую в специально созданных искусственных условиях. Нельзя не заметить, что именно такая тенденция и наблюдается в практике физического воспитания 19–21 вв. Легкоатлетические манежи, плавательные бассейны, ледовые дворцы, дворцы игровых видов спорта и борьбы, специальные «тропы здоровья» и прочие искусственные сооружения, предназначенные для осуществления двигательной деятельности в неестественных условиях, постепенно заполняют просторы планеты. К этому перечню следует добавить разнообразные тренажерные устройства, специальную экипировку и оснащение которые используются для выполнения физических упражнений в специально созданных и регламентируемых условиях.

Соответственно этому современное физическое воспитание все больше отрывается от своей природно-естественной основы и эволюционирует в направлении обискусствления. Принцип прикладной направленности физического воспитания все менее реализуется, и все менее реализуем на практике. Более того, он постепенно утрачивает всякий реальный смысл хотя все еще и способен порождать ностальгическое настроение.

Более того, тенденция обскуствления физического воспитания в современном мире зашла так далеко, что уже можно говорить о начале виртуализации физического воспитания и физической культуры. В виртуальном мире формирование виртуальной физической культуры осуществляется посредством виртуального физического воспитания. Этот качественно новый феномен объективно направлен на уничтожение телесности человека, ибо для осуществления виртуальной «двигательной» деятельности телесность практически не нужна.

Современные компьютерные технологии позволяют человеку почти полностью погрузиться в миры виртуального пространства и значительную долю своей естественной потребности в двигательной деятельности, игре, соревновании суррогатным способом удовлетворять там. Например, современный ребенок в значительной мере именно в виртуальном пространстве удовлетворяет потребность в движении, вхолостую утилизируя при этом генетические механизмы развития собственной телесности: стремление к игре и соревнованию. Такое виртуальное удовлетворение потребности в двигательной деятельности приводит к снижению интереса к реальной двигательной деятельности, интереса к реальной игровой и соревновательной деятельности, что крайне отрицательно сказывается на формировании телесности ребенка. В частности проведенное нами исследование показало, что 39 % из принявших участие в эксперименте младших школьников мотивируются игровой формой двигательной деятельности, 37 % – могут быть отнесены к индифферентному типу, а 24 % – демотивируются игровой формой двигательной деятельности. Нельзя не обратить внимания на то, что значительная часть младших школьников (24 %) независимо от их пола демотивируется игровой формой двигательной деятельности [3].

Таким образом, физическая культура современного человека включает в себя естественный, искусственный и виртуальный компоненты и имеет тенденцию к увеличению доли именно последних. Естественный компонент физической культуры в функциональном отношении обеспечивает двигательную адекватность человека к естественной двигательной деятельности, а искусственный компонент обеспечивает двигательную адекватность человека к двигательной деятельности искусственного характера. Виртуальный компонент физической культуры обеспечивает адекватность человека к виртуальной «двигательной» деятельности.

Соответственно этому физическое воспитание дифференцируется в трех основных направлениях: 1) физическое воспитание природно-естественной направленности формирует естественный компонент физической культуры; 2) физическое воспитание искусственной направленности формирует искусственный компонент физической культуры человека; 3) физическое воспитание виртуальной направленности формирует виртуальный компонент физической культуры человека (рис. 2).

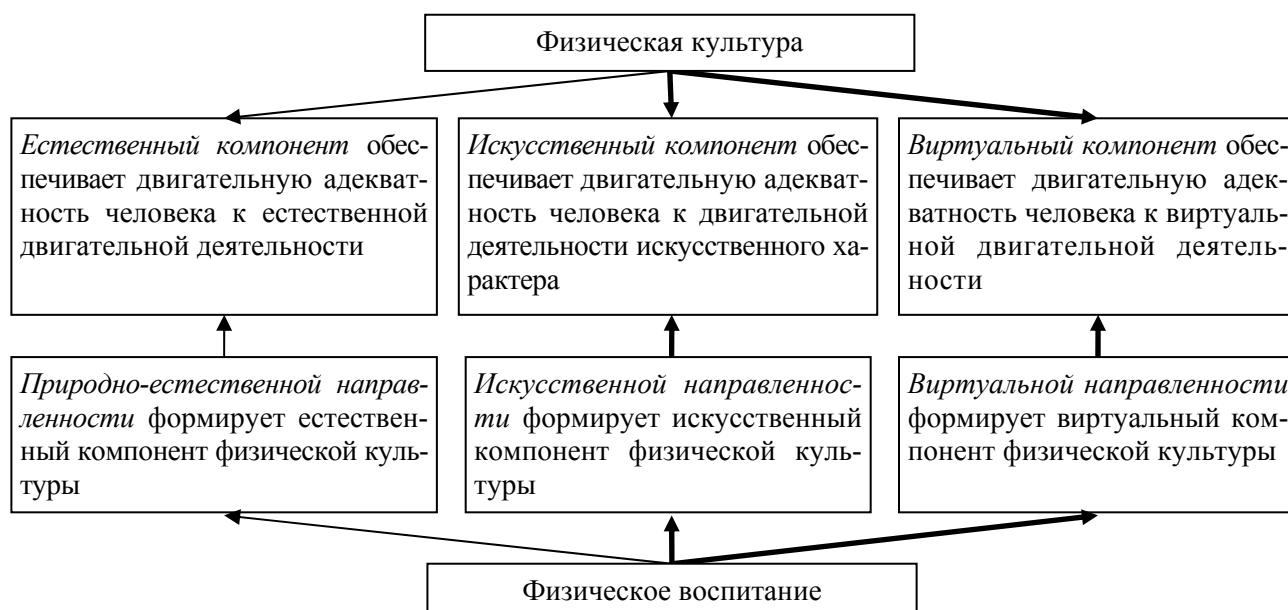


Рис. 2. Направления физического воспитания

Очевидно, что наибольшую угрозу естественно-природной самости человека представляет именно процесс виртуализации двигательной деятельности. Если искусственный компонент физической культуры человека все-таки функционально обеспечивает уменьшение диспропорции между самостью человека и его наличным двигательным бытием, то виртуальный компонент эту диспропорцию увеличивает, вытесняя (замещая) собой естественный и искусственный компоненты.

Можно предположить, что дальнейшее развитие цивилизации и ее компьютерных технологий будет только увеличивать силу негативного воздействия на телесность человека, что все более будет обострять проблему поддержания пропорциональности между самостью человека и его наличным бытием. Между тем упомянутую пропорциональность Гегель определил как здоровье, здоровье в самом широком смысле этого слова [2].

Библиографические ссылки

1. Старчанка У. М. Сутнасць дзейнасга падыхода і яго значэнне для педагогічнай тэорыі і практыкі // Становление социальной и профессиональной компетентности личности : рецензируемый сб. науч. ст. / М-во образования Респ. Беларусь, Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины. Гомель, 2012. С. 95–102.
2. Гегель Г. Философия природы // Энциклопедия философских наук. М. : Мысль, 1975. Т. 2.
3. Старченко В. Н. Исследование уровня игровой мотивированности двигательной деятельности младших школьников // Актуальные проблемы медико-биологического обеспечения физической культуры, спорта и физической реабилитации : материалы II Междунар. науч.-практ. интернет-конф. Харьков, 2016. С. 176–179.

References

1. Starchanka U. M. Sutnasc' dzejnasnaga padyhoda i jagoznachjenne dlja pedagogichnaj tjeoryi i praktyki // Stanovlenie social'noj i professional'noj kompetentnosti lichnosti : recenziruemyj sb. nauch. st. / M-vo obrazovanija Resp. Belarus', Gomel. gos. un-t im. F. Skoriny. Gomel', 2012. S. 95–102.
2. Gegel' G. Filosofija prirody // Jenciklopedija filosofskih nauk. M. : Mysl', 1975. T. 2.
3. Starchenko V. N. Issledovanie urovnja igrovoj motivirovannosti dvigatel'noj dejatel'nosti mladshih shkol'nikov // Aktual'nye problemy mediko-biologicheskogo obespechenija fizicheskoy kul'tury, sporta i fizicheskoy reabilitacii : materialy II Mezhdunar. nauch.-prakt. internet-konf. Har'kov, 2016. S. 176–179.

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

УДК 796.011.3

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ВУЗЕ

Т. А. Андреевко¹, И. Ю. Головинова²

Волгоградский государственный социально-педагогический университет
Российская Федерация, 400066, г. Волгоград, просп. им. В. И. Ленина, 27

¹E-mail: legko.tatyana@yandex.ru

²E-mail: tan4ik-82@mail.ru,

Представлены результаты исследований, направленные на выявление у студентов отношения к внедрению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузе.

Ключевые слова: здоровье, ГТО, физическая культура, студенты.

ALL SPORTS COMPLEX “READY FOR LABOR AND DEFENSE” IN HIGH SCHOOL

T. A. Andreenko¹, I. Y. Golovinova²

Volgograd State Socio-Pedagogical University
27, Lenin Av., Volgograd, 400066, Russian Federation

¹E-mail: legko.tatyana@yandex.ru

²E-mail: tan4ik-82@mail.ru,

The article presents the results of research aimed at identifying the students' attitudes towards the introduction of sports complex “Ready for Labor and Defense” in high school.

Keywords: health, ready for labor and defense physical education, students.

В соответствии с Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540, целями комплекса ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [1].

В России возродили одну из самых популярных советских традиций, программу «Готов к труду и обороне» (ГТО), которая существовала в СССР на протяжении 60-ти лет. Тема

внедрения ГТО сегодня имеет особую актуальность, так как уровень здоровья нации снижается. По данным пресс-службы, среди школьников России лишь 16 % являются относительно здоровыми, а подавляющее большинство взрослого населения страдает от последствий гиподинамии, лишнего веса и малоподвижного образа жизни [2].

Исходя из темы работы, нами была обозначена цель исследования – выявить отношение студентов к возрождению Комплекса ГТО и его влияние на здоровый образ жизни в Российской Федерации.

Результаты исследования. Для проведения исследований нами был проведен анкетный опрос студентов первых курсов Волгоградского государственного социально-педагогического университета в 2105 г. В анкетировании приняли участие 47 студентов факультета «Математики, информатики и физики», 46 студентов первого курса «Естественно-географического факультета», 50 студентов факультета «Социальной и коррекционной педагогики», 31 студент факультета «Психологии и социальной работы». Всего было опрошено 174 респондента, о том, что такое нормы ГТО и нужны ли они студентам в вузе.

Было выявлено, что студенты первокурсники (174 человека) – 62 % знает, значение выражения ГТО, а 38 % – вообще не знают.

Это не удивительно, ведь комплекс ГТО был отменен в 1991 году. Студенты не застали этого периода, когда нормы ГТО сдавались в каждой школе и в вузе. Первокурсники отметили, что знают о комплексе от родителей, бабушек, дедушек, сдававших нормативы лично.

На вопрос, нужны ли нормы ГТО в вузе, 67 % студентов-первокурсников ответили «да», 33 % – «нет» (рис. 1).

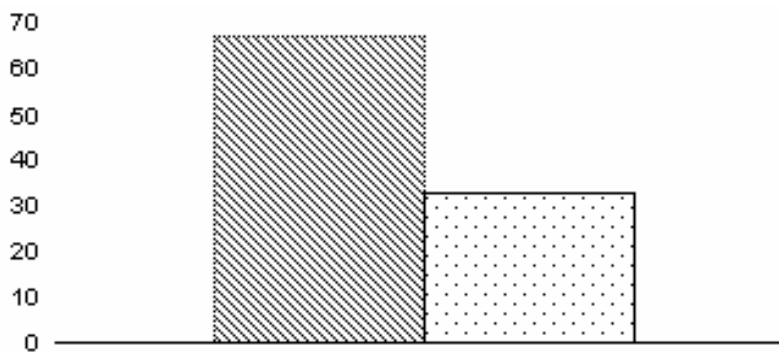


Рис. 1. Результат опроса студентов первокурсников, %:
▨ – да; ▤ – нет

Из результатов опроса выяснили, что подавляющее большинство студентов считает, что ГТО положительно влияет на уровень развития ЗОЖ. Так, респондент Виктор Ч. пишет: «Безусловно, нормы ГТО положительно влияют на формирование ЗОЖ, поскольку наша страна заинтересована в здоровом населении, а это достигается посредством пропаганды спорта, основу которого, в наше время, составляют нормы ГТО...» (рис. 2).

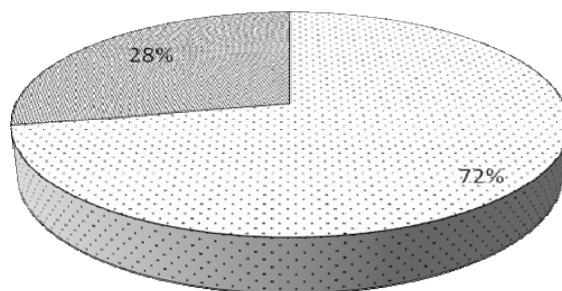


Рис. 2 Влияние норм ГТО на формирование здорового образа жизни:
▨ – нейтральное; ▤ – положительное

Остальные же указали примерно близкую позицию, которую наиболее полно отражает понятие «нейтральное отношение – 28 %.

В поиске ответа на вопрос: «Нужно ли вводить в вузе нормы ГТО?» 25 июня 2015 г. на базе Волгоградского государственного социально-педагогического университет был проведен областной научно-практический круглый стол: «Научно-методические аспекты реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательных учреждениях.

Цель круглого стола: Научное обоснование поэтапного внедрения комплекса ГТО в образовательные учреждения региона и обоснование рекомендаций по его реализации.

По результатам нашего исследования, большая часть респондентов считает, что в настоящее время спорт в Российской Федерации активно развивается, тезис «Спорт – это модно» становится все более реальным.

Таким образом, возврат к комплексу ГТО считается безусловным благом, если привести их в соответствие с современными потребностями общества. И с уверенностью можно утверждать, что если ввести комплекс норм ГТО в вузы, то можно развить интерес молодежи к спорту и здоровому образу жизни.

Библиографические ссылки

1. Бачинина Е. А., Дерябина Е. А., Потапова Н. В. Перспективы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузе // Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи / Урал. гос. ун-т путей сообщения. Екатеринбург, 2015. Вып. 8 (213). С. 85–88.

2. Нормативные акты. Положение о Всероссийском физкультурном комплексе «ГТО» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gto-normy.ru/polozhenie-o-vserossijskom-fizkulturno-sportivnom-kompleks-gto> (дата обращения: 02.02.2016).

References

1. Bachinina E. A., Deryabin E. A., Potapova N. V. Prospects for the introduction of the all-Russian sports complex “Ready for Labor and Defense” in high school // Modern problems of education, physical education and health of young people / Ural State University of Railway Transport. Ekaterinburg, 2015. Vol. 8 (213). P. 85–88.

2. Regulatory. The position of the All-Russian physical culture complex “RLD” [Electronic resource]. URL: <http://www.gto-normy.ru/polozhenie-o-vserossijskom-fizkulturno-sportivnom-kompleks-gto> (date of visit: 02.02.2016).

© Андреев Т. А., Головинова И. Ю., 2016

УДК 77.04

ОБЩИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

У. А. Арипов¹, Д. С. Приходов²

Сибирский государственный технологический университет
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Мира, 82

¹E-mail: aripov-2011@mail.ru

²E-mail: dmitrij-prihodov@yandex.ru

Рассматриваются общие физкультурные занятия являющиеся как составляющие из требований к выполнению комплекса ГТО.

Ключевые слова: ГТО, физическое воспитание, комплекс, спорт, студент.

GENERAL COMPETENCE PHYSICAL CULTURE AS A BASIS OF READINESS OF STUDENTS TO MEET THE STANDARDS TRP COMPLEX

U. A. Aripov¹, D. S. Prihodov²

Siberian State Technological University
82, Mira Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

¹E-mail: aripov-2011@mail.ru

²E-mail: dmitrij-prihodov@yandex.ru

This article discusses the general physical training sessions are both components of the performance requirements set by the TRP.

Keywords: TRP, physical education complex, sports, student.

В настоящее время предмет «физическая культура» для студентов высших и средних учебных заведений стал основным стимулом для ведения активного здорового образа жизни, основой культуры в современном мире, и студенты должны обладать компетенциями, которые отражены во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО, которые включает в себя ряд требований по проверке знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности [1].

Одной из активно обсуждаемых проблем в сфере физической культуры и спорта на сегодняшний день остается проблема сохранения и укрепления здоровья студентов. Значительное событие в системе физического воспитания детей, молодежи и в особенности студентов, конечно же, возвращение к комплексу ГТО. На сегодняшний день отличительной чертой в физическом воспитании студентов является то, что педагог учитывает интерес студента к занятиям тем или иным видам спорта. Большая роль тренера-преподавателя зависит

от педагогического мастерства, от которого зависит дальнейшее отношение студента к физическим упражнениям. В 24 марта 2014 г. президентом РФ В. В. Путиным был подписан указ «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [2]. Президент РФ сказал: «Нам нужна сеть некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы, т. е. в шаговой доступности. Необходимы экономичные спортивные сооружения, в том числе и на открытом воздухе, и конечно, следует полнее задействовать и укреплять спортивную инфраструктуру общеобразовательных школ». Следуя словам Президента России можно отметить, что будущих студентов нужно готовить со школьной скамьи, создавать благоприятные условия для поддержания общей физической подготовленности учащихся и формировать основные общие физические компетенции молодежи к успешному выполнению комплекса ГТО в настоящее время.

Структура ГТО включает следующие ступени:

1 степень "Играй и двигайся": 6-8 лет (1-2 классы)	
2 степень "Стартуют все": 9-10 лет (3-4 классы)	
3 степень "Смелые и ловкие": 11-12 лет (5-6 классы)	
4 степень "Олимпийские надежды": 13-15 лет (7-9 классы)	
5 степень "Сила и грация": 16-17 лет (10-11 классы)	
6 степень "Физическое совершенство": 18-30 лет	
7 степень "Бодрость и здоровье": 41-50 лет	
8 степень "Здоровье и долголетие": 51-55 лет и старше.	

Ступени всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

В настоящее время одной из основных вспомогательных частей общей физической подготовки молодежи является физическая культура в соответствии с учебными планами направления подготовки студентов в высшем образовательном учреждении, которое включает в себя комплекс общих физических упражнений: бег на 100 и 3 000 м, подтягивание, прыжки с места, отжимания и т. д. что помогает поддерживает студентам физическую форму и готовность к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Библиографические ссылки

1. Официальный сайт ГТО [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gto.ru/glossary> (дата обращения: 10.05.2016).
2. Указ Президента Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://government.ru/media/files/41d4e65eda8d60b71cca.pdf> (дата обращения: 10.05.2016).

References

1. Oficial'nyj sajt GTO [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.gto.ru/glossary> (data obrashhenija: 10.05.2016).
2. Ukaz Prezidenta Rossijskoj Federacii [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://government.ru/media/files/41d4e65eda8d60b71cca.pdf> (data obrashhenija: 10.05.2016).

УДК 796.323.2

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Е. М. Исакова, Л. А. Беседина

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: lena.isakova.97@bk.ru

Рассмотрена составляющая системы ГТО в России – система воспитания подростков и молодежи. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) рассматривается как механизм организации физического воспитания. ГТО – это не просто аббревиатура, это нечто большее – физическое, моральное совершенство, культурная составляющая и, в конце концов, история нашей родины.

Ключевые слова: ГТО; физическая культура и спорт; молодежь; государство; всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, обороноспособность страны.

TRP AS A SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AT THE PRESENT STAGE

E. M. Isakova

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochoy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: lena.isakova.97@bk.ru

Considered component of TRP system in Russia system education of adolescents and youth. Russian sports complex “Ready for labour and defence” (TRP) is regarded as a mechanism to organize physical education. The TRP is not just an abbreviation is more is the first physical, spiritual perfection, the cultural component and, in the end, history of our motherland.

Keywords: TRP; physical culture and sport; Youth; State; Russian sports complex GTO, the country's defense.

С введением комплекса ГТО, который существовал с 1931 по 1990 гг., физическая подготовка студентов оценивалась в соответствии с требованиями программы по физическому воспитанию и комплекса ГТО. Комплекс ГТО играл роль программной и нормативной основы всей системы физического воспитания населения, в том числе студенческой молодежи, а его нормативы на протяжении многих лет служили ориентирами разносторонней физической подготовленности. Он сыграл важную роль в развертывании массового физкультурного движения в нашей стране [1].

Актуальность темы обусловлена тем, что более двадцати последних лет учебные программы вузов строились без учета задач и содержания последнего комплекса ГТО. Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» в практику высших учебных заведений потребует совершенствования государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и программ по дисциплине «Физическая культура», поиска новых форм и методов практической работы по комплексу ГТО в вузах.

Литературные источники по данной теме показали, что физическое воспитание в нашей стране впервые было введено в учебные планы всех высших учебных заведений в 1929 г. Учебные занятия для студентов стали обязательными и проводились на основе учебных программ. Были установлены нормативные показатели. В качестве критериев эффективности физического воспитания студентов наряду с оценкой знаний теоретического раздела программы проводились испытания по выявлению уровня физической подготовленности каждого студента.

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных и требует к себе особого внимания. Так, в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, указом Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) введен в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) программную и нормативную основу физического воспитания населения. Правительством Российской Федерации разработано Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), которое определяет цели и задачи, структуру и содержание, организацию работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса [2].

Целью является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения

Нормативно-тестирующая часть комплекса предусматривает государственные требования (утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации) к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов испытаний (тестов).

Комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины. В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения [3].

Грамотное использование комплекса ГТО позволит обеспечить оптимальное сочетание общей и специальной подготовленности студентов и повысит эффективность занятий физическими упражнениями в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Еще одним положительным критерием можно отметить, что сдача норм ВФСК ГТО, появится наличие спортивных разрядов и званий, занятия в спортивных клубах за пределами университета и т. д.). Это позволит значительно упростить возможность получения зачета по физической культуре без снижения качества учебного процесса. Как и в прежние времена, комплекс ГТО должен решать задачи всестороннего и гармоничного развития личности, а также контроля за физической подготовленностью разных половозрастных групп населения [4].

Однако возрождение комплекса ГТО предоставляет специалистам сферы физической культуры и спорта возможность решать и другие, не менее важные задачи по формированию

положительного интереса и мотивации к систематическим занятиям разных социально-демографических групп населения, обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социальных функций.

При решении любых специальных задач физического воспитания (спортивная тренировка, производственная гимнастика, профессионально-прикладная физическая подготовка, активный отдых и т. д.) обязательным должно оставаться достижение оздоровительного эффекта. Выбирать средства физического воспитания и регулировать физические нагрузки, формы массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий следует в соответствии с принципом оздоровительной направленности, поэтому одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом является тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся со стороны: преподавателя (тренера, общественного инструктора и др.) и врача (врачебно-педагогический контроль).

Внедрение нового физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» предусматривает дальнейшее совершенствование учебных программ (их содержания, структуры и учебных нормативов) по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях. Важным представляется вопрос доступности, согласованности и увязки контрольных нормативов как основы процесса педагогического контроля, направленного на повышение эффективности физического воспитания.

Нормативы комплекса ГТО еще далеки от совершенства, предстоит большая работа по их научному обоснованию с учетом анатомических особенностей студентов, состояния их здоровья, курса обучения, двухуровневой системы высшего образования (бакалавриат, магистратура), организации учебного процесса с использованием балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости [5].

Библиографические ссылки

1. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь. М. : Аспект Пресс, 2005.
2. Трещева О. Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования : монография. Омск, 2015.
3. Физическая культура : учеб. пособие для подготовки к экзаменам / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. СПб. : Питер, 2014.
4. Физическая культура и физическая подготовка. [Текст]: Учебник для студентов вузов, / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. М. : Юнити-Дана, 2007.
5. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2014.

References

1. Il'inich V. I. Studencheskij sport i zhizn'. M. : Aspekt Press, 2005.
2. Treshheva O. L. Formirovanie kul'tury zdorov'ja v uslovijah sovremennogo obrazovanija : monografija. Omsk, 2015.
3. Fizicheskaja kul'tura : ucheb. posobie dlja podgotovki k jekzamenam / pod red. V. Ju. Volkova, V. I. Zagorujko. SPb. : Piter, 2014.
4. Fizicheskaja kul'tura i fizicheskaja podgotovka. [Tekst]: Uchebnik dlja studentov vuzov, / pod red. V. Ja. Kikotja, I. S. Barchukova. M. : Juniti-Dana, 2007.
5. Fizicheskaja kul'tura studenta : uchebnik / pod red. V. I. Il'inicha. M. : Gardariki, 2014.

© Исакова Е. М., Беседина Л. А., 2016

УДК 796.012.1

ГТО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

А. А. Лозовой

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

E-mail: 79235731323@mail.ru

Рассмотрены методы и анализ уровня физической подготовленности студентов. У студентов необходимо вызывать интерес к занятиям физическими упражнениями в рамках комплекса ГТО, создавая соответствующие условия.

Ключевые слова: комплекс «Готов к труду и обороне», студенты, методы исследования величина нагрузки.

THE TRP IN PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

A. A. Lozovoi

Reshetnev Siberian State Aerospace University

31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: 79235731323@mail.ru

The methods of analysis and the level of physical preparedness of students. Students need to be of interest to physical exercise as part of the TRP complex, creating appropriate conditions.

Keywords: complex "Ready for Labor and Defense", students, research methods load value.

Физическое состояние, уровень физической подготовленности, ухудшение здоровья студенческой молодежи предопределяют невозможность противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества. А ведь именно студенты вузов являются авангардным отрядом молодежи России. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождении России.

Указом президента России в 2014 г. вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный комплекс является программно-нормативной основой физического воспитания населения. Возрождение комплекса ГТО (2014) обусловлено обеспокоенностью государства о снижении уровня физической подготовленности населения вообще и студенческой молодежи, в частности. Снижение уровня физической и функциональной подготовленности студенческой молодежи, которое отмечается во многих исследованиях, оказывает существенное влияние на успешность сдачи отдельных нормативов комплекса ГТО. Значительная часть студенческой молодежи кроме регламентированных занятий физической культурой, в силу различных причин, в том числе и экономических, не имеет других форм двигательной активности. Поэтому, представляется достаточно актуальным, разработать методику повышения уровня физической подготовленности студентов в рамках регламентированных занятий физической культурой, к выполнению норм комплекса ГТО. Это в первую очередь относится к отстающим сторонам физической подготовленности студентов. Результаты собственных экспериментальных исследований и данные научной литературы, свидетельствуют о том, что студенты одной учебной группы, имеют разный

уровень физической и функциональной подготовленности. При этом следует отметить, что различные стороны подготовленности студентов так же имеют существенные вариации. Поэтому, планирование и организация регламентированных занятий по физической культуре вызывает определенные сложности, так как общим для всех студентов, является время занятий. Совершенствование и повышение эффективности регламентированных занятий по физической культуре может идти по пути управления величиной нагрузки при проведении регламентированных занятий, за счет внедрения авторских методик построения и организации занятий.

В качестве основных методов настоящего исследования используются: анализ научно-методической литературы; педагогические тестирования и функциональные пробы; лабораторный и педагогический эксперимент.

Анализ уровня физической подготовленности студентов свидетельствует о том, что существуют индивидуальные особенности в уровне физической подготовленности каждого студента. Например, одному студенту достаточно сложно выполнить норматив в беге на 100 м, а другому в беге на 3 000 м. Поэтому существует необходимость повышения отстающих сторон физической подготовленности каждого студента. Это вызывает определенные сложности, которые обусловлены тем, что с одной стороны, время занятий регламентировано учебной программой, с другой стороны, занятия проводятся с учебной группой и достаточно сложно индивидуализировать тренировочное воздействие, направленное на отстающие стороны физической подготовленности.

Предполагается, что разработка методики построения регламентированных занятий физической культурой со студентами вуза, направленная на решение конкретных и реальных задач улучшения всех сторон физической подготовленности студентов, окажет влияние на эффективность каждого конкретного занятия и на эффективность прохождения всего курса.

Цель исследования: разработка и обоснование методики комплексного использования аэробных циклических и силовых упражнений в рамках регламентированных занятий физической культурой со студентами вузов, обеспечивающих подготовку и сдачу нормативов комплекса ГТО, на основе индивидуализации направленности и величины нагрузки.

Учет величины нагрузки осуществляется посредством контроля за суммарным объемом выполнения аэробных циклических упражнений. Контролируется время выполнения упражнений. Контроль величины нагрузки при выполнении силовых упражнений предполагает учитывать суммарное время выполнения студентами упражнений в квазиизотоническом режиме, а так же, суммарное количество подтягиваний на высокой перекладине. Контролируется количество отталкиваний, при выполнении прыжковых упражнений. Организованный контроль позволит определить объемы нагрузки, что в свою очередь, позволит перейти на выполнение рекомендованных объемов нагрузки, в качестве основного показателя успешности прохождения курса по физической культуре.

В заключение можно сказать что, разработанная методика комплексного использования аэробных циклических и силовых упражнений в рамках регламентированных занятий физической культурой со студентами вузов, была положена в основу рабочей программы по физической культуре. Это позволит обеспечить подготовку и сдачу нормативов комплекса ГТО. Эффективность предлагаемой методики повышения физической и функциональной подготовленности студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО в настоящее время, проверяется в ходе педагогического эксперимента [1–6].

Библиографические ссылки

1. Васильковская Ю. А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терренкура и туризма : автореф. дис. Краснодар, 2009.
2. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html> (дата обращения: 05.05.2016).

3. Распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 г. № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по внедрению ВФСК «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL: <http://government.ru/docs/13450/> (дата обращения: 05.05.2016).
4. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html> (дата обращения: 05.05.2016).
5. Федякина Л. К. Обоснование методики применения тренажеров в процессе регламентированных занятий со студентами вуза // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2012/ № 1 (83). С. 146–152.
6. Федякин А. А., Авсарагов Г. Р. Физическое воспитание студентов в различные периоды учебного процесса. Проблемы и пути решения. Saarbrücken : LAP Lambert Academic Publishing, 2012.

References

1. Vasil'kovskaja Ju. A. Fizicheskoe vospitanie studentov vuzov s ispol'zovaniem terrenkura i turizma : avtoref. dis. Krasnodar, 2009.
2. Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 11 ijunja 2014 g. № 540 «Ob utverzhdenii Polozhenija o Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html> (data obrashhenija: 05.05.2016).
3. Rasporjazhenie Pravitel'stva RF ot 30 ijunja 2014 g. № 1165-r «Ob utverzhdenii plana meroprijatij po vnedreniju VFSK «Gotov k trudu i oborone» [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://government.ru/docs/13450/> (data obrashhenija: 05.05.2016).
4. Ukaz Prezidenta RF ot 24 marta 2014 g. № 172 «O Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» (GTO)» [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html> (data obrashhenija: 05.05.2016).
5. Fedjakina L. K. Obosnovanie metodiki primenenija trenazherov v processe reglamentirovannyh zanjatij so studentami vuza // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2012. № 1(83). S. 146–152.
6. Fedjakin A. A., Avsaragov G. R. Fizicheskoe vospitanie studentov v razlichnye periody uchebnogo processa. Problemy i puti reshenija. Saarbrücken : LAP Lambert Academic Publishing, 2012.

© Лозовой А. А., 2016

УКД 796.012.1

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

А. А. Лозовой

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: 79235731323@mail.ru

Раскрывается роль норматива ГТО в высших учебных заведениях. Значение норматива ГТО в жизни абитуриента.

Ключевые слова: образование, высшее учебное заведение, значок ГТО.

TRP AS A SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AT THE PRESENT STAGE

A. A. Lozovoi

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: 79235731323@mail.ru

In this paper explores the role of TRP standard in higher education. Guideline Value TRP applicant lives.

Keywords: Education, higher education institution, the icon TRP.

Образование в вузе самое главное в жизни человека, ведь он получает образование, с помощью которого сможет обрести профессию. И физическое воспитание не менее важно в вузе. Оптимизация физического воспитания студентов становится актуальной проблемой, так как психические нарушения и нарушения соматического здоровья могут возникать у них в результате несогласованности действий на организм различных нагрузок.

При этом сущность оптимизации должна состоять в определении второстепенной роли физического воспитания относительно учебной и социальной активности. Физическое воспитание должно подчиняться закономерностям процессов адаптации к учебным нагрузкам.

Показатели, представленные Государственным комитетом физической культуры и спорта России и Государственным комитетом молодежной политики, спорта и туризма в России, подтверждают существование значительных проблем в физической подготовке молодежи. Так у 90 % студентов наблюдаются отклонения в состоянии здоровья, 50 % – неудовлетворительный уровень физической подготовленности, 18 % – не могут заниматься физической подготовкой по состоянию здоровья.

С помощью двигательной деятельности, организованной посредством физических упражнений и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональное состояние организма, направленно регулировать его и тем самым вызывать прогрессивные приспособительные изменения в нем (совершенствование регуляторных функций нервной системы, мышечную гипертрофию, увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т. д.). Совокупность их приводит не только к количественным, но и к качественным изменениям функциональных возможностей организма

в целом. Воспитывая таким путем физические качества, достигают, при известных условиях, существенного изменения степени и направленности их развития. Это выражается в прогрессировании тех или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и др.), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и в других показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и свойств телосложения (разумеется, в той мере, в какой это допускают генетически закрепленные особенности конституции человеческого организма). Развитию физических качеств придается, таким образом, направленный характер, что и позволяет говорить об управлении их развитием.

В 24 марта 2014 г. на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта президент России Владимир Путин высказался за возрождение нормативов ГТО и подписал соответствующий указ. Глава государства отметил, что необходимо активно развивать массовый спорт. ГТО в Советском Союзе помогло воспитать несколько поколений здоровых и активных людей. Старое название также сохраняют, ведь оно все еще узнаваемо и не потребует дополнительных объяснений.

Если у абитуриента нет значка ГТО, то может быть стоит задуматься о его получении. Ведь «золотой» или «серебряный» значок «Готов к труду и обороне» может принести вам дополнительные баллы при поступлении в вуз.

Количество баллов, начисляемое за такие результаты, в разных вузах могут отличаться друг от друга. Некоторые вузы добавляют вам 1 балл, а некоторые до 10 (максимально возможный балл). Часть вузов разделяют «золотой» и «серебряный» значок ГТО. К сожалению, не все вузы на своих сайтах указали, какое конкретно количество баллов можно получить, некоторые написали до 10 баллов.

С января 2016 г. получить значок ГТО можно во всех регионах.

Человек должен осознанно, осмысленно подходить к физическим действиям, понимать, что конкретно развивает определенное упражнение, на развитие какой группы мышц оно направлено и с какой дозировкой должно выполняться, чтобы получился хороший результат. Для этого должен быть развит самоконтроль и самодиагностика. А преподаватели в вузах могут этому помочь [1–4].

Библиографические ссылки

1. Norris F. H., Unl G. A. Chronic Stress as a mediator of Acute Stress: The Case of Hurricane Hugo // J. of Applied Social psychology. 1993. Vol. 23. P. 1263–1284.
2. Меры безопасности на уроках физической культуры / сост. А. П. Киселев. Волгоград : Экстримум, 2004.
3. Величко В. К. Физическая культура без травм. М. : Просвещение, 1993.
4. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html> (дата обращения: 05.05.2016).

References

1. Norris F. H., Unl G. A. Chronic Stress as a mediator of Acute Stress: The Case of Hurricane Hugo // J. of Applied Social psychology. 1993. Vol. 23. P. 1263–1284.
2. Mery bezopasnosti na urokah fizicheskoy kul'tury / sost. A. P. Kiselev. Volgograd : Jekstrimum, 2004.
3. Velichko V. K. Fizicheskaja kul'tura bez travm. M. : Prosveshhenie, 1993.
4. Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 11 ijunja 2014 g. № 540 «Ob utverzhdenii Polozhenija o Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html> (data obrashhenija: 05.05.2016).

УДК 159.923.2

РАЗВИТИЕ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ: ТРАДИЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК (ГТО)

Д. Д. Моисеенко, Т. Г. Арутюнян

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: daria6@gmail.com

Задача всего общества не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития.

Ключевые слова: нормы ГТО, физическая культура, физическое развитие, дошкольник.

THE NEGATIVE ROLE OF THE MEDIA IN PROMOTING TERRORISM

D. D. Moiseenko, T. G. Arutjunjan

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: daria6@gmail.com

The problem of all society not simply to generate the future healthy physically and psychologically the person, and to be a part of system of this progress.

Keywords: norms TRP, physical training, physical progress, the preschool child.

Период до семи лет, у каждого ребенка, характеризуется постепенным развитием всех функций организма. В этот период жизни закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем.

Чтобы понять, нужно ли вводить нормы ГТО, в первую очередь, стоит проанализировать физические возможности детей дошкольного возраста. Ведь, это необходимо для физического развития ребенка в будущем и общества в целом.

Старший дошкольный возраст у детей является наилучшим для развития координации движений. Именно в это время ребенку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, танцами и т. п. Именно этот период является периодом самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом плане.

Для решения текущей задачи необходимо провести:

2. общую оценку физической подготовки дошкольников в данный момент;
3. анализ, как нормы ГТО могут повлиять на здоровье дошкольников;
4. анализ, могут ли нормы ГТО положительно повлиять на развития ребенка и улучшить его состояние.

Одна из важнейших задач государства – развитие физической культуры и спорта. Она обеспечивает воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий спектр для выявления способностей людей, удовлетворение их интересов и потребностей, а также укрепление человеческого потенциала и повышение качества жизни россиян. Однако раньше первую ступень ГТО принято было начинать с учащихся чаще всего заканчивающих начальную школу, т. е. уже через четыре года после выпуска из детского

сада, когда дети уже закончили главный этап своего физического развития. Я считаю, что это в корне неверно, и если сейчас президент и наше правительство начинают возрождение данной системы, то следует начинать именно с дошкольников. Конечно не с самых маленьких, но все же нахождение в детском саду – это своеобразная подготовка к сдаче первого этапа ГТО.

По статистике, за 11 школьных лет, без малого, становится в пять раз больше человек с нарушением зрения и осанки – сколиоз крутит позвоночники всем, севшим за школьные парты. В четыре раза увеличивается число заболеваний нервно-психическими расстройствами, в три – органов пищеварения. Поэтому цель возрождение ГТО – попытка привить дошкольникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту. Чтобы вместо компьютерных игр, которые сейчас так популярны среди детей, ребята шли на стадионы, на улицу, в спортзалы. Для решения этой актуальной проблемы и укрепления здоровья детей президент Владимир Путин и предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребенка. Владимир Владимирович Путин также предложил вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат и учитывать ее при поступлении в вузы.

Здоровье – одно из основных и самых важных условий полноценного физического и психического развития ребенка. Состояние здоровья ребенка зависит от многих факторов: наследственности – здоровье родителей; среды – состояние окружающей, природной среды, экологии; воспитания – условия жизни и воспитания в семье, психологический климат, правильное питание, отношение к здоровому образу жизни, и т. д. Ребенок начинает движение еще в дородовой период. Это абсолютно естественно, не зря существует такое понятие, как «Движение – это жизнь». А дошкольный период – яркое тому подтверждение и практически непреложная истина. Физическое развитие ребенка – это, прежде всего его двигательные навыки. Развитие мелкой и большой моторики, определяют координацию. С большой моторикой связаны все движения ребенка, благодаря которым он может передвигаться в пространстве.

Как уже было сказано, именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В дошкольном возрасте отчетливо намечаются генетические особенности детей. В этот период детства все функции детского организма характеризуются постепенным совершенствованием. Ребенок этого возраста также отличается чрезвычайной пластичностью тела. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период детства до школы у ребенка закладываются основы всего здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и стабильного физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется и устает, у него неустойчивое внимание и память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к снижению способностей, но и расшатывает волю ребенка. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. С плохо развитой двигательной системой ребенок сможет жить полной, счастливой жизнью только на половину.

Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма. Отталкиваясь от особенностей развития детского организма, задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию правильного соотношению частей тела (пропорции), регулированию роста и веса костей; развивать все группы мышц, особое внимание уделять слаборазвитым группам мышц-разгибателей; способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращения и способности приспосабливаться внезапно изменившейся нагрузке; укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких, научить дышать через нос; способствовать правильному функционированию внутренних органов; охранять кожу

от повреждений и способствовать правильному развитию ее функции (терморегулирующих и защитных); способствовать уравновешенности процессов возбуждения, подвижности их, развитию активного торможения, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств. Задача всего общества не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития. ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и общество, развивать ребенка, а не садить его за компьютер или приставку, радуясь, что он в шесть уже читает и знает таблицу умножения и при этом совершенно состоятелен в социальной сфере.

Кроме того, участие в подобного рода мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к предстоящим Олимпийским и спортивным играм, ощутить дух Олимпиады. Так что, можно с уверенностью сказать, что нормы ГТО должны существовать в физическом воспитании дошкольников [1–4].

Библиографические ссылки

1. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя детского сада. М., 1986.
2. Величковский Б. М., Зинченко В. П., Лурия А. Р. Психология восприятия / Моск. ун-т. М., 1973.
3. Бланин А. А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Моск. гос. акад. физ. культуры. Малаховка, 2000.
4. Грохольский Г. Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста : метод. рекомендации. Минск, 1992.

References

1. Vavilova E. N. Ukreplajte zdorov'e detej: posobie dlja vospitatelja detsada. M., 1986.
2. Velichkovskij B. M., Zinchenko V. P., Lurija A. R. Psihologija vosprijatija / Mosk. un-t. M., 1973.
3. Blantin A. A. Stanovlenie fizicheskikh kachestv doshkol'nikov v zavisimosti ot ih dvigatel'noj aktivnosti i somatotipa : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / Mosk. gos. akad. fiz. kul'tury. Malahovka, 2000.
4. Grohol'skij G. G. Dvigatel'naja aktivnost' detej doshkol'nogo vozrasta : metod. rekomendacii. Minsk, 1992.

© Моисеенко Д. Д., Арутюнян Т. Г., 2016

УДК 796.06

НОРМЫ ГТО: ШАГ НАЗАД ИЛИ НОВЫЙ ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ?

Ю. В. Огородникова¹, Е. Е. Берко²

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

¹E-mail: grand_espada24@mail.ru

²E-mail: el-ew@mail.ru

Рассмотрена историческая составляющая системы ГТО в СССР и возрожденная ныне в России система спортивно-патриотического воспитания подростков и молодежи. Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) рассматривается как возрождающийся механизм организации духовно-нравственного и патриотического воспитания.

Ключевые слова: комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО, физическая культура, СССР, спорт.

GTO: A STEP BACK OR A NEW LOOK IN THE FUTURE?

Y. V. Ogorodnikova¹, E. E. Berko²

Reshetnev Siberian State Aerospace University

31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

¹E-mail: grand_espada24@mail.ru

²E-mail: el-ew@mail.ru

This article describes the historical component of the TRP system in the USSR and revived nowadays in Russia the system of sports-Patriotic education of adolescents and youth. Sports complex "Ready for labor and defense" (TRP) is regarded as a reviving mechanism of the organization of spiritually-moral and Patriotic education.

Keywords: complex "Ready for labor and defense" GTO, physical culture, USSR, sports.

Развитие физической культуры и спорта – это важнейшая задача государства.

24 марта 2014 г. президентом РФ В. В. Путиным был подписан указ «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Когда проект находился в разработке, аббревиатуру ГТО расшифровали как «Горжусь тобой, Отечество», но позже решили вернуться к традиционной расшифровке «Готов к труду и обороне».

Зачем же нужно сдавать нормы ГТО? Их нужно будет сдавать для того, чтобы наша нация окрепла и приобрела полезную привычку заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни. Но поможет эта инициатива решить реальные проблемы детского, студенческого и массового спорта? Могут ли нормы ГТО положительно повлиять на граждан и привить любовь к физкультурному движению?

Президент РФ сказал: «Нам нужна сеть некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы, т. е. в шаговой доступности. Необходимы экономичные спортивные сооружения, в том числе и на открытом воздухе, и конечно, следует полнее задействовать и укреплять спортивную инфраструктуру общеобразовательных школ» [1].

Чтобы понять причины возрождения норм ГТО, нужно вернуться на несколько шагов в прошлое.

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) – программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи, существовала с 1931 по 1991 гг. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет» [2].

С 1931 по 1941 гг. нормы ГТО сдало порядка 6 000 000 человек. Благодаря ГТО множество советских людей научились бегать на лыжах, плавать, стрелять, что помогло им в дальнейшем успешно овладеть военным делом. Талантливая спортивная молодежь воевала во время войны в качестве разведчиков, снайперов, летчиков и др.

А в послевоенные годы уже 58 миллионов граждан занималось спортом [3]. После введения в СССР норм ГТО результаты программы были впечатляющими. Процент занимающихся физической подготовкой, людей, которые вели ЗОЖ – значительно увеличился. Лозунг «От значка ГТО – к олимпийской медали!» влиял на людей. Если сравнить нормативы ГТО времен СССР и нынешнее, мы увидим, что сейчас уровень физической подготовки снижен, а значит, снижены и результаты. В СССР благодаря ГТО выросло не одно поколение здоровых и активных людей. После распада СССР физическая составляющая нации ослабла и потеряла свою значимость.

Во времена СССР массовый спорт был доступен. Но в XXI в. экономическая ситуация в стране сделала бесплатный и общедоступный спорт закрытым для большинства граждан. Задача государства состоит в том, чтобы нация была здоровой, сильной и выносливой, показывала потрясающие результаты. Для этого нужно создавать условия для развития детского, студенческого и массового спорта, чтобы у людей была возможность активнее заниматься спортивной жизнью.

Любовь к спорту нужно прививать еще в детском возрасте, потому что не каждого подростка сейчас можно заставить заниматься физкультурой. Спорт помогает добиться успехов во многих областях жизни, в том числе и в профессиональной деятельности, так как вырабатывает силу и выносливость, дисциплинирует и учит добиваться поставленных целей.

Если государство будет строить детские, юношеские спортивные школы, то вырастит новое здоровое поколение, которое в будущем может принести большие победы. Для нашей страны это не первый опыт внедрения норм ГТО, и как показывали результаты, – очень полезный опыт. Спортсмены завоевывали медали, молодежь равнялась на своих «олимпийских» кумиров и стремилась стать похожей на них. И становилась.

Проект по возрождению норм ГТО сейчас стартовал в 11 регионах нашей страны, и Красноярский край стал одним из первых, кто принялся активно его реализовывать. Нормативы рассчитаны на любителей, а не профессиональных спортсменов. Они не являются общеобязательными, как было во времена СССР, и проверить свою физическую подготовку может абсолютно каждый. Уже сейчас в Красноярске стартовали спортивные площадки, на которых каждый может бесплатно поучаствовать в таких соревнованиях, как прыжки в длину, тест на гибкость, пресс, отжимания и др.

Студенты нашего университета так же активно занимаются спортом. Участвуют в легкоатлетических кроссах, в военно-патриотической игре «Зарница» (в составе Красноярских Краевых студенческих отрядов) силовых состязаниях, зимой с удовольствием занимаются в бассейне, играют и соревнуются между собой в таких спортивных играх, как волейбол, футбол, баскетбол и настольный теннис. Это хороший фундамент для подготовки к сдаче норм ГТО. Не все станут чемпионами, но государство не ставит такую цель. Его цель – оздоровление нации, новая попытка привлечь людей к занятиям спортом.

Чтобы наша Родина в будущем была процветающим государством с сильной экономикой и могучей армией, с обществом свободным от алкоголя, наркотиков, уже сейчас нужно заботиться о развитии детского, студенческого и массового спорта.

В первую очередь государству нужно обеспокоиться об условиях, в которых спорт станет общедоступным, и результаты не заставят себя ждать, потому что спорт – возможный источник самосовершенствования для каждого человека [4].

Библиографические ссылки

1. Путин подписал указ о возрождении ГТО [Электронный ресурс]. URL: <http://www.aif.ru/sport/1130860> (дата обращения: 20.03.2016).
2. Готов к труду и обороне СССР [Электронный ресурс]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне_СССР (дата обращения: 10.04.2016).
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL: <http://g7dv.ru/GTO.htm> (дата обращения: 25.04.2016).
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]. URL: <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf> (дата обращения: 15.03.2016).

References

1. Putin signed a decree on the revival of the TRP [Electronic resource]. URL: <http://www.aif.ru/sport/1130860> (date of visit: 20.03.2016).
2. Ready for labor and defense of the USSR [Electronic resource]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне_СССР (date of visit: 10. 04. 2016).
3. The all-Russian sports complex “Ready for labor and defense” [Electronic resource]. URL: <http://g7dv.ru/GTO.htm> date of access (date of visit: 25.04.2016).
4. Strategy of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period until 2020 [Electronic resource]. URL: <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf> (date of visit: 15. 03. 2016).

© Огородникова Ю. В., Берко Е. Е., 2016

УДК 796.092

О ЗНАЧЕНИИ КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМЕ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Е. В. Панов

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: pan_69@mail.ru

Раскрываются вопросы становления и развития Всероссийского комплекса ГТО в России, показаны роль и значение комплекса ГТО в системе правоохранительных органов в настоящее время.

Ключевые слова: комплекс ГТО, правоохранительные органы, уровень физической подготовленности, физическое развитие.

ABOUT THE IMPORTANCE OF THE RWD STANDARDS IN THE LAW ENFORCEMENT SYSTEM AT THE PRESENT STAGE

E. V. Panov

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: pan_69@mail.ru

Discusses the role and importance of the RWD standards in the law enforcement system of the Russian Federation. Shows the importance of delivery RWD standards by security personnel.

Keywords: RWD standards, law enforcement agencies, the level of physical fitness.

В настоящее время стала наиболее актуальна проблема повышения физической активности людей разного возраста, социального положения, различных профессий. Из анализа статистики продолжительности жизни у граждан Российской Федерации, уровня физической подготовленности, трудоспособности, видно, что статистические показатели стремительно падают год за годом. В связи с наличием такой проблемы на правительственном уровне был поднят вопрос о необходимости повышения уровня физического воспитания у граждан. На этой стадии было принято решение о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности населения – Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Все вышесказанное в полной мере относится и к представителям силовых структур – министерства обороны Российской Федерации, министерства внутренних дел России и др.

Зарождение комплекса ГТО относится к тридцатым годам XX в., когда 11 марта 1931 г. был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны комплекс ГТО. Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку советских людей.

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны. Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов. Комплекс ГТО помог советским людям в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками.

Введенный в 1972 г. новый комплекс ГТО позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан.

В 2013 г. руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 г. № Пр-756, а также приказа министерства спорта России от 6 мая 2013 г. № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004–2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России. Проекты концепции и содержательной части Комплекса были разработаны и впоследствии согласованы с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также рассмотрены в федеральных органах исполнительной власти и негосударственных организациях.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 г. В соответствии с этим указом, Правительство РФ совместно с органами исполнительной власти субъектов РФ разработали и утвердили план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также приняли меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а начиная с 2015 г. должны представлять Президенту РФ ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения [1].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) регламентируется распоряжением Правительства от 30.06.2014 г. № 1165-р. Оно содержит план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского комплекса ГТО в нашей стране, а также постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Согласно этому Постановлению комплекс ГТО основывается на следующих принципах: добровольность и доступность; оздоровительная и личностно ориентированная направленность; обязательность медицинского контроля; учет региональных особенностей и национальных традиций.

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основными задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются: увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации; повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации; формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни; повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий; модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов [2].

Также ГТО регламентируется методическими рекомендациями по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

«Готов к труду и обороне». Методические рекомендации закрепляют наиболее эффективный порядок тестирования физической подготовленности населения как в летний, так и в зимний период. В рекомендациях оговаривается, что выполнение нормативов комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. Дополнительно есть рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. К сдаче норм ГТО допускаются граждане, имеющие в наличии справки о прохождении медицинского осмотра. Для оценки выполнения государственных требований комплекса создаются физкультурно-спортивные клубы для занятий культурой и спортом по месту жительства и работы, а также центры тестирования комплекса ГТО. Физкультурно-спортивные клубы, отвечающие за подготовку граждан к сдаче норм ГТО, вправе представлять граждан, успешно сдавших тесты, к награждению ведомственными наградами Минспорта. В дополнение, устанавливается обязанность работодателя по реализации мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта в трудовых коллективах, предусмотренные перечнем, утвержденным федеральным органом исполнительной власти.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из видов испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

В Красноярском крае центр по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) в апреле 2015 г. занял первое место в конкурсе «Займись спортом! Навстречу комплексу ГТО», реализовав лучший проект по пропаганде физической культуры и спорта среди детей и молодежи.

Говоря про комплекс ГТО в системе правоохранительных и силовых ведомств, необходимо отметить, что буквально в каждом из них физической подготовленности сотрудников и членов их семей уделяется достаточно пристальное внимание, что видно из проводимых в последнее время спортивных мероприятий различного формата и направленности. Так, например, 7–10 августа 2014 г. на Поклонной горе в Москве прошел 10 Форум ГТО, в котором приняло участие 2642 человека, в том числе и представители различных силовых структур и ведомств. 1816 человек успешно сдали нормы ГТО, из них 671 – на золотой значок, 1 000 – на серебряный, 145 – на бронзовый.

В ноябре 2015 г. в Москве проходили международные соревнования по многоборью ГТО среди команд стран – участниц ОДКБ, высших учебных заведений силовых структур и высших учебных заведений спортивного направления. В соревнованиях приняло участие 22 команды, среди которых были команды из Беларуси, Казахстана, Таджикистана, Кыргызстана, России. Общая численность спортсменов составляла около 200 человек. Силовые структуры представляли министерство обороны Российской Федерации, внутренние войска МВД России, ГУ МВД России по г. Москве, Федеральная служба судебных приставов Российской Федерации, ФСКН России и др. Следует отметить тот факт, что на столь представительных соревнованиях принимали участие и два курсанта СибЮИ ФСКН России, вошедшие в состав команды ФСКН России. Они достойно выступили на данном спортивном мероприятии, что позволило команде ФСКН России занять 4 место среди 8 команд силовых ведомств.

В Сибирском юридическом институте ФСКН России сдаче норм комплекса ГТО также уделяется значительное внимание. Так, например, в июле 2014 г. более 60 курсантов и студентов института пробовали свои силы в сдаче норм ГТО в прыжках с места, подтягивании на перекладине, беге на 100 м, проверяли свою гибкость в наклоне туловища вперед. Справедливости ради надо отметить, что если в упражнениях на выносливость, силу и быстроту подавляющее большинство обучающихся легко сдали нормы на золотой значок комплекса, то именно в упражнении на гибкость обнаружилось слабое место наших курсантов и студентов.

В сентябре 2015 г. свои силы в сдаче норм ГТО пробовали уже сотрудники института различных возрастных групп, начиная с 25 лет и заканчивая ветеранами института. Спортивное мероприятие проводилось в форме соревнований среди 7 коллективов физической культуры органов безопасности и правопорядка красноярского общества «Динамо». Практически все сотрудники института стали победителями и призерами в отдельных видах соревнований, а сборная команда института в возрастной категории 25–39 лет заняла 3 место. В возрастной категории старше 40 лет сборная команда института поднялась на верхнюю ступень пьедестала почета, что, безусловно, говорит о значимости физической культуры и спорта в СибЮИ ФСКН России.

Безусловно, в СибЮИ ФСКН России работа по внедрению комплекса ГТО на этом не будет закончена. Уже летом и осенью 2016 г. подавляющее большинство обучающихся и сотрудников института будут сдавать нормы ГТО, и мы уверены, что большинство из сдающих получит свои заслуженные золотые и серебряные значки.

Таким образом, можно сделать вывод, что возвращение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе, и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре иницирует прогресс в развитии российского спорта, а также будет способствовать улучшению уровня физической подготовленности представителей силовых структур.

Библиографические ссылки

1. Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03.2014 № 172 [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html> (дата обращения: 05.05.2016).
2. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html> (дата обращения: 05.05.2016).

References

1. Ukaz Prezidenta RF «O Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» (GTO)» ot 24.03.2014 № 172 [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html> (data obrashhenija: 05.05.2016).
2. Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 11.06.2014 № 540 «Ob utverzhdanii polozhenija o Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html> (data obrashhenija: 05.05.2016).

© Панов Е. В., 2016

УДК 796.323.2

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

А. Р. Шакиров, А. В. Андреева¹

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: ¹Anastasiaviand@yandex.ru

Рассмотрено физическое воспитание студентов, как система физического воспитания на современном этапе. Возрождение ГТО, как контроля степени развития двигательных возможностей человека и его физического состояния в целом на каждом этапе возрастного развития.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, нормативы, комплекс ГТО.

TRP AS A SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AT THE PRESENT STAGE

A. R. Shakirov, A. V. Andreeva¹

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: ¹Anastasiaviand@yandex.ru

The physical education students, as a system of physical education at the present stage. The revival of the TRP as control the degree of development of motor capabilities of man and his physical condition as a whole at each stage of age-related development.

Keywords: physical education students, the standards, the complex TRP.

В нашей стране физическое воспитание впервые в учебные планы было введено в высшие учебные заведения в 1929 г. Физическому воспитанию студентов стали обязывать и проводить на основе учебных программ. Так же ли установлены нормативные показатели. В качестве критериев эффективности физического воспитания студентов наряду с оценкой знаний теоретического раздела программы проводились испытания по выявлению уровня физической подготовленности каждого студента.

Такая программа физкультурной подготовки «Готов к труду и обороне» существовала в СССР с 1931 по 1991 гг. Она охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

В СССР, для решения задач военно-физической подготовки, а также других направлений в системе военно-патриотического воспитания большое значение имел Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне», который являлся нормативной основой советского физкультурного движения [1].

В 2014 г. Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». По словам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 г. результаты сдачи комплекса ГТО будут учитывать при поступлении в высшие учебные заведения [2].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) [3].

Стоит отметить полезность ГТО. Ведь на сегодняшний день, с нашим ритмом жизни, экологией и различными, губящими нас факторами, заниматься спортом может не каждый. А как мы знаем спорт – это наше здоровое и красивое тело. Не зря в СССР этому физкультурно-спортивному комплексу придавали большое значение.

Ниже представлен список нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на сегодняшний день:

- бег на длинные дистанции;
- бег на короткие дистанции;
- метание снаряда на дальность;
- метание теннисного мяча в цель;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
- подтягивание на высокой перекладине;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в длину с разбега;
- рывок гири;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;
- смешанное передвижение;
- челночный бег;
- плавание;
- стрельба [3].

Проект, утверждающий положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», предусматривает награждение россиян согласно трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия ГТО. В рамках обновленного ГТО предусматривается сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах, начиная с шести лет [4].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), проводится в целях:

- повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности и воспитании патриотизма;
- увеличения числа обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышения уровня физической подготовленности;
- формирования у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Возвращение советского ГТО в настоящее время, является значимым событием, так как люди всех возрастов должны осознавать значимость спорта в нашей жизни. И вот нам всем предоставлена возможность стремиться к здоровому образу жизни.

Неоспоримую пользу приносит ГТО в нашу жизнь, а если говорить точнее, то ГТО вкладывает в нас не только здоровые привычки, он так же формирует наше воспитание. В наше время очень легко упустить воспитание школьников, студентов, ведь даже взрослые подвергаются плохому влиянию, вредным привычкам. И поэтому, на мой взгляд, этот физкультурно-спортивный комплекс просто необходим, ведь что может быть лучше, чем работа над собой, которая не позволяет даже и подумать о плохом.

Библиографические ссылки

1. Газовский Б. М., Нельга Н. А., Кряж В. Н. Организация физического воспитания студентов. Минск : Высш. шк., 1978.
2. Википедия: свободная электронная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/> (дата обращения: 12.04.2016).
3. ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. URL: <https://gto.ru/> (дата обращения 12.04.2016).
4. Награждения знаками отличия [Электронный ресурс]. URL: <http://ria.ru/sport/> (дата обращения: 13.04.2016).

References

1. Gazovskih B. M., Nelga N. A., Boules V. N. Organization of physical education students. Minsk : Vysheyshaya School, 1978.
2. Wikipedia: the free electronic encyclopedia [Electronic resource]. URL: <https://ru.wikipedia.org/> (date of visit: 04.12.2016).
3. VFSK TRP [Electronic resource]. URL: <https://gto.ru/> (date of visit: 12.04.2016).
4. Awards marks of distinction [Electronic resource]. URL: <http://ria.ru/sport/> (date of visit: 04.13.2016).

© Шакиров А. Р., Андреева. А. В., 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

Андреев Т. А., Серженко Е. В., Павленко Е. П. Роль физического воспитания и спортивной тренировки в повышении профессионального образования студентов.....	4
Аникин А. А., Аникина Т. С. Организация и проведение занятий по физической культуре со студентами не физкультурных факультетов вуза с использованием средств и методов спортивных игр (на примере футбола).....	7
Аникина Т. С., Аникин А. А. Проблемы формирования интереса к реализации двигательной активности студентов.....	12
Антонян Р. А., Манько И. Н. Дифференциация потенциальных участников физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий	17
Арьюкова Н. В., Нижельская Т. Г. Технология обучения барьерному бегу с использованием программно-структурного подхода	21
Бадасян Д. Б. Методика развития педагогических способностей у бакалавров – будущих тренеров	26
Барков В. А., Николаев М. С. Применение игрового метода для формирования техники борьбы айкидо у детей 11–13 лет	32
Бобрик Ю. В., Пономарев В. А. Анализ физического развития, резервов кардиореспираторной системы и физической работоспособности у отечественных и малайзийских студентов медицинского вуза.....	37
Арутюнян Т. Г. Развитие физических и морально-волевых качеств личности допризывника в процессе изучения самбо	40
Бугаевский К. А. Особенности таза, ряда антропометрических значений и морфологических показателей у волейболисток.....	46
Водолазский А. В. Организационно-методические основы формирования у курсантов вузов МВД способности к слаженным совместным действиям в процессе физической подготовки.....	51
Водолазский А. В., Манько И. Н. Содержание и результаты процесса формирования способностей к слаженным совместным действиям у курсантов МВД.....	56
Воронович Ю. В., Лавшук Д. А. Совершенствование биомеханической структуры тяжелоатлетического упражнения «Рывок».....	60
Горбунов Э. В., Беседина Л. А. Образ жизни молодежи как фундамент здорового общества	64
Горская И. Ю. Специфика морфофункционального статуса высококвалифицированных пилотов и разгоняющих в бобслее	68
Горячева Н. Л., Лалаева Е. Ю., Бабкина Ю. С. Исследование внутренних параметров нагрузки женских акробатических пар в подготовительном периоде	73
Гринько А. Л., Курако Д. В. Определение используемых средств и методов волейбола занимающимися разных возрастных групп.....	76
Гудаева Е. Г., Морозова Е. Н. Степ-аэробика.....	84
Дворкин В. М. Единоборства в системе физической подготовки курсантов образовательных организаций.....	88
Загребский В. И., Загребский О. И., Иванчиков Н. В. Компьютерное определение кинематической структуры управления двигательными действиями	91
Загребский В. И., Загребский О. И., Иванчиков Н. В. Моделирование кинематики движений спортсмена в среде VisualBasic 2010 Express	95
Заракушев В. Т. Отношение родителей к спортивной деятельности детей и возможности ее оптимизации	100

Золотова М. Ю. Анализ уровня физической подготовленности студентов и пути его повышения средствами физической культуры.....	104
Золотова М. Ю., Гвоздарева И. В. Эффективность применения фитбол-гимнастики на физкультурных занятиях в детском саду.....	109
Кадомцева Е. М. О необходимости профессионально-прикладной физической подготовки студентов-медиков	114
Ключко Н. В., Давыдов В. Ю. Физическая подготовленность детей 5–6 лет на основе конституциональной идентификации	117
Коваленко Ю. А., Маляренко И. В. Система физического воспитания Запорожской Сечи	121
Ковачева И. А., Обидова О. А. Взаимосвязь занятий физической культурой с процессом профессионального обучения студентов в вузе	124
Королькова Е. В. Работа рук и постановка ног в спортивном скалолазании.....	127
Косовских С. А. Физическая подготовленность спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки по легкой атлетике.....	131
Костычаков В. Ф. Развитие силовых качеств у студентов на занятиях по борьбе посредством специализированных подвижных игр	133
Кравчук А. И. Влияние распорядка дня на учебную и внеучебную деятельность курсантов вуза.....	136
Крикуха Ю. Ю., Горская И. Ю. Акценты физической подготовки в тренировочном процессе квалифицированных борцов греко-римского стиля	140
Куликова Н. П. Особенности физического воспитания детей дошкольного возраста с интеллектуальными нарушениями.....	145
Лазовский В. Н. Физическое воспитание в жизни студента	147
Лисовик А. Н. Методика обучения основам техники скоростного поворота в подводном спорте	150
Лисовик А. Н. Современная методика обучения основам техники старта в подводном спорте.....	155
Рябинин С. П., Никитина П. А. Оздоровительная направленность фитнеса на организм человека.....	160
Мещеряков В. С. Педагогическое моделирование как метод познания в процессе физической подготовки курсантов Сибирского юридического института ФСКН России	164
Нечаев А. В. Современные тенденции организации физического воспитания студентов государственного социально-гуманитарного университета.....	167
Нечаев А. В., Нечаева Е. А. Подвижные игры как средство физического развития детей младшего школьного возраста	171
Омельченко Т. А., А. Р. Шакиров А. Р. Психологическая подготовка фехтовальщиков: психодиагностика, психопрогностика, психопрофилактика и психорегуляция.....	174
Орлов А. А., Князькова В. В. Построение учебно-тренировочного процесса юных тяжелоатлетов.....	179
Панов Е. В., Леванова С. О. О значении физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений в студенческой среде	183
Паршин С. В. Занятия физической культурой и спортом как средство профилактики подростковой преступности	186
Перова Г. М. Анализ показателей физической подготовленности студентов-первокурсников государственного социально-гуманитарного университета.....	190
Перова Г. М. Методические подходы к построению физкультурных занятий студентов специальной медицинской группы	192
Попованова Н. А., Шадрина М. А., Леонидова О. А. Ценности физической культуры как средство развития мотивационной сферы личности будущего учителя.....	195

Прудников И. В. Совершенствование профессиональных качеств выпускников образовательных организаций ФСКН России с использованием комплексных занятий по огневой и физической подготовке.....	199
Саенко В. Г. Ступени образования спортивных менеджеров в организациях восточных единоборств.....	203
Соколова О. В., Шипенко А. А. Развитие пластики у школьников при занятиях футболом	207
Старченко В. Н. Диагностика базовых физкультурных знаний студентов нефизкультурных специальностей.....	210
Тищенко В. А., Ковалева М. В. Интенсификация подготовки спринтеров.....	215
Ткачева Т. В. Спорт в системе эстетического воспитания человека.....	218
Ткачева Т. В., Бортникова Г. Н. Средства развития выносливости.....	223
Трифонов А. Г., Теряева К. С., Самкова Е. В. Классификация рабочих положений (осанок) при выполнении упражнений в парно-групповой акробатике.....	227
Хакуринов Д. А. Результаты констатирующего исследования спортивной мотивации у юных спортсменов.....	232
Халанский Ю. Н. Индивидуализация специальной физической подготовки студентов, обучающихся видам легкой атлетики.....	237
Чайченко М. В., Галанова Л. В., Галанов В. Ф. Нетрадиционные технологии как средство оздоровления студентов на учебных занятиях по физической культуре в вузе	240
Черменев Д. А., Мишина К. И. Физическое воспитание учащейся молодежи как одно из средств воспитания здоровой нации	244
Чечелова С. С., Лепилина Т. В. Особенности артистического фехтования как спортивной дисциплины.....	247
Шакиров А. Р., Трофимова Н. А. Место и роль физической культуры в жизни студента вуза.....	252
Шакиров А. Р., Трофимова Н. А. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье	255
Шاپовалов А. В., Манько И. Н. Результаты здоровьесберегающей педагогической деятельности общеобразовательной организации на основе использования средств физического воспитания.....	259
Юдина Н. Н. Непрерывность занятий физическими упражнениями как важный фактор развития интереса к ним	264
Ямщиков Ю. Н., Швалева Н. А. Влияние спорта на саморегуляцию личности студента.....	267

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Александрович И. Л. Лыжный спорт как средство оздоровления современной молодежи.....	270
Бартновская Л. А., Кравченко В. М. К вопросу о формировании индивидуального физического здоровья студентов заочной формы обучения	273
Гилето М. П., Земба Е. А. Скандинавская ходьба и плавание как оздоровительные технологии в учебном процессе студента	277
Глубокий В. А. Методика подготовки спортсменов-ветеранов к соревнованиям по гиревому спорту	281
Денисенко Ю. П., Азиуллин Р. Р., Мухамадеев А. Ю., Яценко Л. Г. Возрастные особенности формирования релаксационного типа долговременной адаптации	285

Иоакимиди Ю. А. Компоненты и условия формирования установки на здоровый образ жизни: постановка проблемы.....	289
Исакова Е. М., Беседина Л. А. Физическое воспитание, спортивные игры и единоборства	294
Кокова Е. И., Копылов Ю. А., Кузьмин В. А. Психофизиологические показатели студентов высших учебных заведений с разным уровнем необоснованной тревожности.....	297
Кравченко В. М., Бартновская Л. А., Кузнецов А. Л. Спорт как средство мотивации физической активности детей в системе дошкольного образовательного учреждения	302
Крынцова А. А., Беседина Л. А. Здоровьесберегающие технологии в школе	306
Лозовая М. А., Лозовая Т. А. Здоровьесберегающие технологии	310
Лозовая Т. А., Лозовая М. А. Школьные походы-прогулки как здоровьесберегающие технологии.....	315
Романенко Н. С. Настольный теннис как физкультурно-оздоровительный компонент здоровьесберегающих технологий для детей и взрослых	318
Старостина А. В. Влияние занятий спортом на развитие учащихся	320
Старостина А. В. Мониторинг физкультурно-оздоровительной работы в вузе	325
Толчева А. В. Особенности занятий хатха-йогой с женщинами второго зрелого возраста (36–55 лет).....	329
Федотенко Г. В., Биндевальд П. Ю. Психофизическая подготовка студентов	333
Филиппович В. А. Социально-педагогические подходы к профилактике наркомании подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.....	338
Харлашина С. В., Морозова Е. Н. Оптимизация двигательной активности посредством езды на велосипеде.....	342
Хах С. Р. Практика реализации оздоровительного потенциала физического воспитания в работе с детьми дошкольного возраста с общим недоразвитием речи.....	345
Шаповалов А. В. Состояние здоровья детей младшего школьного возраста	349
Ямщиков Ю. Н., Александрова А. А., Дядюхина С. С. Здоровый образ жизни современного человека.....	354

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Антонян Р. А. Проблема оптимизации физкультурно-оздоровительной работы для формирования здорового образа жизни граждан	356
Баранов М. Е., Фирскина М. С. К вопросу применения компьютерных программ для реабилитации слабовидящих.....	360
Бобрик Ю. В. Биомеханические принципы предупреждения дорсалгий при занятиях физкультурой и проведении физической реабилитации	363
Бугаевский К. А. Лечебная физическая культура, лечебная гимнастика и специальные физические упражнения как средства физической реабилитации при патологии тазового дна и начальных проявлений пролапса женских тазовых органов.....	367
Бугаевский К. А. Особенности практического применения физической реабилитации на начальных этапах пролапса влагалища и тазовых органов.....	378
Бугаевский К. А. Практическое использование гинекологического массажа как средства реабилитации при гинекологической патологии	382
Буксман И. А. Оценка соматического здоровья студентов специальной медицинской группы Алтайского государственного медицинского университета по Г. Л. Апанасенко	387

Гелецкая Л. Н., Болотская О. Ю. Физическая реабилитация при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	390
Голубева Н. В., Калюжин В. Г. Физическая реабилитация при развитии координации у дошкольников с детским церебральным параличом	394
Гришина Е. В., Калюжин В. Г. Тесты для физической реабилитации дошкольников с тяжелыми нарушениями речи	398
Данилов А. Б., Чупрова Е. Д. Пилатес как средство профилактики и реабилитации дегенеративно-деструктивных изменений позвоночника	402
Жестков С. Г., Терзиева И. И. Основные тенденции и причины спортивного травматизма	407
Зотина С. С., Морозова Е. Н. Детский церебральный паралич и физическая реабилитация	411
Калюжин В. Г., Сапранович И. С. Физическая реабилитация мелкой моторики детей с патологией зрения телесно-ориентированными практиками	414
Крамида И. Е. Занятия цигун-тренинга как фактор динамики деловой успешности студентов с ослабленным здоровьем	418
Марук К. С., Пальвинская Л. В., Крученок О. И. Программа восстановления спортсменов, занимающихся греблей, для профилактики заболеваний органов дыхания	423
Мясоедова А. А., Лепилина Т. В. Активный и пассивный отдых студентов на острове Татышев	428
Поболь В. З., Варец Д. А., Обелевский А. А. Развитие пространственной ориентировки у учащихся, имеющих нарушения зрения на уроках адаптивной физической культуры	433
Поконова Т. Л., Калюжин В. Г., Чайко Н. А. Развитие мелкой моторики умственно отсталых детей с помощью креативных телесно-ориентированных практик	437
Романенко Н. С., Глушкова Т. А. Пилатес как средство физической реабилитации детей с детским церебральным параличом	442
Федотенко Г. В., Козлов Н. А. Туризм как способ рекреации в России	445
Чухно П. В., Ахметов А. М., Денисенко Ю. П., Гераськин А. А., Андрущишин И. Ф. Коррекционно-оздоровительная методика физической подготовленности школьников с общим недоразвитием речи средствами физической культуры	449
Яцко О. В., Калюжин В. Г. Физическая реабилитация координационных способностей школьников с нейросенсорной тугоухостью	454

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Антонян Р. А., Манько И. Н. Дифференциация потенциальных участников физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий	458
Бортникова Г. Н. Предпосылки возникновения спорта в древнем мире	462
Коноплева Е. Н. Роль спорта в культуре	468
Морозов А. П., Паначев В. Д. Развитие олимпизма с философских позиций	474
Омельченко Т. А. Спорт как культурная ценность человечества	477
Пегов В. А., Пегова А. В. Спорт и проблема инфантильности молодых людей	481
Рыженко О. В. Тело человека в системе культуры	486
Старченко В. Н. О двигательной самости человека и его наличном двигательном бытии	492

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Андреев Т. А., Головинова И. Ю. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в вузе.....	496
Арипов У. А., Приходов Д. С. Общие физкультурные компетенции как основа формирования готовности студентов к выполнению норм комплекса ГТО.....	499
Исакова Е. М., Беседина Л. А. ГТО как система физического воспитания на современном этапе.....	501
Лозовой А. А. ГТО в физическом воспитании студентов вуза.....	504
Лозовой А. А. ГТО как система физического воспитания на современном этапе	507
Моисеев Д. Д., Арутюнян Т. Г. Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)	509
Огородникова Ю. В., Берко Е. Е. Нормы ГТО: шаг назад или новый взгляд в будущее?	512
Панов Е. В. О значении комплекса ГТО в системе правоохранительных органов на современном этапе	515
Шакиров А. Р., Андреева А. В. ГТО как система физического воспитания на современном этапе	519